

# JPOM

*JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA MASYARAKAT*



## Vol 5 No 2 (November) 2024

Jurnal JPOM memiliki fokus utama pada pengembangan ilmu-ilmu di ranah pengabdian kepada masyarakat. Ruang lingkup pengabdian kepada masyarakat antara lain meliputi Bidang ilmu olahraga, rekreasi, ilmu kesehatan kepada masyarakat.

### **PENERBIT**

PJKR Universitas PGRI Semarang

Alamat : Kampus 4 Universitas PGRI Semarang  
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

website : <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

email : [jpom.upgris@upgris.ac.id](mailto:jpom.upgris@upgris.ac.id)

CP : +62 85600886600

(Ibnu Fatkhu Royana)

INDEXED By:





---

## **Volume 5 Nomor 2: November 2024**

### **Halaman 130-334**

**Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)** diakui sebagai jurnal ilmiah nasional sejak tahun 2021 berdasarkan keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor: **0005.28081358/K.4/SK.ISSN/2021.09** 28 September 2021 mulai edisi Vol.2, No. 1, Mei 2021 untuk edisi online – elektronik dan mendapatkan predikat SINTA 5 pada Periode II tahun **2023 Nomor 152/E/KPT/2023**

**Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)** memiliki fokus utama pada pengembangan ilmu-ilmu di ranah pengabdian kepada masyarakat. Ruang lingkup pengabdian kepada masyarakat antara lain meliputi Bidang ilmu olahraga, rekreasi, ilmu kesehatan kepada masyarakat.

---

#### ***Editor in Chief***

Buyung Kusumawardhana, M.Kes. (Un. PGRI Semarang)

#### ***Editor***

Danang Aji Setiyawan, M.Pd. (Un. PGRI Semarang)

#### ***Section Editor***

Muh. Isna Nurdin Wibisana, M.Kes.

#### ***Copy Editor***

Ibnu Fatkhu Royana, M.Pd. (Un. PGRI Semarang)

#### ***Layout Editor***

Yulia Ratimiasih, M.Pd. (Un. PGRI Semarang)

#### ***Mitra Bestari***

Prof. Dr. M.E Winarno, M.Pd., (Universitas Negeri Malang)

Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S. (Universitas Negeri Yogyakarta)

Dr. H. Syahrudin, M.Kes., (Universitas Negeri Makassar)

Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D., (Universitas Negeri Semarang)

Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., (Universitas Kristen Artha Wacana)

Dr. Sulaiman, M.Pd., (Universitas Negeri Semarang)

Dr. Ujang Rohman, M.Kes., (Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)

## KATA PENGANTAR

Rasa syukur kami yang tulus terucapkan untuk Tuhan Yang Maha Kuasa. Tanpa kehendak dan kekuatan-Nya, tim redaksi mungkin tidak dapat mempublikasikan Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM). JPOM terbit sejak November 2020 dengan frekuensi penerbitan enam bulan sekali yaitu bulan Mei dan November. Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM) diakui sebagai jurnal ilmiah nasional sejak tahun 2021 berdasarkan keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor: 0005.28081358/K.4/SK.ISSN/2021.09 28 September 2021 mulai edisi Vol.2, No. 1, Mei 2021 dan mendapatkan predikat SINTA 5 pada Periode II tahun 2023 Nomor 152/E/KPT/2023 mulai Vol 2 No 1 tahun 2021 sampai Vol 6 No 2 Tahun 2025. Selain itu, pengiriman artikel penelitian ke JPOM hanya dapat dilakukan melalui sistem daring (*online submission*).

Kami ingin menyampaikan penghargaan dan terimakasih kami kepada para penulis dan pengulas. Edisi ini dilengkapi dengan indeks yang dimuat setelah halaman kata pengantar untuk membantu pembaca menemukan halaman atau lokasi. Semoga JPOM dapat bermanfaat dan mampu meningkatkan kualitas hasil pengabdian bagi para civitas akademika khususnya di bidang olahraga.

Kami juga memohon maaf atas keterlambatan pengiriman LoA dan sertifikat dikarenakan masih kekurangannya tenaga di JPOM. Maka dari itu kami membuka kesempatan yang selebar-lebarnya bagi rekan-rekan yang ingin bergabung di JPOM baik sebagai editor ataupun reviewer untuk peningkatan JPM kedepannya. Aamiin

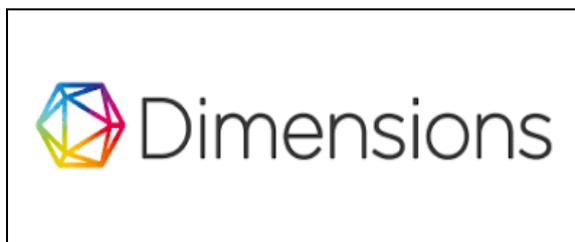
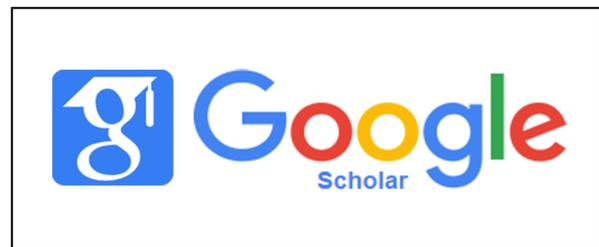
Semarang, 17 Desember 2024  
Editor in Chief



Buyung Kusumawardhana, M.Kes.

## “Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)”

Telah terindeks oleh:



## DAFTAR ISI

- Pelatihan Pemahaman Teknis Peralatan, Keselamatan dan Efektivitas Penerbangan Bagi Pegiat Olahraga Tandem Paralayang di Bukit Meteseh Kota Semarang**  
*Supriyono, Agung Wahyudi, Bambang Priyono, Imam Santoso Ciptaning Wahyu W* (130-139)
- Penguatan Karakter Pesepakbola Muda Sebagai Upaya Pembekalan Menuju Atlet Profesional**  
*Rizki Apriliyanto, Kukuh Munandar, Ahmad Sulaiman, Bahtiar Hari Hardovi* (140-145)
- Peningkatan Praktik Latihan dan Pengembangan Aspek Profesional Pelatih Renang di Lingkungan Ayo Renang Akademi Kota Malang**  
*Ahmad Abdullah, Muhammad Wildan Bahtiar, Eggy Nur Arfiansyah, Dinta Sugiarto, Heri Purnama Pribadi* (146-153)
- Identifikasi Potensi Atletik Generasi Penerus melalui Kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024**  
*Asep Angga P, Agus Supardi, Muchamad Ishak, Ricky Fernando, Rubi'ah Sugiarti* (154-163)
- Pelatihan Keterampilan Dasar Tenis Meja berbasis IPTEK Keolahragaan: Peningkatan Mutu SDM Guru PJOK di Tasikmalaya dalam Menghadapi Tantangan Era 5.0**  
*Melya Nur H, Budi Indrawan, Iman Rubiana, Fegie Rizkia Mulyana, Yaya Sunarya* (164-173)
- Edukasi Pengetahuan Gizi Olahraga bagi Atlet Siswa SSB Pandawa Football Academy Sukoharjo**  
*Intan Suraya Ellyas, Agus Kristiyanto, Muhammad Mariyanto, Sarjoko Lelono, Slamet Riyadi, Tri Aprilijanto Utomo, Daryanto Daryanto, Dasih Ayu Wulansari* (174-180)
- Pelatihan Weight Training pada Performa Sprint, Vertical Jump, dan Strength Pemain Sepakbola Wanita**  
*Singgih Hendarto, Rumi Iqbal Doewes, Manshuralhudlori Manshuralhudlori, Ahmad Septiandika Adirahma, Satria Yudi Gontara, Agustiyanta Agustiyanta, Pomo Warih Adi* (181-189)
- Pelatihan Inovasi Perubahan dalam Permainan Bola Voli sebagai dampak Perkembangan Teknologi (Coaching Aspect)**  
*Widiyanto Widiyanto, Sujarwo Sujarwo, Awan Hariono* (190-198)
- Pelatihan Pengembangan Komunitas Belajar Guru-Guru di SMAN 3 Sigi Kab.Sigi**  
*Gunawan Gunawan, Delvi Kristanti Liloj, Nyoman Sukrawan, Hendra Iskandar, Moh Adhan* (199-206)



- Peningkatan Kesehatan dan Nilai Karakter Moral Remaja Melalui Pendekatan Intentionally Structuring dalam Kegiatan Olahraga**  
*Nuriska Subekti, Juhrodin Juhrodin, Agus Mulyadi, Dwi Yulia Nur Mulyadi, Endah Listyasari* (208-216)
- Pemberdayaan Instruktur Senam ASIAFI Kab Kendal Melalui Workshop Penggunaan Aplikasi Music Speed Changer Untuk Pembelajaran Senam Aerobik**  
*Donny Anhar Fahmi, Tubagus Herlambang, Purwadi Purwadi, Muh. Isna Nurdin Wibisana, Utvi Hinda Zhannisa* (217-226)
- Pengembangan Ekstrakurikuler Bola Voli Dalam Upaya Persiapan O2SN SMP N 1 Teluk Keramat Kabupaten Sambas**  
*Asmutiar Asmutiar, Dwi Hartanto, Utami Dewi, Zainal Arifin, Ramdani Amrullah* (227-234)
- Pengenalan Olahraga Woodball Di Kalimantan Barat Terhadap Peningkatan Minat Berolahraga**  
*Mimi Haetami, Maharani Fatima Gandasari, Doni Pranata* (235-244)
- Upaya Sosialisasi Program Long Term Athlete Development Pada Siswa di Sekolah Bagi Guru Pendidikan Jasmani se-Bandung Raya**  
*Asep Sumpena, Marisa Noviyanti Fajrah Iلسya, Riska Setiyani, Alivia Nabilah, Riansyah Riansyah, Regi Dwi Septian, Herdiansyah Agus* (245-261)
- Sosialisasi Sport Massage Terhadap Peluang Usaha Baru Masyarakat Desa Watuagung**  
*Bertika Kusuma Prastiwi, Yulia Ratimiasih, Ismail Gani1* (262-268)
- Efek Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Olahraga Teratur terhadap Peningkatan Pemahaman dan Partisipasi Masyarakat di Kabupaten Luwu Timur**  
*Emayanti Anggraeni, La Robi, Abu Bakar, Agus Kurniadi* (269-279)
- Internalisasi Disiplin Positif Pada Kelompok Kerja Guru Olahraga Kota Palu**  
*Humaedi Humaedi, Andi Saparia, Ikhwan Abduh, Jumain Jumain, Muhammad Usba* (280-290)
- Skrining dan Uji Coba Square Stepping Exercise Untuk Keseimbangan Pada Lansia**  
*Herdianty Kusuma Handari, Mei Kusumaningtyas* (291-298)
- Sosialisasi Olahraga Tenis Meja Terhadap Pembibitan Atlet Muda di Desa Warulor**  
*Ibnu Fatkhu Royana, Pandu Kresnapati, Danang Aji Setyawan, David Firna Setiawan* (299-306)
- Pencegahan Stunting Pada Masyarakat Desa Laban Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal**  
*Husnul Hadi, Utvi Hinda Zhannisa, Nur Azis Rohmansyah, Agus Wiyanto* (307-314)



**Sosialisasi Penanganan Cedera Saat Pembelajaran PJOK Di SMA Negeri 8 Makassar**

*M Said Zainuddin, Arifuddin Usman, Sudirman Sudirman, Benny Badaru,  
Muhammad Kamal*

(315-322)

**Efektivitas Pelatihan Teknologi Asistif terhadap Kompetensi Guru  
Pendidikan Jasmani Adaptif dalam Mengajar Siswa Tunanetra  
di Kabupaten Bandung Barat**

*Alit Rahmat, Oom Rohmah, Regi Dwi Septian*

(323-334)



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20248>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20248>

**Pelatihan Pemahaman Teknis Peralatan, Keselamatan dan Efektivitas Penerbangan Bagi Pegiat Olahraga Tandem Paralayang di Bukit Meteseh Kota Semarang**

Supriyono<sup>1\*</sup>, Agung Wahyudi<sup>2</sup>, Bambang Priyono<sup>3</sup>, Imam Santoso Ciptaning Wahyu W<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Article Info**

*Article History :*

*Received diisi oleh editor*

*Revised diisi oleh editor*

*Accepted diisi oleh editor*

*Available diisi oleh editor*

*Keywords :*

*technical training, flight safety, tandem paragliding, paragliding, community service*

*Bahasa :*

pelatihan teknis, keselamatan penerbangan, tandem paralayang, paralayang, pengabdian Masyarakat.

**Abstract**

This community service aims to improve tandem paragliding instructors' technical understanding of the equipment used and assess its impact on flight safety and effectiveness. This activity involved 24 tandem paragliding instructors and sports activists in Meteseh Hill, Semarang City, using a mixed methods training method. Results showed significant improvements in participants' technical knowledge and skills after the training, as measured through knowledge aspects, as well as through observations and in-depth interviews. The in-depth technical understanding contributed to better equipment management, emergency handling, and more effective safety briefings. This activity emphasizes the importance of comprehensive training to improve tandem paragliding flights' safety standards and quality.

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini menghadapi beberapa permasalahan terutama terkait keselamatan dan efektifitas penerbangan tandem paralayang, sehingga pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman teknis instruktur tandem paralayang mengenai peralatan yang digunakan, serta mengkaji dampaknya terhadap keselamatan dan efektivitas penerbangan. Kegiatan ini melibatkan 24 instruktur dan pegiat olahraga tandem paralayang di Bukit Meteseh, Kota Semarang, dengan berbagai metode, termasuk survei peserta, wawancara, analisis data insiden, serta observasi langsung. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan teknis dan keterampilan peserta setelah pelatihan, yang diukur melalui aspek pengetahuan, serta melalui observasi dan wawancara mendalam. Pemahaman teknis yang mendalam berkontribusi pada pengelolaan peralatan yang lebih baik, penanganan situasi darurat, dan briefing keselamatan yang lebih efektif. Kegiatan ini menekankan pentingnya pelatihan yang komprehensif untuk meningkatkan standar keselamatan dan kualitas penerbangan tandem paralayang.

## A. PENDAHULUAN

Olahraga tandem paralayang menawarkan pengalaman terbang yang mengesankan, memungkinkan peserta untuk menikmati perspektif udara yang unik dan spektakuler. Sensasi terbang di ketinggian dengan latar belakang pemandangan yang menakjubkan memberikan pengalaman yang tidak dapat ditemukan di olahraga lainnya. Dalam konteks ini, keselamatan menjadi prioritas utama, mengingat karakter ekstrem dari olahraga ini yang melibatkan penerbangan bebas di udara (Gyepi-Garbrah, 2022).

Statistik menunjukkan bahwa ada rata-rata 6-8 kecelakaan paralayang per tahun di Amerika Serikat, dan 23 kecelakaan di Inggris pada tahun 2019. Di Australia, ada 44 kecelakaan pada tahun 2020, dengan satu di antaranya berakhir fatal. Meskipun demikian, di Swiss, kecelakaan paralayang menurun 50% dalam 20 tahun terakhir berkat langkah-langkah keselamatan yang diperketat. Rata-rata, tingkat kematian akibat kecelakaan paralayang adalah sekitar 1 dalam 11.000 penerbangan. Di Prancis, kecelakaan menurun 15% pada tahun 2020 dibandingkan tahun sebelumnya. Sekitar 5-15% dari kecelakaan paralayang mengakibatkan cedera serius.

Salah satu aspek krusial untuk memastikan keselamatan dalam penerbangan tandem paralayang adalah pemahaman teknis instruktur mengenai peralatan paralayang (Wilkes, 2022; Kirsten, 2023; Chae, 2022). Peralatan ini meliputi beberapa komponen penting seperti sayap parasut (wing), harness (sandang), dan sistem kontrol. Masing-masing komponen ini memiliki fungsi yang berbeda namun saling terkait, dan memerlukan pengetahuan mendalam untuk berfungsi secara optimal (Yu, 2022; Çalik, 2021; Girault, 2020).

Sayap parasut, misalnya, adalah elemen utama yang mempengaruhi kestabilan dan manuverabilitas penerbangan. Instruktur harus memahami bagaimana sayap ini beroperasi di berbagai kondisi angin dan cuaca, serta bagaimana mengatur dan menyesuaikan sayap untuk memastikan penerbangan yang aman dan nyaman (Wilkes, 2021). Harness, yang digunakan untuk menghubungkan penumpang dengan sayap parasut, juga memerlukan perhatian khusus untuk memastikan kekuatan dan keamanan pengikatannya (Akbulut, 2024).

Sistem kontrol paralayang, yang memungkinkan instruktur untuk mengatur arah dan kecepatan terbang, adalah komponen kompleks yang memerlukan keterampilan teknis tinggi. Instruktur harus terampil dalam menggunakan sistem kontrol ini untuk membuat penyesuaian yang diperlukan selama penerbangan, baik untuk menghadapi perubahan kondisi cuaca maupun untuk menjaga kestabilan penerbangan (Supriyoko, 2024; Yang et al., 2020).

Dalam skenario penerbangan tandem paralayang, instruktur berpengalaman tidak hanya bertanggung jawab untuk mengendalikan peralatan tetapi juga untuk memastikan keselamatan penumpang mereka (Karakoyun, 2023; Yasmin et al., 2021). Pemahaman teknis yang mendalam tentang peralatan memungkinkan instruktur untuk memprediksi dan mengatasi potensi masalah sebelum mereka mempengaruhi keselamatan penerbangan. Ini termasuk kemampuan untuk mendeteksi keausan atau kerusakan pada peralatan, serta melakukan perawatan yang diperlukan untuk mencegah masalah teknis (Pereira, 2021).

Selain itu, pemahaman teknis juga mencakup kemampuan untuk merespons situasi darurat dengan efektif (Schachinger, 2020). Instruktur yang berpengetahuan luas dapat melakukan penyesuaian yang diperlukan dalam keadaan darurat, memberikan briefing yang memadai kepada penumpang, dan mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasi masalah yang mungkin timbul selama penerbangan. Dengan pengetahuan yang mendalam, kemungkinan terjadinya kegagalan teknis dapat diminimalkan, yang pada gilirannya

meningkatkan keselamatan dan kenyamanan penumpang (Lengwiler, 2020).

Pelatihan dalam olahraga tandem paralayang bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pemahaman teknis instruktur tentang peralatan paralayang berdampak pada keselamatan dan efektivitas penerbangan. Ini termasuk menganalisis hubungan antara pemahaman teknis dan penanganan peralatan, prosedur keselamatan, serta pengalaman penerbangan secara keseluruhan. Dengan mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam pemahaman teknis instruktur, pelatihan ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis untuk meningkatkan standar pelatihan dan praktik dalam olahraga tandem paralayang.

Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya berfokus pada aspek teknis operasional tetapi juga pada peningkatan keselamatan dan kepuasan penumpang. Diharapkan, wawasan berharga yang diperoleh dari pelatihan ini dapat digunakan untuk mengembangkan standar keselamatan yang lebih baik dan praktik terbaik dalam olahraga tandem paralayang, sehingga memberikan pengalaman terbang yang aman dan memuaskan bagi semua peserta.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan instruktur dan pegiat olahraga tandem paragliding di Bukit Meteseh, Kota Semarang, dengan partisipasi dari 24 orang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman teknis instruktur dan dampaknya terhadap keselamatan dan efektivitas penerbangan. Data mengenai dampak kegiatan dikumpulkan melalui berbagai metode, termasuk survei peserta, wawancara mendalam, analisis data insiden, serta observasi langsung terhadap penerbangan tandem.

Tahapan kegiatan ini dimulai dengan pengumpulan data awal melalui kuesioner pra-kegiatan untuk mengukur tingkat pengetahuan teknis, pemahaman terhadap prosedur keselamatan, dan efektivitas penerbangan sebelum pelatihan dimulai. Pelaksanaan kegiatan mencakup sesi teori dan praktik yang berfokus pada pemahaman teknis mengenai peralatan paragliding, seperti sayap parasut, harness, dan sistem kontrol, serta penerapan prosedur keselamatan dan teknik penerbangan yang tepat.

Setelah kegiatan selesai, dilakukan evaluasi dengan pengisian kuesioner pasca-kegiatan untuk menilai perubahan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta. Selain itu, wawancara mendalam dan observasi penerbangan dilakukan untuk mendapatkan data kualitatif mengenai pengalaman peserta dan penerapan pengetahuan yang telah diperoleh selama kegiatan.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan berbagai metode. Analisis kuantitatif melibatkan penggunaan statistik deskriptif dan inferensial untuk membandingkan hasil kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan, serta untuk mengidentifikasi perubahan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta. Sementara itu, analisis kualitatif dilakukan terhadap transkrip wawancara mendalam untuk mengidentifikasi tema utama terkait pengalaman peserta dan dampaknya terhadap keterampilan mereka. Data dari observasi penerbangan dianalisis untuk menilai penerapan pengetahuan teknis dan untuk melihat apakah ada perbaikan dalam keselamatan dan efektivitas penerbangan setelah kegiatan pengabdian ini.

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas dan keselamatan dalam praktik tandem paragliding di Bukit Meteseh, serta memberikan manfaat nyata bagi para instruktur dan pegiat olahraga ini

dalam menjalankan tugas mereka.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan fokus pada penerapan pelatihan teknis bagi instruktur tandem paragliding di Bukit Meteseh, Kota Semarang. Evaluasi terhadap kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan mengukur pencapaian komponen-komponen pelatihan teknis melalui data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman teknis instruktur sebelum dan sesudah pelatihan, yang dapat dilihat dari hasil yang disajikan di bawah ini:

	Pre-test	Post-test
Banyak Data	24	24
Rata-rata	52.46	54.42
Standar Deviasi	2.59	2.96

**Tabel 1.** Deskripsi Data Tingkat Pemahaman

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pelatihan tandem paragliding yang diikuti oleh 24 peserta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka. Pada tahap awal sebelum pelatihan (pre-test), peserta memiliki rata-rata skor sebesar 52,46 dengan standar deviasi 2,59. Setelah mengikuti pelatihan, rata-rata skor peserta meningkat menjadi 54,42 dengan standar deviasi 2,96, menunjukkan adanya peningkatan yang positif dalam pemahaman dan keterampilan teknis mereka.

No	Group	df	Statistic	Sig.	Note
1	Pretest Pelatihan Paralayang	24	0.965	0.552	Normal
2	Posttest Pelatihan Paralayang	24	0.944	0.196	Normal

**Tabel 2.** Normality Test

Uji normalitas yang disajikan dalam Tabel 5. Hasil uji normalitas dengan menggunakan tes Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,552 dan 0,196, yang lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ .

Group	Levene Statistic	Sig.	Note
Pretest Pelatihan Paralayang	1.206	0.284	Homogen
Posttest Pelatihan Paralayang	0.240	0.629	Homogen

**Tabel 3.** Homogeneity Test

Selanjutnya, uji homogenitas yang disajikan dalam Tabel 6 menunjukkan bahwa varians data pre-test dan post-test adalah homogen, dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,284 dan 0,629, keduanya lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ .

Group	t	Sig. (2-tailed)
Pelatihan Paralayang	8.862	0.000

**Tabel 7.** Paired T-Test

Akhirnya, Tabel 7 menampilkan hasil uji-t berpasangan (paired t-test), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pre-test dan post-test. Nilai t yang diperoleh sebesar 8,862 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa pelatihan paralayang yang diberikan berhasil secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta.

Selain data kuantitatif, data kualitatif yang diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam juga memberikan wawasan yang berharga mengenai pelatihan teknis instruktur tandem paragliding. Hasil observasi dan wawancara ini dapat dikelompokkan dalam enam kategori utama: pemahaman teknis dan pengaturan peralatan, penanganan situasi darurat, prosedur keselamatan dan briefing penumpang, dampak terhadap kinerja terbang, analisis data insiden, serta kepuasan penumpang. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman yang mendalam dan kesiapan instruktur dalam menangani berbagai aspek penerbangan, yang berkontribusi pada keselamatan dan kenyamanan selama pelaksanaan kegiatan tandem paragliding. Berikut adalah dokumentasi kegiatan :



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi kemampuan dirgantara.

### **Pemahaman Teknis dan Peralatan**

Untuk mengevaluasi tingkat efektivitas pemahaman teknis instruktur tandem paralayang di Bukit Meteseh, observasi dan wawancara mendalam dilakukan. Pembahasan mengenai pemahaman teknis dan pengaturan peralatan paralayang menunjukkan bahwa instruktur yang memiliki pengetahuan mendalam mengenai peralatan menunjukkan kemampuan unggul dalam mengelola dan mengatur peralatan. Instruktur tersebut mampu melakukan penyesuaian yang tepat pada sayap parasut dan harness sesuai dengan kondisi cuaca dan kebutuhan penerbangan. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengoptimalkan stabilitas dan kontrol selama penerbangan, yang berkontribusi pada keselamatan dan kenyamanan penumpang.

Dalam wawancara, salah seorang instruktur menyatakan, “Pemahaman saya tentang komponen peralatan memungkinkan saya untuk menyesuaikan sayap parasut dan harness dengan lebih tepat sesuai dengan kondisi cuaca. Ini membantu dalam menjaga stabilitas penerbangan dan memastikan pengalaman

yang lebih nyaman bagi penumpang.” Selain itu, instruktur lainnya menambahkan, “Dengan pengetahuan mendalam tentang pengaturan peralatan, saya dapat meminimalkan risiko kegagalan teknis yang mungkin terjadi, yang tentunya berpengaruh positif pada keselamatan penerbangan.” Pemahaman teknis yang mendalam ini membuktikan pentingnya pelatihan yang komprehensif untuk memastikan kualitas dan keamanan penerbangan tandem paralayang.

Observasi lapangan mendukung pernyataan ini, menunjukkan bahwa instruktur melakukan penyesuaian peralatan dengan cermat dan sesuai prosedur. Mereka terlihat aktif melakukan penyesuaian pada harness dan sayap parasut, serta memantau kondisi cuaca secara berkala sebelum dan selama penerbangan. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman teknis yang baik memungkinkan mereka untuk mengoptimalkan pengaturan peralatan, yang berdampak langsung pada kualitas penerbangan dan keselamatan penumpang.

### **Penanganan Situasi Darurat**

Dalam pembahasan mengenai penanganan situasi darurat, wawancara dan observasi menunjukkan bahwa instruktur tandem paralayang di Bukit Meteseh yang memiliki pengetahuan teknis mendalam mampu menangani situasi darurat dengan lebih efektif. Instruktur yang berpengalaman dapat dengan cepat mengidentifikasi dan memperbaiki masalah teknis yang muncul, serta menerapkan prosedur darurat dengan tepat.

Seorang instruktur menjelaskan, "Ketika menghadapi situasi darurat, pengetahuan saya tentang komponen peralatan memungkinkan saya untuk segera menemukan solusi. Misalnya, jika saya mendeteksi masalah pada sistem sayap parasut, saya bisa melakukan perbaikan cepat dan menerapkan prosedur darurat tanpa panik." Instruktur lainnya menambahkan, "Kami dilatih untuk memahami setiap fungsi peralatan secara detail. Hal ini sangat membantu ketika terjadi masalah mendadak, seperti kerusakan peralatan atau perubahan cuaca yang tiba-tiba. Kemampuan ini membantu kami menjaga keselamatan dan membuat penumpang merasa lebih tenang."

Observasi lapangan mendukung pernyataan ini, dengan instruktur terlihat dengan sigap merespons situasi darurat selama latihan. Mereka secara efisien mengidentifikasi dan menangani masalah teknis serta melakukan prosedur darurat sesuai standar, yang tidak hanya meningkatkan keselamatan penerbangan tetapi juga mengurangi kecemasan penumpang dan meningkatkan kepuasan mereka.

### **Prosedur Keselamatan dan Briefing Penumpang**

Pembahasan mengenai prosedur keselamatan dan briefing penumpang mengungkapkan bahwa instruktur dengan pemahaman teknis yang baik memberikan briefing keselamatan dengan lebih efektif. Wawancara dengan instruktur menunjukkan bahwa pengetahuan mendalam tentang peralatan paralayang memungkinkan mereka untuk menjelaskan prosedur keselamatan dengan lebih jelas dan menjawab pertanyaan penumpang dengan lebih percaya diri.

Salah seorang instruktur mengungkapkan, "Dengan memahami secara mendalam fungsi setiap komponen peralatan, saya dapat memberikan penjelasan yang lebih terperinci dan memadai tentang prosedur keselamatan. Ini memudahkan penumpang untuk memahami apa yang diharapkan dari mereka selama penerbangan." Instruktur lainnya menambahkan, "Ketika penumpang memiliki pertanyaan tentang prosedur

atau peralatan, saya bisa memberikan jawaban yang tepat dan meyakinkan. Ini sangat penting untuk membuat mereka merasa lebih aman dan siap menghadapi penerbangan."

Bukti dari observasi juga menunjukkan bahwa instruktur yang memiliki pemahaman teknis yang mendalam memberikan briefing yang komprehensif. Mereka secara sistematis menjelaskan setiap aspek dari prosedur keselamatan, termasuk langkah-langkah yang harus diambil dalam situasi darurat. Penumpang terlihat lebih tenang dan siap, menunjukkan bahwa penjelasan yang diberikan berkontribusi pada kesiapan mereka dan meningkatkan rasa aman selama penerbangan.

### **Dampak Tergadap Kinerja Terbang**

Pembahasan mengenai dampak pemahaman teknis terhadap kinerja terbang menunjukkan bahwa pengetahuan mendalam tentang peralatan paralayang secara signifikan mempengaruhi kualitas penerbangan. Instruktur yang mahir dalam teknik pengendalian peralatan mampu melakukan penerbangan yang lebih halus dan stabil, yang berdampak positif pada pengalaman keseluruhan penumpang.

Dalam wawancara, salah seorang instruktur menjelaskan, "Pemahaman yang mendalam tentang bagaimana mengelola sayap parasut dan harness memungkinkan saya untuk membuat penyesuaian yang tepat selama penerbangan. Ini membantu dalam mengoptimalkan daya angkat dan memastikan penerbangan yang lebih stabil."

Instruktur lain menambahkan, "Ketika saya memahami dengan baik cara kerja peralatan, saya dapat meminimalkan fluktuasi yang tidak perlu dan menjaga penerbangan tetap halus. Ini membuat penumpang merasa lebih nyaman dan aman, serta mengurangi kemungkinan kejadian yang tidak terduga."

Observasi mendukung temuan ini, karena terlihat bahwa instruktur yang terampil dalam teknik pengendalian peralatan dapat secara efektif menyesuaikan pengaturan sayap parasut dan harness sesuai dengan kondisi penerbangan. Penumpang melaporkan pengalaman yang lebih menyenangkan dan nyaman, berkat penerbangan yang stabil dan terkontrol dengan baik.

### **Analisis Data Insiden**

Pembahasan mengenai analisis data insiden mengungkapkan bahwa sejumlah kecelakaan dan masalah teknis dalam tandem paralayang sering kali berhubungan dengan kurangnya pemahaman teknis instruktur mengenai peralatan. Kasus-kasus ini sering melibatkan pengaturan peralatan yang tidak sesuai atau kesalahan dalam mengidentifikasi dan menangani masalah teknis.

Dalam wawancara, seorang instruktur mengungkapkan, "Kami pernah menghadapi beberapa insiden yang disebabkan oleh pengaturan peralatan yang tidak tepat. Ketidakhahaman tentang fungsi tertentu dari peralatan sering kali menjadi faktor penyebab masalah tersebut." Instruktur lain menambahkan, "Pentingnya memahami setiap komponen peralatan sangat jelas terlihat dari insiden-insiden yang terjadi. Kecelakaan yang dapat dihindari sering kali berasal dari ketidakmampuan dalam mengidentifikasi masalah teknis dengan cepat dan akurat."

Observasi juga mendukung temuan ini, dengan mencatat bahwa sejumlah insiden teknis sering kali terjadi pada instruktur yang kurang familiar dengan pengaturan peralatan atau kurang terlatih dalam mengatasi masalah teknis. Data insiden menekankan perlunya pelatihan yang lebih komprehensif dan penilaian berkala untuk instruktur. Pelatihan intensif dan evaluasi berkelanjutan diharapkan dapat

memastikan bahwa instruktur tetap terampil dan selalu up-to-date dengan teknologi terbaru dalam peralatan paralayang, sehingga mengurangi risiko kecelakaan dan meningkatkan keselamatan penerbangan.

### **Kepuasan Penumpang**

Temuan dari pengabdian ini menunjukkan bahwa penumpang cenderung melaporkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi ketika penerbangan dilakukan oleh instruktur yang memiliki pemahaman teknis yang kuat. Penumpang merasa lebih puas dengan pengalaman terbang yang lancar dan penanganan situasi darurat yang efektif.

Dalam wawancara, beberapa penumpang menyatakan, "Saya merasa jauh lebih tenang saat instruktur menjelaskan semua prosedur dengan jelas dan menunjukkan pemahaman mendalam tentang peralatan. Ini membuat saya merasa lebih aman selama penerbangan." Seorang instruktur juga mencatat, "Penumpang sering kali memberikan umpan balik positif ketika mereka merasa kami benar-benar memahami teknis peralatan dan dapat menangani segala situasi dengan baik."

Bukti observasi mendukung temuan ini, dengan mencatat bahwa interaksi yang baik dan briefing yang komprehensif berkontribusi pada kepuasan penumpang. Instruktur yang mampu memberikan informasi yang jelas dan menjawab pertanyaan dengan percaya diri cenderung mendapatkan umpan balik positif dari penumpang. Kepuasan penumpang tidak hanya terkait dengan keselamatan penerbangan tetapi juga dengan kualitas interaksi dan komunikasi yang diberikan oleh instruktur. Pengalaman penerbangan yang lebih aman dan terkelola dengan baik, ditambah dengan komunikasi yang efektif, berkontribusi signifikan terhadap persepsi positif penumpang terhadap layanan.

### **PEMBAHASAN**

Pelatihan Pemahaman Teknis Peralatan, Keselamatan, dan Efektivitas Penerbangan bagi pegiat olahraga tandem paralayang memiliki dampak positif yang signifikan bagi masyarakat awam. Pertama, pelatihan ini meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya aspek teknis dan keselamatan dalam olahraga paralayang. Dengan mengetahui cara kerja peralatan dan prosedur keselamatan yang benar, masyarakat yang tertarik atau baru mengenal paralayang dapat lebih memahami risiko dan cara mengatasinya, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya kecelakaan dan meningkatkan keselamatan di udara.

Selain itu, pelatihan ini juga mendorong pengembangan komunitas olahraga paralayang yang lebih solid dan berdaya saing. Masyarakat yang mendapatkan pelatihan akan lebih percaya diri untuk terlibat dalam kegiatan paralayang, baik sebagai peserta aktif maupun sebagai pendukung (Fahmi et al., 2018). Dengan demikian, paralayang dapat berkembang sebagai olahraga yang lebih populer dan aman, menarik lebih banyak orang untuk berpartisipasi, yang pada gilirannya dapat mendorong pariwisata lokal serta pertumbuhan ekonomi di daerah-daerah yang memiliki potensi wisata paralayang (Wibisana et al., 2020).

### **D. PENUTUP**

Kesimpulan pengabdian ini menunjukkan bahwa pemahaman teknis instruktur tentang peralatan paralayang memiliki dampak yang signifikan terhadap keselamatan dan efektivitas penerbangan. Instruktur dengan pengetahuan teknis yang mendalam mampu mengoptimalkan pengaturan peralatan, menangani situasi darurat dengan lebih baik, memberikan briefing yang lebih jelas kepada penumpang, serta memastikan penerbangan yang lebih stabil dan memuaskan. Kegiatan ini menekankan pentingnya pelatihan yang

komprehensif dan evaluasi berkelanjutan bagi para instruktur untuk meningkatkan keselamatan dan kualitas dalam olahraga tandem paralayang. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan kompetensi teknis instruktur melalui pelatihan yang terstruktur sangat krusial untuk menjamin standar keselamatan dan kenyamanan dalam kegiatan tandem paragliding. Rencana tindak lanjut untuk kegiatan ini adalah dengan membuat program latihan berkelanjutan dan membuat manual teknis panduan keselamatannya.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Akbulut, O. (2024). A research on Fethiye Babadag commercial tandem paragliding participants within the scope of experiential tourism. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 47. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2024.100806>
- Çalık, D. S. (2021). Evaluation of the psychological and hormonal parameters in paragliding. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 34, 15–23. <https://doi.org/10.18276/CEJ.2021.2-02>
- Chae, S. (2022). Aerodynamic effects of canopy inflation in paragliding. *Journal of Mechanical Science and Technology*, 36(4), 1835–1846. <https://doi.org/10.1007/s12206-022-0320-6>
- Girault, C. (2020). Aerial wanderings and mountain territorialities: Geographical reflections on cross-country paragliding. *Revue de Géographie Alpine*, 108(3), 1–18. <https://doi.org/10.4000/rga.7713>
- Gyepi-Garbrah, T. F. (2022). Paragliding festival: understanding stakeholder perception of environmental attitudes and tourism performance. *International Journal of Event and Festival Management*, 13(3), 326–350. <https://doi.org/10.1108/IJEFM-09-2021-0072>
- Karakoyun, Ö. F. (2023). Accidents and injuries related to paragliding on mount Babadağ, Turkey: A cross-sectional study. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 23(4), 232–237. [https://doi.org/10.4103/tjem.tjem\\_67\\_23](https://doi.org/10.4103/tjem.tjem_67_23)
- Kirsten, K. (2023). Tourist encounters with a “GoPro”: three layers of hike&fly paragliding travels. *Tourism Geographies*. <https://doi.org/10.1080/14616688.2023.2275161>
- Lengwiler, F. (2020). Ocular Motor Nerve Palsies Caused by Paragliding Accidents. *Klinische Monatsblätter Für Augenheilkunde*, 237(4), 497–501. <https://doi.org/10.1055/a-1097-5473>
- Pereira, C. S. (2021). Sequential traumatic cervical fractures after paragliding accidents - A case report and literature review. *Surgical Neurology International*, 12. [https://doi.org/10.25259/SNI\\_761\\_2020](https://doi.org/10.25259/SNI_761_2020)
- Schachinger, S. (2020). Injuries and influencing factors on accidents in paragliding. *Sportverletzung-Sportschaden*, 34(4), 197–203. <https://doi.org/10.1055/a-1148-2759>
- Supriyoko, A. (2024). Potential sports industry Segorogunung village: a strategy for the paragliding sport tourism development model. *Retos*, 58, 700–706. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.104842>
- Wilkes, M. (2021). Ergonomics of paragliding reserve parachute deployment in linear acceleration. *Applied Ergonomics*, 90. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2020.103229>
- Wilkes, M. (2022). Quantifying Risk in Air Sports: Flying Activity and Incident Rates in Paragliding. *Wilderness and Environmental Medicine*, 33(1), 66–74. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2021.11.011>
- Yang, B.-C., Choi, J.-W., & Choi, J.-I. (2020). The Relationship between Leisure Satisfaction, and Psychological Happiness among Paragliding Club Members. *The Korea Journal of Sport*, 18(3), 877–886. <https://doi.org/10.46669/kss.2020.18.3.080>
- Yasmin, P., Haq, M. F., & Akil, R. (2021). Strategy of the Majalengka Regency Tourism and Culture Office

in Promoting Paragliding Tourism Destinations. *COMMENTATE: Journal of Communication Management*, 2(2), 173. <https://doi.org/10.37535/103002220215>

- Yu, H. (2022). Experiencing “Paragliding”: A Student-Teacher Perspective on Doing Qualitative Research in a Chinese University. *International Journal of Qualitative Methods*, 21. <https://doi.org/10.1177/16094069211070443>
- Fahmi, D. A., Wibisana, M. I. N., Ginting, R., Pratama, D. S., & Hidayat, R. (2018). Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Pengembangan Desa Wisata di Desa Sitiluhur Kecamatan Gembong Kabupaten Pati. *Journal of Dedicators Community*, 2(1), 39–43. <https://doi.org/10.34001/jdc.v2i1.683>
- Wibisana, M. I. N., Pratama, D. S., & Setyawan, D. A. (2020). Desa Ramah Anak Untuk Peningkatan Aktivitas fisik dan Kemandirian Desa Lempuyang Kabupaten Demak. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 1(1), 1–4.



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/18855>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.18855>

## Penguatan Karakter Pesepakbola Muda Sebagai Upaya Pembekalan Menuju Atlet Profesional

Rizki Apriliyanto\*, Kukuh Munandar, Ahmad Sulaiman, Bahtiar Hari Hardovi  
Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

### Article Info

#### Article History :

Received 2024-04-07

Revised 2024-04-30

Accepted 2024-09-28

Available 2024-11-07

#### Keywords :

Character, Football, Athlete

#### Bahasa :

Karakter, Sepakbola, Atlet

### Abstract

*Many factors influence to achieve maximum sports achievement. Both internal and external factors of the athlete itself. In addition to technical abilities such as physical and technical, there is also no less important is mental. Mental here is more related to the character of an athlete in undergoing as a professional athlete. Based on the results of observations and interviews with the head coach at SSB PBJ, it is found that all students are required to wear shoes when leaving for training. However, there are still many characters of a professional athlete that need to be strengthened again as an effort to better prepare them in the future such as regulating rest patterns, eating patterns, respect for referees and opponents, increasing religious values and so on. The purpose of this service is, there is an increased understanding of character cultivation for the coaching team; there is an increased understanding of character cultivation to parents of SSB PBJ students; there is an increased understanding for students how to become a professional athlete. The instrument used is character questionnaire. Broadly speaking, the implementation method is divided into three stages, namely, preparation, implementation and monitoring and evaluation. The preparation stage includes situation analysis, dialogue with partners, and cooperation agreements. Implementation of the training programme by means of material presentation, discussion and mentoring. Monitoring and evaluation was carried out after the training to determine the success of the programme by asking participants to do a post-test. The results of this service show an average character understanding level of 82.1%*

Banyak faktor yang memengaruhi untuk meraih prestasi olahraga secara maksimal. Baik faktor internal maupun eksternal atlet itu sendiri. Selain kemampuan teknis seperti fisik dan teknik, ada juga yang tidak kalah penting adalah mental. Mental di sini lebih berkaitan ke karakter seorang atlet dalam menjalani sebagai atlet profesional. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih kepala di SSB PBJ didapat bahwa seluruh siswa wajib bersepatu saat berangkat latihan. Namun masih banyak karakter seorang atlet profesional yang perlu dikuatkan lagi sebagai upaya lebih menyiapkan mereka ke depan seperti pengaturan pola istirahat, pola makan, respek terhadap wasit dan lawan, peningkatan nilai religi dan sebagainya. Tujuan pengabdian ini adalah, adanya peningkatan pemahaman penanaman karakter bagi tim pelatih; adanya peningkatan pemahaman penanaman karakter kepada para orang tua siswa SSB PBJ; adanya peningkatan pemahaman bagi siswa bagaimana menjadi seorang atlet profesional. Instrumen yang digunakan yaitu angket kuesioner karakter. Secara garis besar metode pelaksanaan dibagi mejadi tiga tahap yaitu, persiapan, pelaksanaan dan monitoring dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi analisis situasi, dialog dengan mitra, dan kesepakatan kerjasama. Pelaksanaan program pelatihan dengan cara pemaparan materi, diskusi dan pendampingan. Monitoring dan evaluasi dilaksanakan setelah pelatihan dilakukan untuk mengetahui keberhasilan program dengan meminta peserta melakukan *posttest*. Hasil pengabdian ini menunjukkan rata-rata tingkat pemahaman karakter sebesar 82,1%

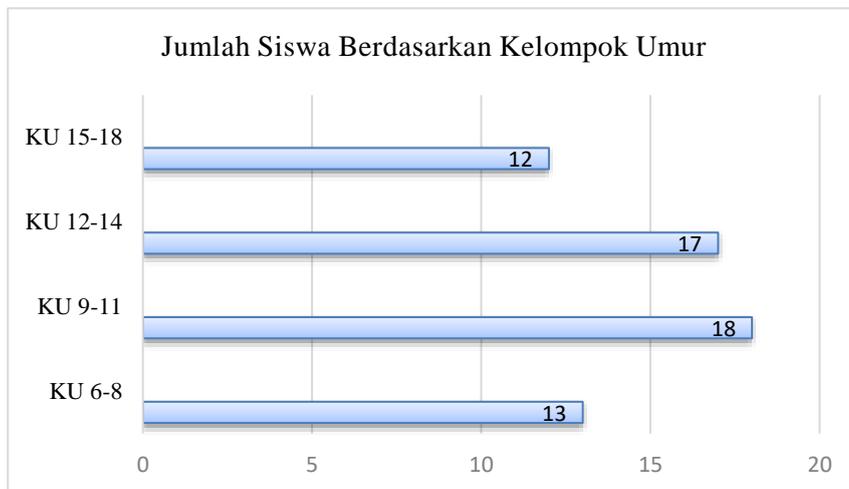
✉ Correspondence Address : Universitas Muhammadiyah Jember

E-mail : [rizkiapriyanto@unmuhjember.ac.id](mailto:rizkiapriyanto@unmuhjember.ac.id)

## A. PENDAHULUAN

Pesepakbola muda sering kali memiliki bakat dan potensi yang besar untuk menjadi atlet profesional yang sukses di masa depan. Namun demikian, kemampuan teknis dan fisik saja tidak cukup untuk mencapai puncak kesuksesan dalam dunia sepakbola yang kompetitif. Penguatan karakter juga menjadi hal yang krusial dalam mempersiapkan pesepakbola muda menuju karir profesional mereka. Karakter utama yang harus dicapai di antaranya yaitu jujur, cerdas, berpikir logis, demokratis, religius, peduli, tangguh dan lain sebagainya (Mughtar & Suryani, 2019). Setali dua uang, pada diri atlet berprestasi tinggi memiliki beberapa ciri-ciri seperti berikut yaitu: gigih, kerja keras, komitmen, mandiri, cerdas, ambisi prestatif dan swakendali (Markum, 2023). Seorang atlet memiliki mental yang tangguh akan membantu mencapai prestasi puncak (Budianto & Jannah, 2020). Peran pelatih berdampak besar dalam pembentukan karakter atlet, sebab pelatih sebagai orang yang paling dekat du tempat latihan (Darisman, Prasetyo, & Bayu, 2021). Demikian juga dengan tempat latihan yang terpusat seperti Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) mempermudah dalam membentuk karakter karena lebih mudah mengontrol (Karo, Sinulingga, & Dewi, 2020).

Sekolah Sepak Bola (SSB) dapat membantu anak-anak untuk belajar sepak bola. Salah satu SSB di Kabupaten Jember yang masih aktif membina sampai sekarang adalah SSB Putra Balung Jaya (PBJ). Biasa berlatih di Lapangan Desa Karangduren Kecamatan Balung. Siswa berjumlah total sekitar 60 mulai usia 6-18 tahun dengan 6 staf pelatih. Jadwal latihan rutin setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu di sore hari sedangkan Minggu dilaksanakan pagi hari. Peran SSB sangat sentral dalam pembentukan karakter pesepakbola muda agar siap menjadi profesional. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih kepala di SSB PBJ didapatkan bahwa seluruh siswa wajib bersepatu saat berangkat latihan. Selain itu, siswa dilarang absen latihan tanda ada keterangan yang jelas. Jika siswa yang tidak masuk harus sepengetahuan orang tua. Hal ini menandakan praktik pembentukan karakter sudah dijalankan yaitu yang berkaitan dengan kedisiplinan. Namun masih banyak karakter seorang atlet profesional yang perlu dikuatkan lagi sebagai upaya lebih menyiapkan mereka ke depan seperti pengaturan pola istirahat, pola makan, respek terhadap wasit dan lawan, peningkatan nilai religi dan sebagainya.



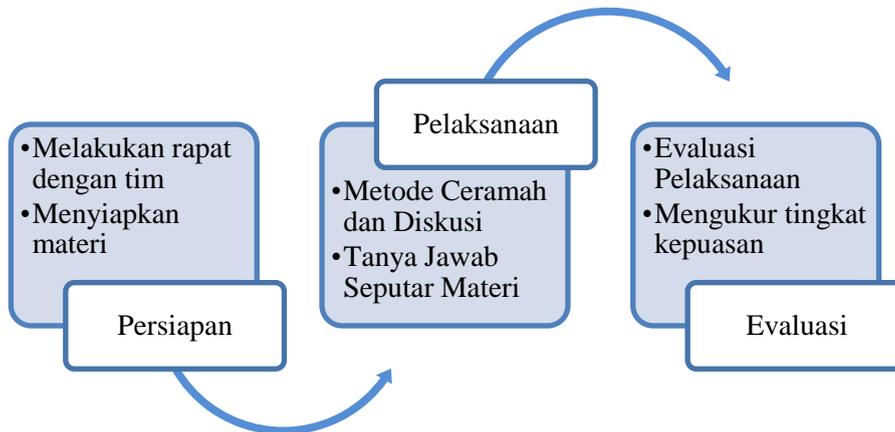
**Gambar 1.** Jumlah Siswa SSB PBJ (Sumber: Hasil Observasi 2024)

Dari berbagai permasalahan pada analisis situasi persoalan yang menjadi prioritas yaitu para pelatih belum optimal dalam pelaksanaan pendidikan karakter siswa SSB PBJ, para orang tua siswa SSB PBJ belum pernah menerima materi pendidikan karakter seorang atlet, para atlet belum pernah menerima materi pendidikan karakter menjadi seorang atlet profesional. Oleh karenanya penguatan karakter menjadi hal yang mendasar untuk menyiapkan atlet profesional. Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini memberikan materi penguatan karakter dan pendampingan yaitu paparan materi karakter yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan karakter, pendampingan yang bertujuan untuk mengimplikasikan dari nilai-nilai karakter. Penguatan karakter ini perlu perlu dipahami baik itu pelatih, orang tua siswa dan atlet itu sendiri.

Sehingga dengan mempunyai pemahaman bersama maka penguatan karakter tidak hanya menjadi tanggung jawab pelatih, melainkan menjadi tugas bersama orang tua dan atlet.

**B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Tim pengabdian Universitas Muhammadiyah Jember terdiri dari 4 dosen yang bertanggung jawab atas kegiatan pengabdian masyarakat ini. Metode yang digunakan dengan menggunakan *participatory action research* (Ansori, 2024). Metode ini dalam pelaksanaannya dibagi menjadi tiga langkah: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.



**Gambar 2.** Metode Pelaksanaan

Rangkaian kegiatan pengabdian dapat dijabarkan sebagaimana berikut ini :

1. Tahap Persiapan  
Kegiatan diawali dengan persiapan dengan tim pengabdian, termasuk didalamnya kegiatan rapat, koordinasi dengan mitra, dan kesepakatan hari dan tanggal pelaksanaan. Selain itu dalam tahap persiapan ini juga tim pengabdian menyiapkan materi yang sesuai dengan kebutuhan berdasarkan dari hasil analisis situasi dari mitra.
2. Tahap Pelaksanaan  
Pada tahap pelaksanaan metode yang digunakan dengan mengkolaborasikan ceramah dan diskusi. Ceramah menjadi pemantik sekaligus memberikan gambaran umum mengenai tingkat pemahaman peserta dalam hal karakter. Peserta terdiri dari pelatih, orang tua siswa, dan atlet. Sehingga antara orang tua, pelatih dan atlet mempunyai pandangan yang sama berkaitan materi penguatan karakter. Peserta juga diperkenalkan untuk memberikan respon dan diskusi aktif.
3. Tahap Evaluasi  
Proses evaluasi dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif pengabdian yang telah dilaksanakan. Pada tahap ini, peserta menggunakan angket kuesioner *google form* untuk mengisi pertanyaan *post-test*. Hasilnya digunakan sebagai ukuran keberhasilan kegiatan. Pengabdian ini menggunakan kuesioner tertutup dengan uji instrumen yang divalidasi oleh ahli materi, pakar psikologi, dan praktisi sepak bola.

**Tabel 1.** Kisi-Kisi Instrumen Karakter

No	Nilai Karakter	Indikator
1	Respek	a. Hormat pada aturan main b. Hormat pada lawan dan official c. Hormat pada kemenangan dan kekalahan
2	Tanggung Jawab	a. Disiplin dalam latihan b. Kooperatif dengan sesama pemain

3	Peduli	a. Membantu teman agar bermain baik b. Membantu teman yang bermasalah dalam permainan c. Bermain untuk tim, bukan diri sendiri
4	Jujur	a. Patuh pada aturan main b. Loyal pada tim c. Mengakui Kesalahan
5	Fair	a. Adil pada semua pemain, termasuk yang berbeda b. Memberi kesempatan pada yang lain
6	Beradab	a. Menjadi contoh atau model yang baik b. Mendorong perilaku baik c. Berusaha meraih keunggulan

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari program pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat tiga masalah yang terkait dengan tujuan pengabdian, yaitu:

1. Adanya peningkatan pemahaman karakter pelatih

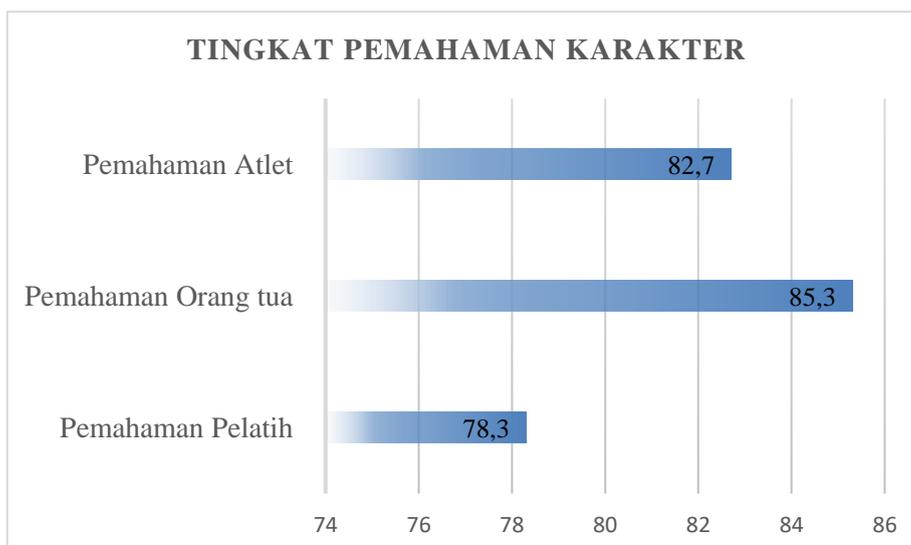
Tingkat pemahaman karakter pelatih diukur setelah kegiatan paparan materi penguatan karakter. Pelatih yang berpartisipasi sebanyak 6 pelatih. Hasil dari tingkat pemahaman pelatih mengenai karakter diperoleh 78,3%. Hasil ini diperoleh dari angket kuesioner melalui *google form*. Tingkat pemahaman pelatih terhadap karakter menjadi sangat penting sebab pelatih sebagai *role model* bagi atlet. Peran pelatih dalam penanaman karakter bagi atlet merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih sepakbola (Rohman, 2017). Oleh karenanya penguatan karakter dalam penyampaian materi pengabdian ini menyadarkan pelatih betapa pentingnya penanaman karakter sejak usia dini, pelatih sepakbola harus memiliki nilai-nilai karakter (Rohman, 2018). Pemahaman pelatih terhadap pendidikan karakter merupakan pondasi yang perlu dilakukan untuk membentuk atlet profesional di masa depan (Putra & Syafii, 2022). Dengan demikian dari hasil pengabdian ini pelatih membuka wawasan baru akan pentingnya nilai-nilai karakter sebagai unsur penunjang untuk menyiapkan atlet di masa depan.

2. Adanya peningkatan pemahaman karakter orang tua

Peran orang tua siswa menjadi hal yang tidak boleh diabaikan begitu saja. Partisipasi kehadiran orang tua siswa dalam kegiatan pengabdian ini sebanyak 47 orang. Dari hasil kegiatan pengabdian ini pemahaman orang tua siswa diperoleh hasil 85,3% dari angket kuesioner melalui *google form*. Hal ini menandakan bahwa orang tua siswa mempunyai kesadaran yang baik terhadap nilai-nilai karakter. Keterlibatan orang tua siswa menjadi tanggung jawab bersama dalam penanaman karakter atlet pesepakbola (Kokotiasa, Budiyo, & Wibowo, 2017). Peran orangtua dalam hal ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan dan keadaan yang baik dengan menerapkan nilai karakter agar dapat menghasilkan atlet sepakbola yang baik (Fitri, 2022). Oleh karenanya keterlibatan orang tua dalam kegiatan pengabdian merupakan bentuk dalam memujudkan penguatan karakter guna membentuk atlet profesional di masa depan.

3. Adanya peningkatan pemahaman karakter atlet

Berdasarkan hasil angket kuesioner melalui *google form* diperoleh tingkat pemahaman karakter atlet menunjukkan angka 82,7%. Mendasari hal tersebut bahwa atlet mempunyai kesadaran yang baik terhadap nilai-nilai karakter. Karakter sportif, taat pada aturan main, kedisiplinan merupakan elemen untuk mendukung kinerja atau prestasi atlet (Nasrulloh, Sulistiyono, Yuniana, Prasetyo, & Nurhadi, 2021). Pemahaman karakter atlet merupakan unsur mengembangkan nilai-nilai kerjasama dalam permainan sepakbola (Dhoni, Juriana, & Marani, 2019). Dengan demikian maka, tingkat pemahaman karakter atlet dapat berjalan dengan baik manakala atlet mempunyai kesadaran yang tinggi terhadap nilai karakter.



**Gambar 3.** Tingkat Pemahaman Karakter

Secara keseluruhan dari hasil pengabdian ini diperoleh rata-rata 82,1% dari total tingkat pemahaman karakter atlet, orang tua dan pelatih. Prosentase tersebut diperoleh dari total persentase yang kemudian diambil rata-rata tingkat pemahaman karakter. Kegiatan ini semakin meyakinkan bahwa penguatan karakter menjadi unsur penunjang guna menyiapkan atlet profesional di masa depan. Selain itu, nilai-nilai universal yang ada dalam olahraga, seperti *fair play*, penyelesaian masalah, komunikasi, kolaborasi, disiplin, dan kepemimpinan, membentuk karakter atlet dan peserta olahraga (Subekti, Mulyadi, Listyasari, Mulyadi, & Juhrocin, 2024). Oleh karenanya penguatan karakter menjadi tugas bersama bagi pelatih, orang tua, dan atlet itu sendiri. Dengan penguatan dan pemahaman karakter yang dimiliki akan lebih memudahkan atlet menapaki puncak prestasi (Guntoro & Muhammad, 2020).

#### **D. PENUTUP**

Program pengabdian masyarakat memperkuat dan memahami nilai karakter bagi orang tua, pelatih dan atlet sepakbola. Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jember yang telah bersedia memberikan dukungan kegiatan pengabdian ini dengan membiayai kegiatan secara penuh. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada mitra pengabdian atas segala dukungan dan fasilitasi kegiatan pengabdian. Kebermanfaatn program ini dapat memberikan penguatan nilai-nilai karakter bagi pesepakbola

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Ansori, M. (2024). *Riset Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Participatory Action Research (PAR)*. Kediri: IAIFA Press.
- Budianto, A. K., & Jannah, M. (2020). Mental toughness legenda atlet karate juara dunia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 89–101.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Dhoni, R. R., Juriana, J., & Marani, I. N. (2019). Pembentukan Karakter Kerjasama Melalui Sepakbola Usia Dini Pada Liga Indonesia Junior Soccer League. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 93–101.
- Fitri, D. (2022). Peran Orangtua terhadap Implementasi Karakter Atlet Sepakbola Usia Muda. *Jurnal Patriot*, 4(1), 105–116.
- Guntoro, T. S., & Muhammad, J. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan

- atlet elit sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 390–406.
- Karo, A., Sinulingga, A., & Dewi, R. (2020). Hasil pembentukan karakter atlet pelajar di PPLP Sumatera Utara tahun 2018. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 5(2), 73–78.
- Kokotiasa, W., Budiyono, B., & Wibowo, A. M. (2017). Membangun Nasionalisme dari Sepak Bola (Studi Pembinaan Sepak Bola Usia Dini untuk Membangun Karakter Nasionalis Di Kota Madiun). In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian LPPM Universitas PGRI Madiun* (pp. 222–226).
- Markum, M. E. (2023). *Serba-Serbi Psikologi Olahraga*. Jakarta: Prenada Media.
- Muchtar, D., & Suryani, A. (2019). Pendidikan karakter menurut kemendikbud. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 50–57.
- Nasrulloh, A., Sulistiyono, S., Yuniana, R., Prasetyo, Y., & Nurhadi, F. I. (2021). Perbandingan Keterampilan Bermain serta Karakter Sportif Atlet Sepakbola Elite dan Nonelite Usia 14-16 Tahun di DIY. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 117–129.
- Putra, B. A., & Syafii, I. (2022). Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Madiun Terhadap Pendidikan Karakter Dalam Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 26–35.
- Rohman, U. (2017). Evaluasi kompetensi pelatih sepakbola usia dini di sekolah sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 92–104.
- Rohman, U. (2018). Profil Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini. *Journal Sport Area*, 3(2), 179–190.
- Subekti, N., Mulyadi, A., Listyasari, E., Mulyadi, D. Y. N., & Juhrodin, J. (2024). Peningkatan Kesehatan dan Pengembangan Karakter Remaja melalui Kegiatan Olahraga: Evaluasi Dampak terhadap Perkembangan Remaja. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 5(1), 18–26.



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19882>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.19882>

## Peningkatan Praktik Latihan dan Pengembangan Aspek Profesional Pelatih Renang di Lingkungan Ayo Renang Akademi Kota Malang

Ahmad Abdullah, Muhammad Wildan Bahtiar, Eggy Nur Arfiansyah, Dinta Sugiarto, Heri Purnama Pribadi  
Universitas Negeri Malang, Indonesia

### Article Info

Article History :

Received 2024-08-12

Revised 2024-09-08

Accepted 2024-09-19

Available 2024-11-07

Keywords :

Professional, coach, swimming, practice

Bahasa :

Profesional, pelatih, renang, praktik latihan

### Abstract

*Coach learning and development has become a topic of increasing interest, analyzing different situations and skills with the ultimate goal of supporting the efficiency of coaches during daily training routines. Situation analysis found a lack of professionalism and uncontrolled training practices as the main factors causing low understanding of trainers. Through this program, which basically looks at situation analysis, the aim is to improve the quality of practice and form professional character in swimming coaches. The community service method used is an approach to increasing understanding of a problem which involves active participation from local communities in identifying, analyzing and solving problems. This program is carried out with an initial test, then understanding of the material is provided through seminars, as well as a final test to measure the trainer's increase in understanding. This program succeeded in increasing the understanding and application of practical and professional values in coaches, especially in the aspects of LongTerm Athlete Development (86,7%), Performance Analysis (83,4%), Self-Evaluation (33,4%), Coach Development (11,1%), and Intra-Interpersonal Interaction (26,6%). The evaluation showed significant improvements in the implementation of these values. Thus, this program not only increases knowledge aspects but also forms a strong foundation of professionalism in coaches through positive experiences in swimming.*

Pembelajaran dan pengembangan pelatih telah menjadi topik yang menarik minat, menganalisis situasi dan keterampilan yang berbeda dengan tujuan akhir untuk mendukung efisiensi pelatih selama latihan rutin sehari-hari. Analisis situasi mendapati kurangnya aspek terhadap profesionalisme dan praktik latihan yang tidak terkontrol sebagai faktor utama yang menyebabkan rendahnya pemahaman pada pelatih. Melalui program ini, yang pada dasarnya melihat dari analisis situasi, tujuannya adalah meningkatkan kualitas praktik dan membentuk karakter profesional pada pelatih renang. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan pendekatan peningkatan pemahaman terhadap suatu masalah yang melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat lokal dalam identifikasi, analisis, dan penyelesaian masalah. Program ini dilakukan dengan tes awal, kemudian diberikan pemahaman materi melalui seminar, serta tes akhir untuk mengukur peningkatan pemahaman pelatih. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman dan penerapan nilai-nilai praktik dan profesional pada pelatih, terutama dalam aspek *Long Term Athlete Development* (86,7%), *Performance Analysis* (83,4%), *Evaluasi Diri* (33,4%), *Pengembangan Pelatih* (11,1%), dan *Interaksi Intra-Interpersonal* (26,6%). Evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam penerapan nilai-nilai ini. Dengan demikian, program ini tidak hanya meningkatkan aspek pengetahuan tetapi juga membentuk fondasi profesionalisme yang kuat pada pelatih melalui pengalaman positif dalam cabang olahraga renang.

✉ Correspondence Address : Departemen Ilmu Keolahragaan FIK UM

E-mail : [ahmad.abdullah.fik@um.ac.id](mailto:ahmad.abdullah.fik@um.ac.id)

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga merupakan proses yang kompleks dan dinamis yang memerlukan pengembangan profesional berkelanjutan, mengingat peran pelatih yang bersifat multidimensi dan sentral untuk memfasilitasi praktik pelatihan (Tan & O'Connor, 2022). Dalam lingkungan olahraga yang kompetitif, pembinaan adalah tugas yang menuntut yang melibatkan interaksi kompleks antara kinerja pelatih dan dukungan jangka pendek dan jangka panjang atlet untuk mencapai potensi sepenuhnya (Woods et al., 2020). Olahraga kompetitif beriringan dengan kepopuleran cabang olahraga tersebut, salah cabang olahraga populer di Indonesia yaitu renang (Hariyanto et al., 2023). Olahraga populer seperti renang menjadikan sebuah hal yang kompetitif, sehingga tidak heran jika serangkaian penelitian telah dilakukan untuk menganalisis persepsi kompetensi pelatih renang, terutama dari sudut pandang pelatihan atau praktik latihan dan fisiologis (Healy et al., 2021).

Besarnya peran pelatih dalam pembinaan ketika praktik latihan dan pengembangan aspek profesional dalam klub renang, sehingga dibutuhkan suatu analisis suatu kinerja pelatih melalui 5 aspek sehingga bagi klub ayo renang akademi Kota Malang dapat dijadikan acuan suatu pertimbangan dalam evaluasi dan peningkatan kualitas layanan agar hasil yang diperoleh lebih meningkat. Kompetensi utama pelatih renang (misalnya perencanaan, pengorganisasian, dan penyampaian program pelatihan, keterampilan melatih renang, dan memberikan instruksi verbal yang benar) pendekatan yang lebih baru terhadap proses pengembangan pelatih menekankan pada penciptaan jalur pembelajaran dengan mempertimbangkan sebuah pendekatan psiko-sosial, yang mencakup intrapersonal (misalnya kesadaran diri, dan pengaturan emosi), dan pengetahuan interpersonal (misalnya, berkomunikasi secara efektif dengan orang tua, atlet, dan pemangku kepentingan) (Côté & Gilbert, 2009; Vinson et al., 2021). Sedangkan dalam lingkungan pembinaan (klub renang) dapat dibentuk dan dikembangkan melalui refleksi, evaluasi diri, pengalaman pribadi, pendampingan, dan interaksi dengan pelatih atau rekan lainnya (Silva et al., 2020; Szedlak et al., 2021).

Klub renang adalah suatu perkumpulan pelatih yang menyelenggarakan kegiatan dalam bidang renang untuk pendidikan, rekreasi dan tentu saja prestasi (Sayekti & Lumintuarso, 2022). Dalam kelompok pelatih individu dan tim, telah menganalisis persepsi pelatih olahraga terhadap sumber pembelajaran dengan kombinasi latar belakang profesional dan gender, akan tetapi penelitian tersebut hanya secara pada umumnya pelatih, sehingga masih kurang dalam spesifik pelatih pada klub renang (Santos et al., 2010). Oleh karena itu, sangat penting untuk mencari analisis informasi tentang profesional kinerja pelatih pada klub renang, yang mana pada penelitian Dalamitros et al. (2023) bahwa ada 6 aspek mengetahui kompetensi pelatih profesional: informasi latar belakang, pengembangan pembinaan renang melalui keterampilan, evaluasi diri, interaksi interpersonal-intrapersonal, pengalaman keterampilan, dan menganalisis performa renang.

Berdasarkan analisis situasi, solusi yang dapat diberikan melalui program ini yaitu untuk meningkatkan praktek latihan dan pengembangan aspek profesional pelatih renang sehingga dapat meningkatkan kualitas layanan dengan: 1) Memberikan *pretest* 5 aspek pada pelatih guna mengetahui tingkat pengetahuan awal. 2) Memberikan seminar suatu pengetahuan mengenai praktek latihan dan pengembangan aspek profesional pelatih renang 3) Memberikan *posttest* 5 aspek pada pelatih guna mengetahui daya serap dan pengetahuan pelatih diakhir. Sehingga pelatih klub ayo renang akademi menyadari pentingnya pengetahuan untuk

peningkatan praktek latihan dan pengembangan aspek profesional. Serta manajemen klub ketika akan dan sedang membina pelatih dapat menggunakan instrumen 5 aspek tersebut dan Buklet praktek latihan dan pengembang aspek profesional pelatih.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Metode kegiatan Pengabdian ini akan dilakukan dengan *Participatory Action Reserach* (Afandi, 2022) yang secara langsung dengan mengundang pelatih dan manajemen klub Ayo Renang Akademi yang berada di Kota Malang. Dengan cara, membuat *pretest*, seminar dan *posttest* untuk mengetahui nilai pengetahuan awal dan akhir pelatih. sehingga kebermanfaatan materi inti yang disusun dengan baik dapat diketahui. Tahap Persiapan: Tim Pengabdian berkoordinasi dengan anggota tim terkait rencana pelaksanaan Pengabdian. Tim Pengabdian merancang macam kegiatan yang akan ditampilkan dalam survei praktik latihan dan pengembangan aspek profesional pelatih renang. Tahap Pelaksanaan: Penyampaian alur kegiatan survei praktik latihan dan pengembangan aspek profesional pelatih renang dan dengan pihak manajemen klub. Tahap Evaluasi: Kegiatan Pengabdian diawali dengan koordinasi awal terhadap tim pengabdian dan menyusun rencana kegiatan yang sudah disepakati. Kegiatan yang disepakati adalah survei praktik latihan dan pengembangan aspek profesional pelatih renang. Pelaksanakannya harus mencari peserta yang sesuai dengan sasaran yang akan ditetapkan. Kemudian menjadi evaluasi bagi klub dan masyarakat terhadap penerapan survei praktik latihan dan pengembangan aspek profesional pelatih renang.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat kepada manajemen dan pelatih Ayo Renang Akademi Kota Malang dibagi menjadi tiga tahapan antara lain persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tiap tahap diuraikan sebagai berikut:

### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap awal ini tim pengabdian melakukan observasi guna menganalisis situasi yang dialami. Pada hasil observasi dan diskusi terhadap mitra, ditemukan masalah yang dialami yaitu belum pernah dilakukan edukasi tentang praktik latihan dan pengembang profesional pelatih. Dari situasi tersebut, tim pengabdian menyusun rencana kegiatan untuk melakukan kegiatan seminar bersamaan dengan kegiatan monitoring dan evaluasi mitra.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Kegiatan

## 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan. Pertama adalah tahap sosialisasi awal tentang maksud dan tujuan kegiatan pengabdian kepada peserta. Kedua adalah pelaksanaan pemberian materi edukasi oleh tim pengabdian. Sebelum materi diberikan oleh pemateri, peserta diminta untuk mengerjakan *pretest*, kemudian diberikan materi tentang aspek pengembang profesional dan praktik latihan pada pelatih renang. Setelah mengikuti materi, peserta mengerjakan soal *posttest*.

## 3. Tahap Evaluasi

Tahap ini dilakukan dengan menganalisis dan evaluasi hasil nilai *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pengabdian yaitu pelatih Ayo Renang Akademi Kota Malang.

Hasil dari analisis data perolehan tes dalam mengukur tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian dapat dilihat dalam tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil pengukuran parameter keberhasilan kegiatan

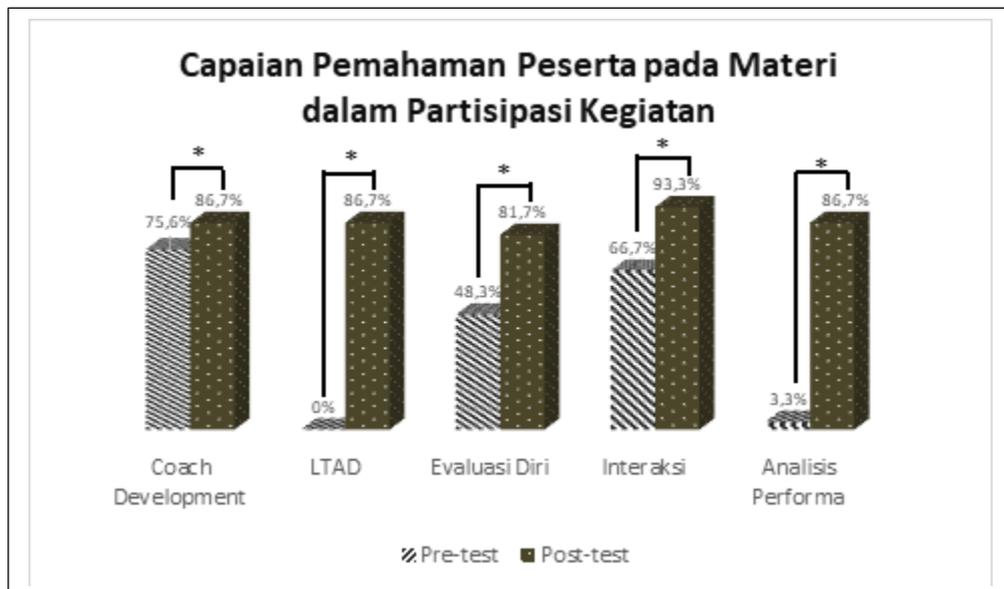
Indikator	Nilai Tes		Sig.
	Pre test	Posttest	
Coach Development	2.3 ± 0.8	2.6 ± 0.6	0.019
LTAD	0.0 ± 0.0	1.7 ± 0.7	0.000
Evaluasi Diri	1.9 ± 0.8	3.3 ± 0.7	0.000
Interaksi	0.7 ± 0.5	0.9 ± 0.3	0.041
Analisis Performa	0.1 ± 0.3	1.7 ± 0.4	0.000

Data dari tabel 1. Menunjukkan ada peningkatan pemahaman peserta kegiatan terhadap materi dari tema kegiatan pengabdian. Hasil tersebut tampak pada uji beda antara pretes dan posttes yang menunjukkan hasil beda yang signifikan pada nilai  $< 0.05$ . Dari kelima aspek yang terdapat pada tema materi pengabdian, semuanya mengalami peningkatan nilai setelah diberikan seminar. Lebih khusus pada aspek *long term athlete development* dan analisis performa yang mengalami peningkatan nilai yang pesat.

Secara umum dapat dikatakan bahwa PkM seminar dengan tema praktik latihan dan aspek

pengembangan profesional pelatih renang untuk meningkatkan kualitas pelatih ini berhasil. Hasil evaluasi menunjukkan keberhasilan dengan Evaluasi kegiatan pada PkM ini didasarkan pada proses dan produk. Evaluasi proses didasarkan pada kehadiran dan partisipasi peserta. Evaluasi produk melihat tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta kegiatan PkM pada pelatih yang mana Evaluasi dilihat dengan mengamati tanya jawab selama kegiatan PPM serta pretest dan posttest untuk materi yang sudah diberikan dalam kegiatan PkM.

Hasil kegiatan PPM dari aspek proses dinilai berhasil. Hal ini dilihat dari kehadiran para peserta berpartisipasi aktif selama kegiatan PkM. Dari aspek produk, yang meliputi pengetahuan dan pemahaman tentang praktik latihan dan aspek pengembangan profesional pelatih renang pada berada pada kategori baik, tetapi ada beberapa aspek masih dalam kategori rendah. Namun dari Gambar 1 tampak ada peningkatan setelah diberikan materi dari beberapa aspek yang belum dalam kategori yang baik. Secara umum, khalayak sasaran menyatakan bahwa seminar sangat bermanfaat, khususnya dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan untuk meningkatkan praktik latihan dan aspek profesional pelatih.



Keterangan: \*Signifikan p-value < 0.05

**Gambar 2.** Grafik nilai pemahaman sebelum dan sesudah kegiatan

Gambar 2. menunjukkan hasil evaluasi tingkat pemahaman peserta terhadap penyelenggaraan kegiatan PkM, yaitu nilai persentase tingkat pemahaman peserta terhadap materi pengabdian dari 5 aspek terlihat meningkat. Peserta menyatakan bahwa materi PkM yang diberikan sangat bermanfaat dan minta ada keberlanjutan. Sebagian peserta juga mengusulkan tema PkM yang mereka butuhkan, diantaranya adalah tentang pemilihan gizi, pengetahuan *Long term athlete development*, dan analisis performa lebih spesifik. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya dalam bentuk edukasi terbukti positif dalam meningkatkan pemahaman para peserta pengabdian (Siahaan et al., 2024). Sehingga kegiatan pengabdian dalam bentuk seminar masih dapat diperhitungkan untuk terus dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Hasil dari aspek pada tema diketahui bahwa lebih banyak wawasan tentang pengembangan pembinaan diperoleh melalui tingkat pendidikan responden. Misalnya, ditemukan bahwa mereka yang memegang gelar akademik lebih mungkin untuk menerapkan prinsip-prinsip model LTAD selama merencanakan pelatihan tahunan mereka. Namun, ada kemungkinan bahwa kerangka LTAD mungkin tidak demikian diperkenalkan ke dalam program pendidikan di banyak kualifikasi institusi secara global. Selain itu, para peserta ini tampaknya juga demikian lebih mengandalkan makalah ilmiah dan beberapa video di sosial media untuk mendapat informasi tentang hal-hal baru perkembangan dan tren renang. Hal ini agak kurang diharapkan karena dalam akademis mungkin kurang dipahami oleh pelatih yang tidak memiliki pendidikan akademis (Reade et al., 2008). Sumber belajar yang sebagian besar dipilih oleh peserta (yaitu, pencarian di internet dan pelatih lainnya) yang setuju dengan dilaporkan dalam penelitian sebelumnya tentang pembelajaran pelatih yang berkaitan dengan renang (Callary et al., 2018), bahkan berbagai olahraga individu dan tim (Rynne et al., 2016).

Penggunaan perangkat lunak, metode analisis, atau model untuk prediksi kinerja terlihat jelas pada hampir semua peserta belum mengenal teknologi untuk menganalisis performa. Kurangnya pengenalan terhadap teknologi juga dilaporkan dalam penelitian sebelumnya oleh Mooney et al. (2016) dalam kelompok besar pelatih renang. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan teknologi dalam mengevaluasi performa masih menjadi tantangan pada setiap pelatih. Oleh sebab itu, kegiatan seminar dalam pengabdian ini memberikan pengetahuan tentang teknologi dalam mengevaluasi performa sehingga dapat memudahkan pelatih.

Selain aspek LTAD dan Analisis performa, diketahui bahwa para peserta sebelumnya memiliki pengetahuan yang cukup pada aspek lainnya. Seperti dalam hal interaksi inter-intrapersonal sebelumnya diketahui dalam nilai yang cukup. Interaksi merupakan keahlian dalam pembinaan yang banyak memberikan perhatian pada komunikasi sebagai “bahan bakar” untuk mendukung keterampilan inter-intrapersonal, sehingga menghasilkan kinerja ataupun hasil yang positif (Davis et al., 2019). Dalam konteks yang sama di mana interaksi sosial terlibat, pembelajaran pelatih melalui kolaborasi dan diskusi dengan rekan-rekan dianggap sebagai hal yang penting pendekatan untuk memfasilitasi pengembangan profesional (Vinson et al., 2021).

## **D. PENUTUP**

### **Simpulan**

Kegiatan sosialisasi memiliki pengaruh terhadap peningkatan pemahaman praktik latihan dan aspek pengembang profesional pelatih yang berada dilingkungan Ayo Renang Akademi. Para pelatih juga telah meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aspek pengembangan profesional dalam pribadi masing-masing. Selain itu, penting bagi pelatih untuk memahami filosofi dan perkembangan dalam melatih guna meningkatkan keterampilan dalam melatih sehingga dapat mendidik calon atlet menuju puncak prestasinya.

### **Ucapan Terimakasih**

Ucapan terima kasih Tim Pengabdian terutama kepada FIK UM dan Universitas Negeri Malang atas dana internal yang diberikan demi terselenggaranya kegiatan pengabdian. Serta Klub Ayo Renang Akademi yang

terlibat dalam partisipasi kegiatan.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2022). *Metodologi pengabdian masyarakat*. Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan~....
- Callary, B., Rathwell, S., & Young, B. W. (2018). Coach education and learning sources for coaches of Masters swimmers. *International Sport Coaching Journal*, 5(1), 47–59.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
- Dalamitros, A. A., Nikolopoulos, A., Varsamidou, K., Gourgoulis, V., Zafeiroudi, A., Loukovitis, A., Clemente-Suárez, V. J., Tornero-Aguilera, J. F., & Powell, C. (2023). Swimming coaches' professional development and training practices: an international survey. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1229066.
- Davis, L., Jowett, S., & Tafvelin, S. (2019). Communication strategies: The fuel for quality coach-athlete relationships and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2156.
- Hariyanto, A., Kusuma, D. A., & Pramono, B. A. (2023). *Perencanaan Kepelatihan Olahraga*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Healy, R., Kenny, I. C., & Harrison, A. J. (2021). Resistance training practices of sprint coaches. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35(7), 1939–1948.
- Mooney, R., Corley, G., Godfrey, A., Osborough, C., Newell, J., Quinlan, L. R., & ÓLaighin, G. (2016). Analysis of swimming performance: perceptions and practices of US-based swimming coaches. *Journal of Sports Sciences*, 34(11), 997–1005.
- Reade, I., Rodgers, W., & Hall, N. (2008). Knowledge transfer: How do high performance coaches access the knowledge of sport scientists? *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(3), 319–334.
- Rynne, S. B., Mallett, C. J., & Rabjohns, M. W. O. (2016). High performance coaching: Demands and development. In *The psychology of sports coaching* (pp. 114–127). Routledge.
- Santos, S., Mesquita, I., Graça, A., & Rosado, A. (2010). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(1), 62.
- Sayekti, K. A., & Lumintuarso, R. (2022). Evaluasi program pembinaan olahraga renang di klub renang Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 80–90.
- Siahaan, M. F., Siahaan, J., Fazara, A., & Sholah, F. (2024). Coaching Clinic Pengaturan Gizi dan Hidrasi

Atlet pada Pelatih Taekwondo Kota Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 5(1), 58–65.

Silva, E. J. Da, Evans, M. B., Lefebvre, J. S., Allan, V., Côté, J., & Palmeira, A. (2020). A systematic review of intrapersonal coach development programs: Examining the development and evaluation of programs to elicit coach reflection. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(5–6), 818–837.

Szedlak, C., Smith, M. J., & Callary, B. (2021). Developing a ‘letter to my younger self’ to learn from the experiences of expert coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(4), 569–585.

Tan, L. Q. W., & O’Connor, D. (2022). Coaches’ perspectives of the continuing coach education program in the development of quality coach education in Singapore. *International Sport Coaching Journal*, 10(2), 230–243.

Vinson, D., Huckle, V., & Cale, A. (2021). “I’ve had a magical journey”: understanding how international sports coaches learn through cross-sport boundary encounters. *Sports Coaching Review*, 10(2), 177–202.

Woods, C. T., McKeown, I., O’Sullivan, M., Robertson, S., & Davids, K. (2020). Theory to practice: performance preparation models in contemporary high-level sport guided by an ecological dynamics framework. *Sports Medicine-Open*, 6, 1–11.



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20296>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20296>

## Identifikasi Potensi Atletik Generasi Penerus melalui Kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024

Asep Angga Permadi<sup>1</sup>, Agus Supardi<sup>1</sup>, Muchamad Ishak<sup>1</sup>, Ricky Fernando<sup>2</sup>, Rubi'ah Sugiarti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, FPIK, Universitas Garut, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Islam Riau, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Siliwangi, Indonesia

### Article Info

#### Article History :

Received 2024-09-08

Revised 2024-10-07

Accepted 2024-10-29

Available 2024-10-29

#### Keywords :

*Atletics, potential identification, learner engagement and collaboration*

#### Bahasa :

*Atletik, identifikasi potensi, keterlibatan pelajar, dan kolaborasi*

### Abstract

Athletics not being a primary sporting goal for students at the student level a challenge in athletics. It is essential to uncover athletic talent at the student level to bolster the development of sports achievements among the upcoming generation of Indonesian athletes. The objective is to recognize and nurture the athletic potential of the youth through their participation in the Garut Open 2024 Student Athletic Championship. The service method undertaken commences with planning implementation, activity socialization, technical meetings (clarification of competition rules), and executing competitions across various categories: 60m for boys and girls at the elementary school level, 100m for boys and girls at the junior and high school levels, and 200m for boys and girls at the junior and high school levels. The outcomes of the service indicated that participants in the championship activities, encompassing elementary, junior high, and high school students, saw the Garut Open 2024 Student Athletic Championship successfully the involvement of young athletes from diverse educational backgrounds, aided by students from the Physical Education Study Program at FPIK University of Garut and PJOK teachers. Student engagement played a pivotal role in enhancing the local sports potential through targeted implementation, effective socialization, and collaboration with the community. Well-structured preparation phases, innovative support via social media, and clear scheduling underscore the dedication to cultivating an active and healthy athletic generation. Through the collaboration among students, athletes, schools, and the community, this event evolved into a platform for advancing sports performance and inspiring the younger generation.

Cabang olahraga atletik belum menjadi tujuan olahraga yang menjadi target prestasi bagi siswa tingkat pelajar menjadi problem tersendiri pada cabang olahraga atletik, tentu perlu mengungkap bakat atletik di tingkat pelajar guna mendukung pengembangan olahraga prestasi cabang olahraga atletik sebagai generasi penerus prestasi menuju Indonesia Emas. Tujuan untuk mengidentifikasi, dan menggali potensi atletik yang dimiliki oleh generasi penerus melalui partisipasi mereka dalam Kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024. Metode pengabdian yang dilakukan Pelaksanaan kegiatan mulai dari perencanaan pelaksanaan, sosialisasi kegiatan, teknis meeting (penjelasan aturan lomba), dan pelaksanaan perlombaan sesuai nomor yang di perlombakan yaitu nomor 60 m putra dan putri jenjang SD, nomor 100 m putra dan putri jenjang SMP dan SMA, nomor 200 m putra dan putri jenjang SMP dan SMA. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa peserta kegiatan kejuaraan yang terdiri dari siswa tingkat SD, SMP dan SMA, Kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024 berhasil meningkatkan partisipasi atlet muda dari berbagai tingkatan pendidikan dengan dukungan mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani FPIK Universitas Garut dan guru PJOK. Keterlibatan mahasiswa membantu memperkaya potensi olahraga lokal melalui implementasi terarah, sosialisasi efektif, dan kolaborasi dengan masyarakat. Tahapan persiapan yang terstruktur, dukungan inovatif melalui media sosial, serta penjaduan yang jelas menegaskan komitmen dalam pengembangan generasi atletik aktif dan se. Melalui kerjasama antara mahasiswa, let, sekolah, dan masyarakat, kegiatan ini menjadi platform untuk memajukan olahraga prestasi dan menginspirasi generasi muda.

✉ Correspondence Address : Jl. Raya Samarang No.52A, Mekarwangi, Kec.

Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Jawa Barat 44151

E-mail

: [angga15@uniga.ac.id](mailto:angga15@uniga.ac.id)

## A. PENDAHULUAN

Atletik, sebagai cabang olahraga dengan akar sejarah yang dalam, melibatkan serangkaian aktivitas fisik termasuk lari, jalan, lompat, dan lempar. Nama "Atletik" berasal dari bahasa Yunani "Athlon", yang berarti pertandingan, dan secara global dikenal sebagai "athletics", sering dianggap sebagai cabang olahraga induk karena nomor-nomornya menjadi dasar bagi banyak jenis olahraga (Sutriawan et al., 2023). Sejarah atletik dapat ditelusuri kembali ke Mesir kuno dengan perlombaan lari yang dimulai sejak 2.500 SM, namun puncak popularitasnya terjadi pada Olimpiade kuno Yunani pada 776 SM sebagai bentuk penghormatan kepada Dewa Zeus, yang kemudian menjadi inspirasi bagi Olimpiade modern (Dlis, 2020). Perkembangan atletik di tingkat pelajar saat ini menunjukkan peningkatan kesadaran dan partisipasi yang positif, didukung oleh peningkatan infrastruktur olahraga, peran pelatih yang berkualitas, serta adanya kompetisi reguler seperti Kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024 (Samudro, 2021). Meskipun demikian, tantangan seperti keterbatasan dana, akses terhadap pelajar dari latar belakang ekonomi yang terbatas, dan isu doping tetap menjadi hambatan yang harus diatasi untuk menciptakan lingkungan pembinaan atletik yang optimal bagi generasi atletik penerus yang kompetitif dan berprestas.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, beberapa permasalahan yang sering muncul pada cabang olahraga atletik tingkat pelajar meliputi kurangnya fasilitas dan infrastruktur olahraga yang memadai di sekolah-sekolah (Efendi et al., 2024), keterbatasan akses pelajar dari latar belakang ekonomi rendah untuk terlibat dalam kegiatan atletik (Jalin & Ali, 2020), kurangnya pelatih yang berkualitas dan berpengalaman (Da'i et al., 2024), tantangan dalam menjaga keseimbangan antara prestasi olahraga dengan kinerja akademik (Mulyana et al., 2024), masalah cedera yang mungkin timbul akibat kurangnya pemahaman tentang latihan yang tepat dan pemulihan yang cukup (Sumadewi et al., 2022), permasalahan terkait etika olahraga seperti doping dan perilaku tidak fair play (Bagaskhara & Untung Sumarwan, 2024), kurangnya dukungan dan pemahaman dari pihak sekolah serta keluarga mengenai pentingnya pengembangan atletik pada pelajar (Syaharani et al., 2024). Dengan pemahaman yang lebih dalam terhadap permasalahan ini, langkah-langkah strategis dapat diambil untuk meningkatkan kondisi dan pembinaan cabang olahraga atletik di tingkat pelajar guna menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi pengembangan atletik generasi penerus yang berkualitas.

Aspek-aspek dalam peningkatan prestasi olahraga meliputi aspek-aspek yang luas, salah satunya adalah aspek pengetahuan terkait konsep ilmu pengetahuan yang ilmiah dan juga penerapan teknologi yang optimal sehingga aspek pengetahuan juga menjadi faktor dalam meningkatkan prestasi olahraga di kalangan masyarakat ataupun pelajar yang seharusnya menjadi program dalam pembinaan atlet (Sobarna et al., 2022). Program pengabdian kepada masyarakat dalam konteks olahraga prestasi tingkat pelajar memiliki dampak yang luas dan signifikan. Melalui program ini, terjadi peningkatan akses dan kesempatan bagi pelajar dari berbagai latar belakang untuk terlibat dalam aktivitas olahraga, menyokong pengembangan infrastruktur serta fasilitas olahraga yang lebih baik, memberikan pembinaan yang berkualitas bagi pelatih dan pengurus, serta memperkenalkan nilai-nilai etika dan sportivitas dalam olahraga (Permadi, 2022). Selain itu, program ini juga membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pelajar, memberikan dukungan dalam menghadapi tantangan seperti keterbatasan dana atau masalah doping, dan pada akhirnya menciptakan lingkungan

pembinaan atletik yang inklusif dan berkelanjutan bagi generasi atletik penerus yang kompetitif dan berprestasi.

Kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024 telah menjadi panggung penting dalam mengidentifikasi potensi atletik generasi penerus. Acara ini tidak hanya menjadi ajang kompetisi, tetapi juga merupakan sarana untuk melihat bakat-bakat muda yang berpotensi membawa prestasi bagi dunia olahraga (Tofikin et al., 2022). Dengan fokus pada pengembangan atletik di kalangan pelajar, turnamen ini menjadi momentum penting dalam menemukan, mengasah, dan membimbing potensi atletik yang akan menjadi harapan bagi masa depan olahraga Indonesia. Melalui artikel ini, kami akan menyajikan gambaran mendalam tentang identifikasi potensi atletik generasi penerus yang diungkap melalui Kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Lokasi kegiatan berlangsung di Stadion Dalem Bintang, SOR RAA Adiwijaya, Tarogong Kidul, Garut pada Selasa, 21 Agustus 2024. Melalui pendekatan ini, diharapkan kegiatan Atletik Pelajar Garut Open 2024 tidak hanya menjadi ajang kompetisi, tetapi juga menjadi wadah untuk menggali potensi atletik generasi muda serta memberikan kontribusi positif dalam pengembangan olahraga prestasi di Kota Garut. Setelah pelaksanaan perlombaan ini data dikumpulkan kemudian dihitung waktu tercepat yang didapatkan pada setiap nomor perlombaan kemudian ditarik kesimpulan untuk mendapatkan atlet terbaik.

Dalam penelitian ini, pendekatan berfokus pada mengenali kekuatan, potensi, bakat, dan sumber daya individu serta masyarakat, kemudian menggerakkan mereka untuk mendukung pembangunan yang berkelanjutan (Afandi & dkk., 2022). Metodologi *Asset Based for Community Development* (ABCD) yang digunakan pada penelitian adalah pendekatan partisipatif yang melibatkan mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani FPIK Universitas Garut sebagai penyelenggara utama, sasaran peserta perlombaan Atletik Pelajar Garut Open yaitu siswa-siswi jenjang SD, SMP, dan SMA sederajat dengan partisipan sebanyak 275 atlet muda dari berbagai jenjang pendidikan tentunya untuk menggali potensi dengan peran aktif guru PJOK. Pelaksanaan kegiatan mulai dari perencanaan pelaksanaan, sosialisasi kegiatan, teknis meeting (penjelasan aturan lomba), dan pelaksanaan perlombaan sesuai nomor yang di perlombakan yaitu nomor 60 m putra dan putri jenjang SD, nomor 100 m putra dan putri jenjang SMP dan SMA, nomor 200 m putra dan putri jenjang SMP dan SMA dengan menggunakan perhitungan yang sesuai dengan tes lari sprint 60m putra dan putri SD, 100m putra dan putri, dan tes lari 200m putra dan putri dengan hitungan waktu. Instrumen dalam PKM ini yaitu hasil data perlombaan setiap jenjang sebagai tolak ukur dan standar pembinaan atlet berprestasi tingkat pelajar.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tahapan implementasi dan sosialisasi kegiatan Atletik Pelajar Garut Open 2024 melibatkan mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani FPIK Universitas Garut sebagai penyelenggara utama. Implementasi dimulai dengan perencanaan pelaksanaan yang melibatkan 275 atlet muda dari berbagai jenjang pendidikan serta sosialisasi kegiatan untuk memperkenalkan tujuan dan mekanisme perlombaan. Teknis meeting dilakukan untuk menjelaskan aturan lomba kepada peserta. Selanjutnya, perlombaan dilaksanakan sesuai dengan nomor yang dipertandingkan, seperti nomor lari 60m, 100m, dan 200m untuk berbagai kategori putra dan putri dari

jenjang SD, SMP, dan SMA. Kegiatan berlangsung di Stadion Dalem Bintang, SOR RAA Adiwijaya, Tarogong Kidul, Garut pada tanggal 21 Agustus 2024. Melalui pendekatan ini, diharapkan kegiatan ini tidak hanya menjadi ajang kompetisi tetapi juga memperkaya potensi atletik generasi muda serta memajukan olahraga prestasi di Kota Garut.

#### 1. Tahapan Persiapan pembentukan panitia, pembagian tugas dan simulasi

Dalam pelaksanaan kegiatan perlombaan, struktur panitia mencakup beragam peran penting. Penasehat memberikan arahan strategis, sementara Penanggung Jawab bertanggung jawab atas keseluruhan acara. Ketua Pelaksana memimpin jalannya kegiatan, Koordinator Perlombaan mengoordinasikan perlombaan, dan Sekretaris menangani dokumentasi dan administrasi. Bendahara bertanggung jawab atas keuangan. Tim Kesehatan menangani aspek kesehatan, Konsumsi menyediakan makanan, dan Pengamanan menjaga keamanan. Pendaftaran mendaftarkan peserta, Rollcall memeriksa kehadiran, Timer mengatur waktu, dan Kedatangan mengatur kedatangan peserta. Penghubung berkomunikasi antar bagian, UPP dan Pembawa Acara mengatur protokol dan pembawa acara, Dokumentasi mendokumentasikan acara, Perlengkapan menyediakan alat, Wasit bertindak sebagai wasit, dan Tim Pendukung (Kebersihan, Listrik, Sound) mendukung kebutuhan lainnya. Dengan peran masing-masing yang terperinci, panitia bertujuan memastikan kelancaran dan kesuksesan acara di lapangan. Dengan tahapan pelaksanaan dibagi 3 tahap.

- a. **Penyusunan Panitia:** Tahap awal melibatkan identifikasi dan penunjukan anggota panitia dengan peran yang sesuai. Ini termasuk menetapkan anggota inti seperti Ketua Pelaksana, Sekretaris, Bendahara, serta anggota tim kesehatan, keamanan, dan teknis lainnya sesuai kebutuhan acara.
- b. **Pembagian Tugas:** Setelah panitia terbentuk, tugas-tugas spesifik diberikan kepada setiap anggota berdasarkan keahlian dan tanggung jawab mereka. Misalnya, tim kesehatan bertanggung jawab atas aspek medis, tim konsumsi mengurus makanan dan minuman, sementara tim teknis mengatur perlengkapan dan fasilitas teknis acara.
- c. **Simulasi Pelaksanaan Perlombaan:** Proses ini melibatkan melakukan latihan atau simulasi acara untuk memastikan semua anggota panitia memahami tugas dan tanggung jawab mereka dengan baik. Melalui simulasi, mereka dapat mengidentifikasi potensi masalah, menyempurnakan koordinasi, dan memastikan bahwa semua aspek acara telah dipersiapkan dengan baik sebelum hari-H pelaksanaan. Simulasi ini juga memberikan kesempatan bagi panitia untuk mengevaluasi dan memperbaiki proses sebelum acara sesungguhnya berlangsung, sehingga dapat meminimalkan risiko dan memastikan kelancaran acara.



**Gambar 1.** Persiapan Pembentukan Panitia, Pembagian Tugas dan Simulasi

2. Sosialisasi pelaksanaan kejuaraan atletik pelajar open Garut

Untuk memastikan sukses dan partisipasi maksimal dalam Acara Atletik Pelajar Garut Open 2024, langkah-langkah inovatif dilakukan melalui media sosial, terutama Instagram. Akun-akun resmi seperti *athleticsopen2024*, *penjas\_uniga*, *fpik\_uniga*, dan *uniga\_id* digunakan untuk mempublikasikan informasi terkait acara dan membangun antusiasme. Selain itu, sosialisasi dilakukan langsung ke sekolah-sekolah di Kabupaten Garut dengan melibatkan mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani angkatan 2023 sebagai agen perubahan dan panitia acara. Pendekatan ini bertujuan untuk tidak hanya meningkatkan partisipasi atlet, tetapi juga untuk meningkatkan pemahaman dan dukungan masyarakat secara luas terhadap kegiatan olahraga ini.



Gambar 2. Sosialisasi Kegiatan Melalui Media Sosial

3. Penetapan jadwal pendaftaran (melalui Google form) dan pelaksanaan Technical Meeting guna memberikan pemahaman aturan kepada peserta.

Untuk memastikan kelancaran Acara Atletik Pelajar Garut Open 2024, terdapat dua tahap penting yang telah ditetapkan. Pertama, penjadwalan pendaftaran dilakukan melalui Google Form untuk mempermudah proses administrasi dan partisipasi atlet. Kemudian, Technical Meeting dijadwalkan pada Senin, 19 Agustus 2024, mulai pukul 13.00 di Universitas Garut Fakultas FPIK. Technical Meeting ini bertujuan memberikan pemahaman aturan kepada peserta sebelum perlombaan dimulai. Selanjutnya, acara perlombaan dijadwalkan pada Selasa, 20 Agustus 2024, dimulai pukul 07.00 hingga selesai, di Stadion RAA Adiwijaya, Garut. Dengan penjadwalan yang jelas dan tempat yang telah ditentukan, diharapkan semua peserta dapat mempersiapkan diri dengan baik sesuai dengan aturan yang telah dijelaskan dalam Technical Meeting. Peraturan dan ketentuan khusus untuk Atletik Pelajar Garut Open Tahun 2024:

- a. Perlombaan akan mengikuti Peraturan Perlombaan World Athletics Edisi tahun 2022.

- b. Peserta terbagi dalam kategori lari: 60 Meter untuk Tingkat SD Putra & Putri, 100 & 200 Meter untuk Tingkat SMP Putra & Putri dan Tingkat SMA Putra & Putri.
- c. Peserta harus mengirimkan biodata rapot, surat rekomendasi sekolah, foto 3x4 (1 lembar), dan kartu pelajar (jika ada).
- d. Setiap nomor perlombaan akan resmi diadakan dengan minimal 3 peserta sesuai dengan entry form by name. Jika peserta kurang dari 3, nomor tersebut menjadi eksibisi.
- e. Tidak ada batasan jumlah nomor yang dapat diikuti oleh setiap atlet.
- f. Setelah Pertemuan Teknik, setiap atlet harus berlomba sesuai dengan nomor yang terdaftar. Ketidakhadiran akan berdampak pada nomor selanjutnya.
- g. Pemenang 1, 2, 3 pada setiap event berhak mendapatkan piagam penghargaan.
- h. Peserta wajib hadir di Pertemuan Teknik; ketidakhadiran berarti menerima keputusan pertemuan. Pertemuan Teknik hanya membahas masalah teknis pelaksanaan perlombaan



**Gambar 3.** Pelaksanaan Technical Meeting Atletik Pelajar Garut Open Tahun 2024

4. Pelaksanaan perlombaan dengan berbagai nomor lari seperti 60m, 100m, dan 200m untuk berbagai kategori putra dan putri dari tingkat SD, SMP, dan SMA.

Pada Acara Atletik Open Garut Pelajar 2024, perlombaan akan menampilkan berbagai nomor lari seperti 60m, 100m, dan 200m untuk kategori putra dan putri dari tingkat SD, SMP, dan SMA. Kategori SD akan berlomba pada nomor lari 60 meter, kategori SMP akan bersaing dalam nomor lari 100 meter dan 200 meter, sementara kategori SMA akan mengikuti nomor lari 100 meter dan 200 meter. Susunan acara perlombaan telah ditetapkan dengan detail, mulai dari final nomor lari 60 meter putra dan putri SD, hingga final nomor lari 200 meter putra dan putri SMA. Acara juga mencakup upacara pembukaan yang melibatkan menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan pidato dari berbagai pihak terkait, termasuk Ketua Pelaksana, Sekretaris Koni, Wakil Dispora, dan Wakil Rektor. Perlombaan dilanjutkan dengan seri 1 dan seri 2 untuk nomor lari 100 meter dan 200 meter bagi kategori SMA, yang kemudian diikuti dengan upacara pengalungan medali untuk menghormati para pemenang dan para pejabat yang terlibat. Dengan jadwal yang terstruktur, diharapkan acara berjalan dengan lancar dan memberikan kesempatan bagi para atlet untuk bersaing dan menunjukkan kemampuan terbaik mereka dalam perlombaan. Dengan hasil perlombaan dapat

dilihat pada tabel di bawah ini menggambarkan performa dan prestasi atlet dalam kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024, serta memberikan gambaran mengenai potensi atletik yang dimiliki oleh peserta dari berbagai tingkatan sekolah.



**Gambar 4.** Dokumentasi Kegiatan Atletik Pelajar Garut Open 2024

**Tabel 1.** Daftar Jumlah Peserta Kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024

No	Kategori	Nomor	Jumlah Peserta
1	SD Putra	60 M	36
2	SD Putri	60 M	25
3	SMP Putra	100 M	31
4	SMP Putri	100 M	19
5	SMA Putra	100 M	72
6	SMA Putri	100 M	29
7	SMP Putra	200 M	15
8	SMP Putri	200 M	5

9	SMA Putra	200 M	32
10	SMA Putri	200 M	11
TOTAL PESERTA			275 Orang

**Tabel 2.** Daftar Perolehan Waktu Rata-Rata Setiap Nomor Perlombaan Peserta Kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024

No	Kategori	Nomor	Rata-Rata Waktu
1	SD Putra	60 M	9.22
2	SD Putri	60 M	10.35
3	SMP Putra	100 M	14.67
4	SMP Putri	100 M	19.24
5	SMA Putra	100 M	14.43
6	SMA Putri	100 M	17.28
7	SMP Putra	200 M	30.16
8	SMP Putri	200 M	36.39
9	SMA Putra	200 M	25.13
10	SMA Putri	200 M	33.09

**Tabel 3.** Daftar Perolehan Waktu Tercepat Setiap Nomor Perlombaan Peserta Kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024

No	Kategori	Nomor	Rahian Waktu Tercepat
1	SD Putra	60 M	8,71
2	SD Putri	60 M	9,04
3	SMP Putra	100 M	12,80
4	SMP Putri	100 M	15,50
5	SMA Putra	100 M	11,52
6	SMA Putri	100 M	15,38
7	SMP Putra	200 M	27,19
8	SMP Putri	200 M	35,15
9	SMA Putra	200 M	23,06
10	SMA Putri	200 M	35,15

## PEMBAHASAN

Dalam penyelenggaraan kegiatan Atletik Pelajar Garut Open 2024 yang melibatkan mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani FPIK Universitas Garut sebagai motor penggerak utama, implementasi dan sosialisasi acara menjadi langkah krusial dalam memperkaya pengalaman atletik generasi muda. Keterlibatan mahasiswa tidak hanya mencakup aspek organisasi acara tetapi juga peningkatan keterampilan praktis dan kepemimpinan bagi mereka (Haholongan et al., 2024). Sosialisasi melalui media sosial dan kegiatan langsung ke sekolah-sekolah membantu menciptakan kesadaran luas tentang pentingnya olahraga dalam membangun komunitas yang sehat dan aktif (Shabrina et al., 2023). Tahapan persiapan yang melibatkan pembentukan panitia, pembagian tugas, dan simulasi acara menjadi fondasi penting untuk memastikan kelancaran dan kesuksesan acara (Abdurrahman, 2023). Pendekatan inovatif dalam sosialisasi, seperti penggunaan media sosial, dapat

memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan partisipasi dan pemahaman masyarakat terhadap olahraga. Penjadwalan pendaftaran dan pelaksanaan *Technical Meeting* menegaskan komitmen untuk mempersiapkan peserta dengan baik sebelum acara dimulai, memastikan bahwa aturan dan prosedur perlombaan dipahami dengan baik oleh semua pihak. Dengan kerangka ini, menggarisbawahi pentingnya keterlibatan mahasiswa dalam pengembangan olahraga di tingkat lokal serta dampak positif yang dihasilkan melalui implementasi yang terencana dan sosialisasi yang efektif.

#### **D. PENUTUP**

##### **Simpulan**

Kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024 berhasil meningkatkan partisipasi atlet muda dari berbagai tingkatan pendidikan, memberikan wadah bagi pembinaan potensi atletik generasi penerus, dan peran penting mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani FPIK Universitas Garut dalam penyelenggaraan yang sukses. Dukungan dari para guru PJOK dan stakeholder lokal juga terbukti krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan olahraga prestasi di Garut. Dengan aspirasi agar kegiatan ini dapat dilaksanakan secara rutin, memberikan platform bagi bakat-bakat atletik muda, dan mendapat dukungan lebih luas, kegiatan ini tidak hanya menjadi ajang kompetisi, tetapi juga sarana penting dalam melahirkan generasi atletik yang unggul di masa depan. Implementasi yang terarah dan sosialisasi yang efektif memainkan peran kunci dalam meningkatkan partisipasi atletik generasi muda serta memperkaya potensi olahraga di komunitas setempat. Keterlibatan mahasiswa sebagai penyelenggara utama tidak hanya memberikan pengalaman praktis bagi mereka tetapi juga membantu memperluas kesadaran masyarakat tentang pentingnya olahraga dalam pembangunan komunitas yang sehat. Tahapan persiapan yang terstruktur, termasuk pembentukan panitia, pembagian tugas, dan simulasi acara, menjadi landasan kuat dalam memastikan kelancaran acara olahraga. Dukungan inovatif melalui media sosial dan kegiatan langsung ke sekolah-sekolah menunjukkan komitmen dalam memperkenalkan olahraga sebagai sarana pengembangan generasi muda yang aktif dan sehat. Penjadwalan pendaftaran dan pelaksanaan *Technical Meeting* menegaskan keseriusan dalam mempersiapkan peserta sebelum acara dimulai, memastikan bahwa semua peserta memahami aturan dan prosedur perlombaan. Melalui kolaborasi yang kuat antara mahasiswa, atlet, sekolah, dan masyarakat, kegiatan ini tidak hanya menjadi ajang kompetisi tetapi juga platform untuk memajukan olahraga prestasi dan menginspirasi generasi muda untuk mengeksplorasi potensi atletik mereka dengan lebih baik.

Inovasi yang diberikan dalam kegiatan Kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024, peserta dapat menggali potensi dengan mengikuti kejuaraan dan menjadi tolak ukur hasil dari proses latihan yang dilakukan pembinaan di sekolah, sekolah memiliki wadah untuk melakukan pembinaan yang berjenjang yang sebelumnya tidak menjadi olahraga unggulan dalam melakukan pembinaan, atlet yang berprestasi dapat di ikutsertakan pada kejuaraan dengan level yang lebih tinggi sehingga bisa berkiprah di Tingkat nasional.

##### **Saran**

Kejuaraan Atletik Pelajar Garut Open 2024 melakukan evaluasi menyeluruh guna mengidentifikasi area kekuatan dan kelemahan, memperkuat kolaborasi antara mahasiswa, guru PJOK, dan pihak terkait dalam pembinaan atletik, serta menyusun rencana aksi berkelanjutan untuk menjadikan kegiatan ini sebagai agenda

tahunan yang memberikan dampak positif yang berkelanjutan. Serta memperluas jangkauan publikasi hasil kegiatan melalui media sosial dan portal berita lokal, serta untuk menggalang dukungan lebih lanjut dari pemerintah daerah, lembaga pendidikan, dan sponsor potensial guna memastikan keberlanjutan dan pengembangan olahraga prestasi di Garut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. (2023). *Implementasi Pembelajaran Humanis Religius Dalam Menumbuhkan Sikap Sosial Dan Sikap Spiritual*.
- Afandi, A., & dkk. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (Suwendi, Abd. Basir, & J. Wahyudi, Eds.; 1st ed.). Kementerian Agama Republik Indonesia. <http://diktis.kemenag.go.id>
- Bagaskhara, B., & Untung Sumarwan. (2024). Penyalahgunaan Narkoba Sebagai Doping pada Atlet Olahraga dalam Perspektif Teknik Netralisasi. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 6(4), 742–750. <https://doi.org/10.38035/rrj.v6i4.889>
- Da'i, M., Apriyanto, R., Cahyaningrum, V. D., Aliriad, H., & S, A. (2024). Coaching Clinic : Pelatih Futsal Bagi Calon Sarjana Olahraga di Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 03(01), 9–15.
- Dlis, F. (2020). Filsafat Ilmu dalam Olahraga dan Pendidikan Jasmani. In *Akademia Pustaka*.
- Efendi, M. K., Fachrurozy, M. I., & Malaura, S. (2024). Pemasalan dan Pembudayaan Olahraga: Literature Review. *Seminar Nasional Lppm Ummat*, 3, 400–409.
- Haholongan, R., Novyarni, N., Budianto, A. A., Nuraini, L., Fitriani, E., & Liestasya, N. W. (2024). Pelatihan Kepemimpinan Dan Manajemen Organisasi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Koperasi Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi .... *BEGAWA: Jurnal ...*, 2(1), 42–49.
- Jalin, R. E., & Ali, M. Mohd. (2020). Penerokaan Kualitatif Terhadap Halangan Penglibatan Orang Kurang Upaya Dalam Sukan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 65–75.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Audina Agustina, N., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333.
- Permadi, A. A. (2022). Coaching Clinic pada Pelatih Sepakbola Tingkat Desa di Kabupaten Garut. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Permadi* (Vol. 01).
- Samudro, A. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Drill Horizontal Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 75–80. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15615>
- Shabrina, A., Nuraini, K., & Naufal, A. (2023). Strategi Kampanye Kebersihan Lingkungan Oleh Pandawara Group Melalui Media Tiktok. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIS)*, 2, 1544–1556.
- Sobarna, A., Rizal, R. M., Hambali, S., Asmara, H., Sunarsi, D., Pasundan, S., Cimahi, J., Barat, I., Pamulang, U., & Selatan, T. (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.
- Sumadewi, K., Evayanti, L., Witari, N., & Sana, I. (2022). Pelatihan Pertolongan Pertama Kecelakaan di Air Bagi Pengelola Kolam dan Instruktur Renang di Gelanggang Renang Taman Tirta. *Community Service Journal (CSJ)*, 4(2), 161–168.
- Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., Jasmani, P., & Makassar, U. N. (2023). Motivasi Mahasiswa Dalam Pembelajaran Atletik. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 63–69.
- Syahrani, A. R., Nurhalizah, A., Hanan, A. L., Nababan, I. I., Masitoh, S., & Mulyana, A. (2024). Membangun Generasi Sehat dan Aktif Melalui Olahraga di Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2876–2886. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1191>
- Tofikin, T., Siska, S., Arisman, A., Suhermon, S., Hendryanto, F., Tantowi, U., & Issafudin, R. (2022). Kejuaraan Pencak Silat STKIP Rokania Open II. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(2), 115–123. <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13917>



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20315>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20315>

## Pelatihan Keterampilan Dasar Tenis Meja berbasis IPTEK Keolahragaan : Peningkatan Mutu SDM Guru PJOK di Tasikmalaya dalam Menghadapi Tantangan Era 5.0

Melya Nur Herliana\*, Budi Indrawan, Iman Rubiana, Fegie Rizkia Mulyana, Yaya Sunarya  
Universitas Siliwangi, Indonesia

### Article Info

Article History :

Received 2024-09-10

Revised 2024-10-07

Accepted 2024-10-29

Available 2024-11-07

Keywords : B-Pong, sports, technology, table tennis

### Abstract

*Based on the results of observations and discussions between the service team and the two partners, namely the Tasikmalaya City Elementary School Physical Education, Sports and Health Teachers Working Group (KKG) and the Tasikmalaya City Branch Management of the Indonesian Table Tennis Association (PTMSI), the partner's problems are the lack of competence and insight of PJOK teachers in delivering table tennis learning materials in elementary schools, the lack of teaching media to deliver table tennis learning materials, the lack of massaging table tennis sports in Tasikmalaya City, the coaching process that is not running, because athlete breeding is still lacking. The purpose of this service activity is to provide socialisation and training in basic table tennis skills in order to provide knowledge and insight to teachers, as well as contribute to PTMSI branch administrators related to massaging and fostering long-term athletes through educational sports developed by PJOK teachers through extracurricular activities in their respective schools. The implementation method used in this service activity uses lecture and socialisation methods by providing theoretical and practical studies related to table tennis skills and the use of the android-based B-PONG application. Socialisation and training begin with giving a pretest and ends with a posttest to 30 participants. The results of this service activity are an increase in the knowledge and insight of the participants as seen from the pretest results with an average participant score of 71.66 and posttest results with an average score of 96.33.*

Berdasarkan hasil observasi didapat permasalahan mitra yaitu kurangnya kompetensi dan wawasan guru PJOK dalam menyampaikan materi pembelajaran tenis meja di sekolah dasar, kurangnya media ajar untuk menyampaikan materi pembelajaran tenis meja, kurangnya pemassalan olahraga tenis meja di Kota Tasikmalaya, proses pembinaan yang kurang berjalan, dikarenakan pembibitan atlet dirasa masih kurang. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini memberikan sosialisasi dan pelatihan keterampilan dasar tenis meja guna memberikan pengetahuan dan wawasan kepada para guru, serta memberikan kontribusi bagi pengurus cabang PTMSI terkait dengan pemassalan dan pembinaan atlet jangka panjang melalui olahraga pendidikan yang dikembangkan oleh para guru PJOK melalui ekstrakurikuler di sekolah masing-masing. Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan sosialisasi dengan memberikan kajian teoretis dan praktis terkait keterampilan tenis meja dan penggunaan aplikasi B-PONG berbasis android. Sosialisasi dan pelatihan diawali dengan memberikan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest* kepada peserta yang berjumlah 30 orang. Hasil dari kegiatan pengabdian ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan wawasan peserta ditinjau dari hasil *pretest* dengan nilai rata-rata peserta sebesar 71,66 dan hasil *posttest* dengan nilai rata-rata 96,33.

✉ Correspondence Address : Jl. Siliwangi No.24, Kahuripan, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat

E-mail : [melya.nh22@unsil.ac.id](mailto:melya.nh22@unsil.ac.id)

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Olahraga telah terbukti memainkan peran penting dalam pembangunan individu yang berkualitas, hal tersebut diciptakan dari pembinaan prestasi yang berkelanjutan dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti manajemen organisasi, proses pemassalan dan pembinaan olahraga disetiap daerah (Mulyana et al., 2022). Aktivitas gerak yang dilakukan dalam lingkup olahraga memiliki nilai-nilai positif yang berdampak positif bagi kehidupan, seperti kerjasama, komunikasi yang baik, penghargaan terhadap aturan, kemampuan menyelesaikan masalah, pemahaman, interaksi sosial yang sehat, kepemimpinan, penerimaan atas kemenangan dan kekalahan, manajemen waktu, semangat bermain yang adil, semangat berbagi, penghargaan terhadap diri sendiri, keyakinan diri, sikap toleransi, ketangguhan mental, kerjasama dalam tim, kedisiplinan, dan keyakinan pada kemampuan diri sendiri. Kompetisi antar daerah maupun negara dalam bidang olahraga terus berkembang dengan cepat, terutama dalam sektor industri, pariwisata, serta ilmu olahraga dan teknologi terkait. Selaras dengan ungkapan (Yoda, 2020) peran olahraga menjadi krusial dalam mendukung pembangunan nasional, baik dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, pertumbuhan ekonomi, interaksi sosial, maupun keberagaman budaya.

Ilmu pengetahuan merupakan landasan penguasaan dari penalaran manusia. Pemahaman- pemahaman baru diperoleh dari suatu proses pemikiran, penalaran dan penelitian sehingga menghasilkan suatu data empirik yang dapat dipertanggung jawabkan secara akademis (Abidin, 2016) . Di sisi lain, berbagai langkah diambil untuk mengembangkan dan mencapai prestasi tertinggi. Melalui pembinaan, pelatihan yang berbasis *sport science* berbagai negara atau daerah berlomba-lomba menghasilkan atlet-atlet untuk dapat bersaing di level regional, nasional, dan internasional (Dlis, 2021) .

Dalam era revolusi industri 4.0, kemajuan dan penerapan teknologi telah mempengaruhi hampir semua bidang, termasuk pendidikan dan olahraga. Di sektor pendidikan, perkembangan perangkat seperti infocus, layar LED, dan sejenisnya telah mengubah cara pembelajaran. Begitu pula di dunia olahraga, di mana teknologi telah digunakan dalam proses pencarian bakat, pembinaan, serta manajemen dan pelaksanaan pertandingan (Yudhanto, 2018). Perkembangan ini harus dipadukan dengan persiapan Sumber Daya Manusia (SDM) yang memadai, serta ketersediaan fasilitas dan peluang yang memadai, agar tidak tertinggal dan dapat mengikuti kemajuan zaman. Selain itu, kemajuan dalam ilmu kepelatihan telah berkembang pesat, baik dalam hal metode maupun jenis latihan. Pengetahuan dan wawasan tersebut sebaiknya dimiliki oleh para praktisi, termasuk guru PJOK, serta pelatih-pelatih di tingkat regional, daerah, dan nasional. Menguasai dasar-dasar gerakan merupakan fondasi yang krusial bagi anak-anak agar dapat terlibat dalam berbagai aktivitas fisik di masa mendatang. Gallahue & Donnelly dalam (Zulfikar, 2021) mengungkapkan penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan salah satu elemen penting untuk mencapai kompetensi jasmani (*physical competence*) yang akan menuntun seseorang memiliki *physical literacy* yang baik. Lutan, 2002 yang dikutip oleh (Mulyana et al., 2022) menyebutkan keterampilan gerak dasar yang dipelajari dipersekolahan dibagi kedalam tiga kategori yaitu gerak dasar lokomotor, gerak dasar non lokomotor, dan gerak dasar manipulatif. Gerak dasar manipulatif adalah gerak yang menggunakan objek diluar tubuh, seperti yang ungkap oleh (Kustiawan et al., 2019) dan menjelaskan bahwa kemampuan melempar, menangkap dan menendang menjadi salah satu kemampuan manipulatif yang sangat diperlukan pada masa perkembangan.

Permainan tenis meja merupakan salah satu permainan yang didasari oleh gerak manipulatif. Permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari dan sudah sangat dikenal oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua (Indrawan et al., 2020). Peter Simpson, 2014:5 dalam (Darmawan et al., 2018) menjelaskan tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas umur anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama. Dapat dianggap sebagai acara rekreasi, dapat juga dianggap sebagai olahraga atletik yang harus ditanggulangi dengan bersungguh-sungguh. Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa teknik dasar, Suyatno & Santosa(2010, pp. 77–78) mengungkapkan bahwa salah satu keterampilan tenis meja yang diajarkan pada siswa sekolah dasar kelas atas adalah teknik pegangan dan teknik memukul bola dengan pegangan *forehand-backhand*. Terdapat beberapa teknik dasar keterampilan pukulan (*Stroke*) dalam bermain tenis meja, antara lain : *Forehand, Backhand, drive, Push, Chop, Block, Service, Spin*, sejalan dengan yang dijelaskan Hasan, dkk. 2012 : 49-53 dalam (Yulianto, 2015) menjelaskan pengertian dari tiap teknik-teknik sebagai berikut, *forehand* adalah pukulan yang dimana jika posisi bola berada disebelah kanan tubuh, *backhand* adalah pukulan yang dimana jika posisi bola berada disebelah kiri badan, *drive* adalah pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang keras dan datar, *push* adalah pukulan *backspin* pasif yang menjaga bola agar tidak melambung terlalu tinggi, *chop* adalah pukulan *backspin* yang bersifat bertahan, *block* adalah teknik pengembalian pukulan bola yang cukup keras, *service* adalah memukul bola untuk menyajikan bola pertama, *spin* adalah pukulan bola yang arahnya memutar searah dengan jarum jam.

Menurut Suyatno & Santosa (2010, pp. 77–78) dalam (Purwanto & Suharjana, 2017) salah satu keterampilan tenis meja yang diajarkan pada siswa sekolah dasar kelas atas adalah teknik pegangan *bed forehand-backhand* dan teknik memukul bola dengan pegangan *forehand-backhand*. Dari banyaknya teknik dasar dalam permainan tenis meja tentu materi yang dipilih di sekolah tidaklah semua, tergantung pada perencanaan dan sarana prasarana yang ada. Selain itu juga kembali pada SDM (Sumber Daya Manusia) , yaitu guru PJOK.

Kegiatan ini berangkat dari sebuah permasalahan mitra dilapangan yang meliputi permasalahan sumber daya manusia (SDM) yaitu guru-guru PJOK di sekolah dasar (SD) yang memiliki keterbatasan media ajar, wawasan, dan pengetahuan, serta keterbatasan kompetensi dalam memberikan materi tenis meja. Selain itu permasalahan mitra dari pengurus cabang persatuan tenis meja seluruh indonesia (PTMSI) Kota Tasikmalaya yang memiliki kesenjangan dalam pemassalan, pembinaan, serta pembibitan atlet di Kota Tasikmalaya. Oleh karena itu, dilatarbelakangi dari penelitian yang sudah dilakukan dengan judul pengembangan media pembelajaran tenis meja berbasis aplikasi android (B-PONG) yang sudah di uji validitas dan realibitas tesnya yang mana sudah ada hasil dari uji efektivitas (Herliana et al., 2022). Diharapkan desiminasi aplikasi B-PONG berbasis android ini yang dikemas dalam kegiatan pengabdian dengan melakukan sosialisasi dan pelatihan akan memberikan dampak positif kepada kedua mitra sehingga menjadi simbiosis mutualisme, memberikan keuntungan satu sama lain. Sehingga permasalahan disetiap mitra dapat terselesaikan melalui kegiatan pengabdian ini.

**B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan *Participatory Action Research* (PAR) yang berorientasi pada pemberdayaan masyarakat, memenuhi kebutuhan dan penyelesaian masalah yang ada di tengah- tengah masyarakat (Afandi et al., 2022), adapun teknis penyampaiannya menggunakan ceramah dan sosialisasi dengan memberikan kajian teoretis terkait keterampilan tenis meja yang meliputi; sejarah tenis meja, teknik dasar tenis meja, dasar-dasar kepelatihan tenis meja, perkembangan motorik untuk anak sekolah dasar (SD) dan atlet cabang olahraga tenis meja. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berlangsung selama dua hari (16 jam).

Sosialisasi dan pelatihan diawali dengan memberikan *pretest*, kemudian memberikan materi terkait sejarah tenis meja, teknik dasar tenis meja, dasar-dasar kepelatihan tenis meja, perkembangan motorik untuk anak sekolah dasar (SD) dan atlet cabang olahraga tenis meja, kemudian diakhiri dengan *posttest* kepada peserta yang berjumlah 30 orang, perwakilan tiga orang Guru PJOK dari setiap kecamatan yang ada di Kota Tasikmalaya, dan 10 orang perwakilan dari pengurus cabang persatuan tenis meja seluruh Indonesia (PTMSI) Kota Tasikmalaya. Instrumen yang digunakan pada kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat ini berupa pertanyaan atau butir soal yang dikembangkan dari materi yang disampaikan selama kegiatan Pengabdian. Soal diberikan melalui *googleform*, dalam bentuk *pretest* dan *posttest* yang diberikan di awal dan akhir kegiatan pengabdian. Selanjutnya untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta pengabdian dan dampak dari kegiatan yang dilakukan, tim pengabdian mengolah data yang didapat dari hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dihitung hasil rata-rata nilai yang didapat dari *pretest* dan *posttest*.

Penjabaran dari bagan alur pelaksanaan Program Pengabdian bagi Masyarakat-Skema Program Kemitraan Masyarakat (PbM-PKM) digambarkan sebagai berikut,



**Gambar 1.** Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian PbM-PKM

Adapun langkah-langkah pelaksanaan yang ditempuh selama melakukan Program Pengabdian bagi Masyarakat-Skema Program Kemitraan Masyarakat (PbM-PKM) ini sebagai berikut: (1) Menindaklanjuti kerjasama antara Tim Pengabdian Universitas Siliwangi dengan Ketua Kelompok Kerja Guru (KKG) Sekolah Dasar (SD) Kota Tasikmalaya, dan Ketua Pengurus Cabang Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) Kota Tasikmalaya, (2) Melakukan koordinasi dengan kedua mitra, (3) Menyiapkan konsep dan luaran kegiatan bagi peserta Program Pengabdian bagi Masyarakat-Skema Program Kemitraan Masyarakat (PbM-PKM), (4) Menentukan jadwal pertemuan dengan kedua mitra dalam mengkoordinasikan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Program Kemitraan Masyarakat (PbM-PKM), (5) Menentukan jumlah peserta, waktu, dan tempat pelaksanaan serta teknis kegiatan dengan memperhatikan peluang dan tantangan dan hambatan dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Program Kemitraan Masyarakat (PbM-PKM), (6) Melakukan survei lokasi tempat dilakukannya kegiatan Pengabdian, (7) Mengkonfirmasi kesediaan para *stakeholder* terkait pelaksanaan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat, (8) Melakukan kegiatan Pengabdian bersama peserta dari dua mitra selama dua hari (16 jam) dengan fokus dan konsep kegiatan yang telah disepakati bersama kedua mitra pengabdian, (9) Teknis kegiatan diawali dengan upacara pembukaan Pengabdian bagi masyarakat Skema Program Kemitraan Masyarakat (PbM-PKM), (10) Melaksanakan *pretest* kegiatan untuk mengetahui sejauh mana wawasan dan pengetahuan peserta, dilanjutkan dengan penyampaian materi keterampilan dasar tenis meja, melaksanakan *posttest* untuk mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan dan wawasan peserta setelah mengikuti kegiatan yang dilakukan, (11) Kegiatan penutup, dengan memberikan apresiasi berupa *doorprize* kepada peserta proaktif selama kegiatan berlangsung dan peserta terbaik dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Hasil Pengabdian kepada masyarakat skema program kemitraan masyarakat (PbM-PKM) ini memberikan dampak positif terhadap peserta, terbukti terjadi meningkatkan wawasan dan pengetahuan guru PJOK terkait keterampilan dasar tenis meja, baik dalam lingkup pembelajaran ataupun kepelatihan. Selain guru-guru PJOK target sasaran pengabdian ini yaitu para pengurus Pengcab. PTMSI Kota Tasikmalaya.

Sosialisasi dilakukan untuk memperkenalkan serta mendesiminasikan produk aplikasi berbasis android yaitu B-PONG (*Basic Ping-Pong*). Berikut aktifitas kegiatan selama program pengabdian berlangsung,



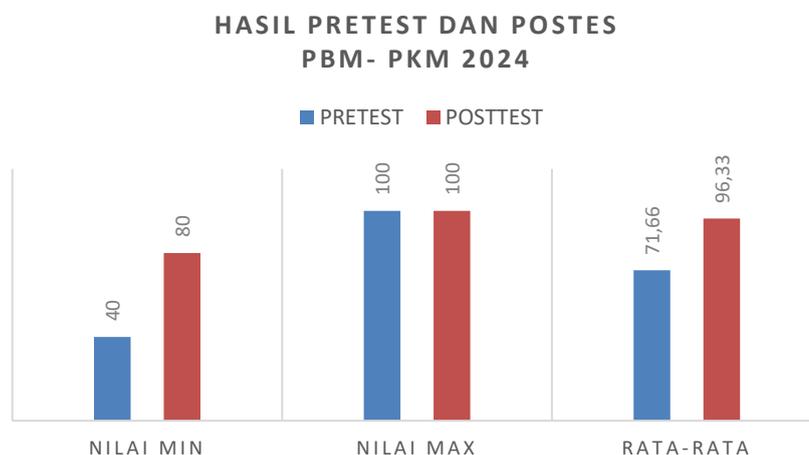
**Gambar 2.** Alur dan Dokumentasi Kegiatan

**Tabel 1.** Data Pretest dan Posttest Peserta

NO	NAMA	Pretest	Posttest
1	Asep Ali Muttaqin Rahmat, S.Pd	90	100
2	Ogi Rusgiana, S.Pd	80	90
3	Ahmad Taufik Faturochman, S.Pd.	80	100
4	Danil Permana, S.Pd	60	100
5	Muhamad Muharom, S.Pd	60	100
6	Sarip Hidayatuloh, S.Pd	50	100
7	Gilang Panji Satria, S.Pd	80	100
8	Helmi Moch Ramdan, S.Pd	50	80
9	Agung Nugraha Sudiro, S.Pd.	80	100
10	Andri Julyanto, S.Pd	90	100
11	Hengky Supraja, S.Pd.	50	80
12	Anggi Radiansyah, S.Pd.	70	100
13	Rizal Rizki Sopian, S.Pd	70	100
14	Gledi Legiandi, S.Pd	70	100

15	Rizal Faisal Aziz, S.Pd	70	100
16	Dikdik Solehudin S.Pd	60	100
17	Recky Fajar Pratama S.Pd	60	100
18	Zelda Raushanfikri, S.Pd	50	100
19	Riyadka Azzahra Rabbani, S.Pd	80	100
20	Aziz Muslim S.Pd	60	80
21	Saifan Faruqi, S.Pd.	90	100
22	Fajar Firdaus, S.Pd	80	100
23	Candra Ganda Komara, S.Pd	80	100
24	Haer Affandi, S.Pd	80	100
25	Achdan Asy'ari, M.Pd	90	100
26	Hendi Gustaman, S.Pd	90	100
27	Deni Permana, S.Pd	40	80
28	Muhamad Putra, S.Pd	80	100
29	Irvan Maulana .S, S.Pd	60	80
30	Muhammad Ilyas Maulana, S.Pd	100	100
	RATA-RATA	71,66	96,33
	MIN	40	80
	MAX	100	100

Grafik dibawah ini menunjukkan perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* peserta pada kegiatan pengabdian yang dilaksanakan,

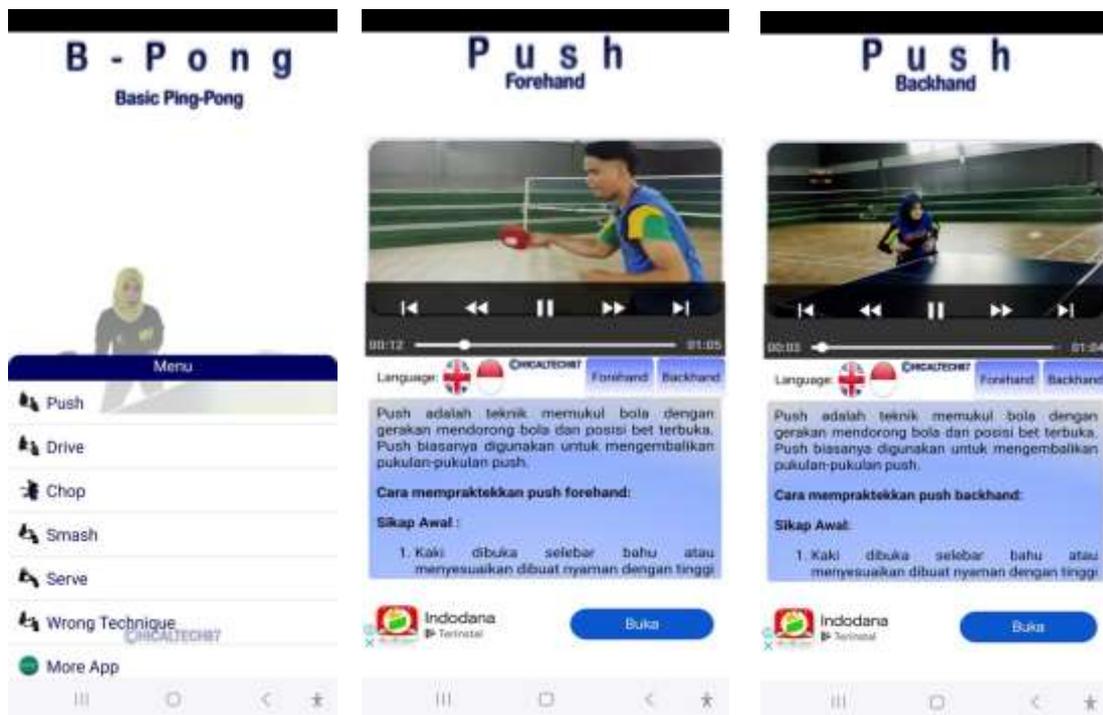


**Gambar 3.** Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Nilai rata-rata yang diraih peserta pada tes awal sebesar 71,66 dengan skor terkecil yang diraih peserta sebesar 40, sedangkan skor terbesar meraih 100. Sedangkan nilai rata-rata yang diraih peserta pada tes akhir sebesar 96,33. Skor terkecil yang diraih peserta pada tes akhir sebesar 80, sedangkan skor terbesar yang diraih peserta pada tes akhir sebesar 100. Walaupun terjadi fluktuatif nilai disetiap peserta, akan tetapi sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor dari tes awal (*pretest*) ke tes akhir (*posttest*). Kemudian peningkatan

peserta disetiap tesnya ditunjukkan dengan adanya perbedaan nilai rata-rata tes.

Berikut taampilan dan QR Code aplikasi B-PONG (Basic Ping-Pong) berbasis android yang didiseminasikan dalam kegiatan pengabdian PbM-PKM ini,



Gambar 4. Screenshot Aplikasi



Gambar 5. QR Code Aplikasi B-PONG

## Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian ini menghasilkan suatu kesepakatan dan kolaborasi antara tim pengabdian, para guru PJOK, dan pengurus cabang PTMSI dalam menyikapi pemassalan, pembibitan dan pembinaan cabang olahraga tenis meja di Kota Tasikmalaya. Sebanyak 30 peserta dari Guru SD PJOK di Kota Tasikmalaya serta perwakilan 10 orang dari pengurus PTMSI Kota Tasikmalaya mengikuti kegiatan

pengabdian yang dilaksanakan di Kampus Universitas Siliwangi.

Peserta menunjukkan antusias yang sangat tinggi dibuktikan dengan keaktifan berdiskusi dan bertanya selama kegiatan berlangsung. Selain itu, dibuktikan dengan kehadiran peserta yang mencapai 100% sesuai yang tertera dalam undangan kegiatan. Pelatihan dilaksanakan selama dua hari, dalam 5 sesi yang masing-masing berdurasi 2 jam, dengan total materi sebanyak 16 jam. Sebanyak 90% peserta berhasil meningkatkan keterampilan dasar mereka, dibuktikan dengan peningkatan skor dalam tes keterampilan tenis meja yang diadakan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelatihan.

Nilai kebaruan dalam kegiatan yang dilakukan adalah diseminasi sebuah produk media ajar/ media latih berbasis teknologi yang dapat bermanfaat dalam memberikan pelatihan dan pembelajaran tenis meja. Adapun aplikasi yang dimaksud diberi nama “B-PONG” (Basic Ping-Pong). Aplikasi tersebut memberikan panduan bagi para pelatih maupun para guru PJOK dalam memberikan materi atau keterampilan tenis meja, sehingga memudahkan para pelatih ataupun guru.

#### **D. PENUTUP**

Berdasarkan hasil evaluasi melalui *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada seluruh peserta, didapat perbedaan rata-rata hasil *pretest* (71,66) dan *posttest* (96,33)., dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta melalui kegiatan sosialisasi dan pelatihan keterampilan dasar tenis meja berbasis IPTEK keolahragaan. Kegiatan yang diselenggarakan Tim Pengabdian PbM-PKM memberikan dampak positif bagi seluruh peserta (KKG PJOK SD Kota Tasikmalaya dan Pengurus PTMSI Kota Tasikmalaya). Berdasarkan hasil diskusi dan penyampaian pesan serta kesan dari seluruh peserta, diupayakan untuk kedepannya kegiatan sejenis dapat diselenggarakan kembali, guna memberikan peningkatan pengetahuan dan wawasan para Guru PJOK, serta Pengurus cabang PTMSI Kota Tasikmalaya dalam rangka pembinaan dan pemassalan cabang olahraga. Kolaborasi dan sinergi seperti ini diperlukan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas SDM, baik atlet, pelatih, serta Guru PJOK. Seyogyanya pembinaan anak usia dini di ranah olahraga pendidikan, serta budaya olahraga rekreasi di masyarakat, dapat menunjang olahraga prestasi untuk kedepannya.

#### **Simpulan**

Program Pengabdian bagi Masyarakat Skema Program Kemitraan Masyarakat (PbM-PKM) ini dapat berjalan dengan lancar, mendapat perhatian dan antusias baik dari kedua mitra, serta seluruh peserta. Hasil yang didapatkan sesuai dengan tujuan yang direncanakan, yaitu terdapat peningkatan pengetahuan dan wawasan guru PJOK dan Pengurus cabang PTMSI Kota Tasikmalaya dilihat dari hasil analisis data *pretest* dan *posttest* peserta. Sehingga kegiatan ini memberikan dampak positif bagi kedua mitra, dan dapat meningkatkan pemassalan, pembibitan, serta pembinaan cabang olahraga tenis meja melalui olahraga pendidikan, dan olahraga prestasi yang dibudayakan dimasyarakat.

#### **Saran**

Kegiatan positif seperti ini seyogyanya terus digalakan, dan disesuaikan dengan kebutuhan mitra

dilapangan. Perguruan tinggi merupakan gudang ilmu pengetahuan dan perkembangan gagasan serta teknologi keilmuan. Sinergi untuk kedepannya sangat diperlukan antara para akademisi dan para praktisi dilapangan guna membangun keolahragaan di Kota Tasikmalaya yang lebih maju.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaid, S., Nur, S., & Parmitasari, R. D. A. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. irektorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI Kementerian Agama RI. <http://diktis.kemenag.go.id>
- Darmawan, A., Oktarina Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, dan, & Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Bangka Belitung, S. (2018). “Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal terhadap Hasil Belajar Pukulan Forehand dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas VI SD Negeri 03 Simpang Rimba.” *Sport, Pedagogic, Recreation, and Technology*, 1(1), 1–0. <https://doi.org/10.35438/sparta.v1i1.57>
- Dlis, F. (2021). *Perspektif Olahraga Indonesia Menuju Olimpiade 2032*. CV.NAKOMU.
- Abidin, Z. (2016). *Pemahaman Dasar Sport Science & Penerapan Iptek Olahraga*. Reka Studiografis.
- Herliana, M. N., Millah, H., & Purnama, S. (2022). Development of Table Tennis Learning Media Based on Android Applications. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 189. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i1.6782>
- Indrawan, B., Rubiana, I., & Herliana, M. N. (2020). Instrumen Keterampilan Smash dalam Permainan Tenis Meja. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 244–252. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1073>
- Kustiawan, A. A., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., & Utomo, A. W. B. (2019). Upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar manipulatif dengan menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran sederhana di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 28–32.
- Mulyana, F. R., Hidayat, C., Hanief, Y. N., Juniar, D. T., Millah, H., Rahmat, A. A., Nur, L., Rubiana, I., Herliana, M. N., & Hadyansah, D. (2022). Analysis of inhibiting factors in regional sports achievement development. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 3009–3015. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12380>
- Mulyana, F. R., Soraya, N., Rubiana, I., & Herliana, M. N. (2022). Socialization and Training of Basic Gymnastics Skills Based on Sports Science and Technology. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(2), 74–81. <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13877>
- Purwanto, D. D., & Suhartjana, S. (2017). Pengembangan model pembelajaran pengenalan teknik dasar tenis meja untuk siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 133. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.6419>
- Yoda, I. K. (2020). Peran Olahraga Dalam Membangun Sdm Unggul Diera 4.0. *IKA*, 18(1), 1–22.
- Yudhanto, Y. (2018). *Panduan Pengantar Belajar Hardware dan Software: Troubleshooting Laptop*. Rumah Studio Indonesia.
- Yulianto, F. R. P. (2015). Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tenis Meja. *KesehatanOlahraga*, 3(1).
- Zulfikar, M. (2021). Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *JurnalSportScience*, 11, 27–34. <https://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/21879/8125>



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20464><https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20464>

## Edukasi Pengetahuan Gizi Olahraga bagi Atlet Siswa SSB Pandawa *Football Academy* Sukoharjo

Intan Suraya Ellyas\*, Agus Kristiyanto, Muhammad Mariyanto, Sarjoko Lelono, Slamet Riyadi, Tri Aprilijanto Utomo, Daryanto Daryanto, Dasih Ayu Wulansari

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

### Article Info

#### Article History :

Received 2024-09-26

Revised 2024-09-28

Accepted 2024-10-09

Available 2024-11-07

#### Keywords :

sports nutrition knowledge; SSB athlete; football

#### Bahasa :

pengetahuan gizi olahraga; atlet SSB; sepak bola

### Abstract

The Pandawa Football Academy (PFA) in Sukoharjo is one of the top football schools (SSB) in the Sukoharjo and Solo Raya regions. The academy has achieved various accomplishments at the district, provincial, and national levels. However, based on observations and interviews, it was found that during the training and learning process, comprehensive nutrition knowledge had not been provided to the student athletes. Knowledge about nutritious food ingredients, meal selection, and meal planning during training and competition periods was only obtained from classroom material, which was not in-depth. There has not been any specific training for student athletes on the benefits of sports nutrition knowledge that can support performance during competitions. Therefore, this community service activity aims to increase the sports nutrition knowledge of student athletes using a service-learning method, which includes an educational stage for the student athletes. The results of this training showed an increase in the sports nutrition knowledge of the student athletes at PFA Sukoharjo ( $p$ -value  $0.000 < 0.01$ ). There was an increase in the level of sports nutrition knowledge from an average category of moderate to high, using the NUKYA questionnaire in the Indonesian language version. The participants in this training were categorized as adolescent athletes. The nutrition knowledge gained can serve as a foundation for these student athletes as they become professional players.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Pandawa *Football Academy* (PFA) Sukoharjo merupakan salah satu SSB unggulan di wilayah Sukoharjo dan Solo Raya. Beberapa prestasi di tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional telah diraih. Namun, berdasarkan observasi dan wawancara didapatkan dalam proses pelatihan dan pembelajaran yang telah berlangsung, belum diberikan materi tentang pengetahuan gizi secara lengkap kepada atlet siswanya. Pengetahuan tentang bahan makanan yang bergizi, pemilihan makan, dan pengaturan makan selama masa latihan dan bertanding hanya didapatkan dari materi kelas yang belum mendalam. Belum adanya pelatihan khusus bagi atlet siswa tentang manfaat pengetahuan gizi olahraga yang dapat menunjang performa saat bertanding sangat diperlukan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa dengan metode *service-learning* yang berupa edukasi materi bagi atlet siswa. Hasil pelatihan ini didapatkan peningkatan pengetahuan gizi olahraga atlet siswa SSB PFA Sukoharjo ( $p$ -value  $0,000 < 0,01$ ). Terjadi peningkatan tingkat pengetahuan gizi olahraga dari rata-rata kategori sedang menjadi kategori tinggi menggunakan kuesioner NUKYA versi bahasa Indonesia. Peserta yang mengikuti pelatihan ini masuk dalam kategori usia atlet remaja. Sehingga pengetahuan gizi yang didapatkan dapat menjadi bekal sampai para atlet siswa ini menjadi pemain profesional.

✉ Correspondence Address : Prodi. PKOR FKOR UNS , Jl. Menteri

Supeno 13, Manahan, Banjarsari, Surakarta, Jawa Tengah

E-mail : intan\_penkepor@staff.uns.ac.id

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Sekolah Sepak Bola (SSB) di Indonesia semakin menjamur di berbagai daerah, kompetisi sepak bola untuk usia dini juga banyak diselenggarakan baik tingkat daerah maupun nasional (Prasatya, 2022). Kompetisi ini dapat menjadi alat yang efektif untuk menguji sistem pembinaan yang dilakukan pada masing-masing SSB dalam mencetak atlet-atlet muda di pecaturan sepakbola nasional dan internasional (Litolily, 2024)

Sistem pembinaan di SSB mencakup berbagai faktor untuk menghasilkan atlet yang profesional. Faktor fisiologis, psikologis, fisik, teknis, dan taktik serta asupan gizi berperan dalam menciptakan performa yang optimal (Alfitasari Ayu *et al.*, 2019). Kinerja yang optimal sangat didukung oleh latihan fisik yang tepat dan teratur. Latihan fisik khususnya bagi atlet sepakbola akan berdampak pada penggunaan energi, berkurangnya cadangan glikogen dan hilangnya cairan dalam tubuh . Oleh karena itu, diperlukan asupan gizi yang seimbang, pengaturan waktu makan yang tepat dan pemilihan makanan yang sesuai.

SSB Pandawa *Football Academy* (PFA) Sukoharjo merupakan salah satu SSB unggulan di wilayah Sukoharjo dan Solo Raya. Beberapa prestasi di tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional telah diraih. Para pelatih telah memberikan edukasi tentang gizi olahraga. Namun, berdasarkan observasi dan wawancara didapatkan dalam proses pelatihan dan pembelajaran yang telah berlangsung, belum diberikan materi tentang pengetahuan gizi secara lengkap kepada atlet siswanya. Pengetahuan tentang bahan makanan yang bergizi, pemilihan makan, dan pengaturan makan selama masa latihan dan bertanding hanya didapatkan dari materi kelas yang belum mendalam sehingga para siswa SSB belum dapat memilih jenis makanan yang sehat dan belum dapat mengatur waktu makan menjelang atau saat bertanding. Kondisi ini dapat memengaruhi performa saat bertanding yaitu risiko terjadinya kurang energi dan mudah lelah.

Pengetahuan gizi olahraga memegang peranan penting untuk menghasilkan performa yang baik. Tidak hanya pengetahuan para pelatih yang dapat memberikan edukasi dan contoh yang baik kepada atlet namun pengetahuan dari atlet sendiri memegang peranan dalam pemilihan makan (Afriani *et al.*, 2023). Pengetahuan gizi merupakan faktor yang dapat diubah atau dimodifikasi sehingga diperlukan edukasi yang baik dan benar tentang zat gizi, cairan, dan pengaturan makan sejak usia dini sehingga para atlet akan memiliki pola makan dan pemilihan makan yang baik sesuai dengan panduan gizi seimbang bagi atlet (Trakman *et al.*, 2016). Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Yani T *et al.*, (2023) tentang pentingnya pengetahuan gizi bagi atlet, pengabdian yang dilakukan oleh Agusman *et al.*, (2023) adanya pengaruh positif edukasi gizi terhadap status gizi atlet, serta pengabdian yang dilakukan oleh Siahaan *et al.*, (2024) berupa edukasi tentang konsep gizi seimbang memberikan pengaruh positif dalam pemilihan jenis makanan sehat bagi atlet.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa dengan metode *service-learning* yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa atlet dalam memilih jenis makanan yang sehat, dapat mengetahui waktu makan yang tepat pada saat menjelang maupun saat bertanding, dan memiliki pola makan yang seimbang sehingga mempunyai performa yang prima serta mencetak generasi pemain bola yang kompeten dan menjadi juara.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan ini berupa pemberian materi edukasi tentang pengetahuan gizi olahraga bagi 46 atlet siswa

SSB PFA Sukoharjo. Peserta yang mengikuti kegiatan edukasi ini adalah atlet siswa yang aktif tergabung di SSB PFA Sukoharjo usia 14-16 tahun, bersedia mengikuti pelatihan, dan belum pernah mengikuti pelatihan tentang gizi olahraga sebelumnya. Tahapan pengabdian ini mengacu pada metode *service-learning* yang melibatkan peran mahasiswa, dosen, dan masyarakat (Afandi, et al, 2022). Metode ini digunakan karena mahasiswa bersama dosen dapat menerapkan hasil proses belajar di kampus untuk diterapkan di masyarakat sesuai dengan permasalahan yang muncul di masyarakat/komunitas sehingga dapat secara nyata peran mahasiswa dan kampus dalam pengabdian masyarakat. Selain itu, bagi mahasiswa dapat meningkatkan keahlian interpersonal dan hubungan antar manusia yang sangat penting dalam mencapai kesuksesan di berbagai bidang kerja.

Pada pengabdian edukasi pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa SSB ini dimulai dengan tahap praimplementasi pada bulan Januari 2024, kemudian tahap implementasi, dan pascaimplementasi. Alur kegiatan pengabdian ini mengacu pada pengabdian yang telah dilakukan oleh Afandi & et al, (2022) dan Ellyas et al., (2023)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dengan tahapan sebagai berikut : 1) Tahap praimplementasi, pada tahap ini dosen melakukan inisiasi dan komunikasi awal dengan pihak manajemen SSB PFA Sukoharjo. Selanjutnya bersama mahasiswa melakukan observasi dan wawancara untuk merumuskan masalah-masalah yang ditemui atau yang dialami oleh pihak mitra dalam kegiatan latihan fisik maupun materi teori. Setelah masalah dapat identifikasi maka tim pengabdian membuat surat persetujuan kerjasama yang memuat persetujuan kegiatan pengabdian. Koordinasi dengan pihak mitra sejak awal dilakukan guna mempersiapkan tahap implementasi. 2) Tahap implementasi, pada tahap awal dosen dan mahasiswa berkoordinasi dengan mitra untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian serta materi pendukung yang dibutuhkan sesuai kondisi awal atlet siswa SSB. Pada hari yang telah disepakati, kegiatan pengabdian berupa edukasi pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa SSB dimulai dengan tes awal, *ice breaking*, materi inti, diskusi, dan tes akhir. Tes awal dan tes akhir menggunakan kuesioner pengetahuan gizi atlet remaja dan dewasa yang diadopsi dari *Nutrition Knowledge Questionnaire for Young and Adult Athletes* (NUKYA)(Vázquez-Espino *et al.*, 2020). 3) Tahap pascaimplementasi, pada akhir kegiatan edukasi, dosen dan mahasiswa melakukan evaluasi pelaksanaan. Hasil tes awal dan tes akhir dianalisis dan digunakan sebagai evaluasi hasil materi edukasi yang telah diberikan. Refleksi secara keseluruhan juga dilakukan oleh tim pengabdian untuk perbaikan pada kegiatan selanjutnya. Tim pengabdian juga menyusun laporan pengabdian yang dipublikasikan.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pelaksanaan pengabdian ini melalui tiga tahap. Setiap tahapan diuraikan sebagai berikut :

1) Tahap praimplementasi, pada tahap ini dosen bersama mahasiswa melakukan kunjungan ke SSB PFA Sukoharjo yang beralamat di Grogol RT.2 RW. 5, Dusun Kenokorejo, Kecamatan Polokarto, Kabupaten Sukoharjo. Pada kunjungan ini tim pengabdian mencatat permasalahan yang dialami oleh pelatih, manajemen, maupun atlet siswa SSB khususnya yang berkaitan dengan permasalahan gizi atlet. Masalah-masalah yang ditemui yaitu pertama, belum pernah diadakan pelatihan atau edukasi khusus tentang pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa SSB. Kedua, materi pengetahuan gizi hanya diberikan oleh pelatih secara singkat

pada sesi teori sehingga atlet siswa kurang memahami. Ketiga, materi yang diberikan pelatih belum diperbarui sesuai dengan perkembangan ilmu terbaru sehingga materi yang diberikan kurang dapat meningkatkan pengetahuan gizi atlet siswa. Keempat, karena SSB ini berupa asrama maka belum ada susunan menu gizi yang sesuai dengan standar baku ilmu gizi olahraga dalam makanan sehari-hari di asrama. Hasil yang diperoleh pada tahap praimplementasi kemudian dilakukan analisis dan diskusi dengan mitra dan bersepakat untuk mengadakan edukasi peningkatan kapasitas pengetahuan gizi olahraga bagi atlet.

2) Pada tahap implemetasi yaitu pelaksanaan edukasi, diselenggarakan di aula lantai 4 Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Sebanyak 46 atlet siswa beserta pelatih, dan manajemen SSB PFA Sukoharjo hadir pada kegiatan ini. Kegiatan ini dibuka oleh ketua kelompok riset kajian hidup sehat dan kebijakan olahraga Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. yang memberi arahan tentang pentingnya faktor gizi dalam menunjang performa atlet. Sambutan juga diberikan oleh manajer SSB PFA Sukoharjo yaitu Dwi Joko Prihatin, S.Pd. Selanjutnya sebelum peserta menerima materi inti, dilakukan tes awal. Tes awal menggunakan kuesioner NUKYA yang telah diterjemahkan dan di adopsi ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner ini dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi atlet remaja usia 13-25 tahun (Vázquez-Espino *et al.*, 2020). Perubahan rata-rata skor tes awal pengetahuan gizi atlet terhadap tes akhir dapat dilihat pada gambar 1. Terjadi peningkatan skor sebesar 12, 65.



**Gambar 1.** Perubahan Rata-Rata Skor Pengetahuan Gizi Atlet

**Tabel 1.** Perubahan Kategori Tingkat Pengetahuan Gizi Atlet Siswa SSB

Kategori Pengetahuan	Pretest		Posttest		p-value
	f	%	f	%	
Sangat Tinggi	0	0%	1	2,17%	0,000* *
Tinggi	4	8,70%	24	52,17%	
Sedang	39	84,78%	21	45,65%	
Rendah	3	6,52%	0	0%	
Sangat Rendah	0	0%	0	0%	
Jumlah	46	100%	46	100%	

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat terjadi peningkatan rata-rata dari tes awal terhadap tes akhir

dengan p value dari uji Wilcoxon diperoleh sebesar 0,000 dan perubahan ini dinyatakan sangat bermakna jika  $p < 0,01$ . Dapat dilihat pada tabel 1 bahwa kategori pengetahuan gizi dari kategori sedang ke tinggi mengalami perubahan yang paling banyak.

Setelah mengerjakan tes awal, peserta melakukan *ice breaking* yang dipandu oleh mahasiswa yang bertujuan meningkatkan motivasi dan fokus pada materi yang akan diberikan. Materi ini disampaikan oleh dosen pengampu mata kuliah gizi yang juga anggota tim pengabdian. Materi yang diberikan berupa pengetahuan : 1) Zat gizi makro, 2) Zat gizi mikro, 3) Air dan hidrasi, dan 4) Pengaturan makan saat pertandingan. Pokok bahasan yang diberikan ini mengacu pada buku pedoman gizi bagi atlet (Kuswari *et al.*, 2021). Di akhir sesi materi, dilakukan diskusi dan tanya jawab antara peserta dan narasumber. Setelah itu, peserta kembali mengerjakan tes akhir untuk mengetahui tingkat pemahaman setelah diberi materi.



**Gambar 2.** Peserta Mengerjakan Tes Awal dan Tes Akhir didampingi mahasiswa tim pengabdian



**Gambar 3.** Diskusi dan tanya-jawab peserta dengan narasumber

3). Tahap akhir dari pelaksanaan pengabdian ini adalah tahap pascaimplementasi, dilakukan setelah selesai pemberian materi inti. Pertama dilakukan refleksi terkait proses pelaksanaan kegiatan edukasi. Kedua melakukan analisis terhadap hasil tes awal dan tes akhir yang telah dikerjakan. Ketiga melakukan analisis dan refleksi keseluruhan kegiatan pengabdian untuk disusun menjadi hasil evaluasi dan menyusun tindak lanjut kegiatan.

Hasil akhir pengabdian ini secara keseluruhan memberikan dampak positif bagi peserta dan juga tim

pengabdian. Bagi peserta yaitu atlet siswa SSB PFA Sukoharjo didapatkan peningkatan pengetahuan gizi olahraga dilihat dari peningkatan hasil tes akhir yang dikerjakan. Pengetahuan gizi olahraga yang pelajari berupa teori terbaru tentang zat gizi makro, zat gizi mikro, air dan hidrasi, serta pengaturan makan saat pertandingan. Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Kuswari et al., (2021) bahwa edukasi pengetahuan gizi dapat meningkatkan pengetahuan bagi atlet, pelatih, dan guru pendidikan jasmani.

Seorang atlet harus memiliki pengetahuan gizi yang baik karena pengetahuan gizi akan memengaruhi pemilihan pola asupan makan yang dikonsumsi sehari-hari. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penentu perilaku makan yang dapat diubah (Penggali *et al.*, 2019). Atlet perlu memahami informasi tentang jenis makanan yang sehat dan seimbang dan menggabungkannya dengan strategi pengaturan makan sesuai cabang olahraganya yang akan berkaitan dengan kondisi latihan dan masa kompetisi (Cherian *et al.*, 2020) Atlet remaja yang mendapatkan pelatihan dan pengetahuan yang tepat untuk melakukan aktivitas olahraga berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangannya untuk mencegah kekurangan atau kelebihan gizi yang dapat menyebabkan kekurangan atau kelebihan berat badan pada atlet remaja (Hafiza, Utmi and Niriayah, 2021)

Dampak positif lain dari pengabdian ini adalah memberi dampak positif bagi mahasiswa anggota tim pengabdian. Kegiatan ini bisa menjadi sarana pembelajaran praktek lapangan dan problem based learning sesuai dengan mata kuliah yang ditempuh mahasiswa Fakultas Keolahragaan terkait pengetahuan ilmu gizi olahraga. Mahasiswa mendapat pengalaman belajar dan pemahaman teori yang lebih mendalam tentang gizi olahraga. Oleh karena itu, kegiatan yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian berupa edukasi pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa SSB PFA Sukoharjo dapat memberikan solusi dari permasalahan yang dialami mitra. Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi mitra dan tim pengabdian.

#### **D. PENUTUP**

Kegiatan pengabdian berupa edukasi pengetahuan gizi olahraga bagi atlet siswa SSB memberikan manfaat peningkatan pengetahuan gizi yang akan memengaruhi pemilihan makan dan asupan makanan yang lebih sehat sehingga dapat meningkatkan penampilan prestasi olahraga.

#### **Simpulan**

Tingkat pengetahuan gizi olahraga pada atlet siswa SSB PFA Sukoharjo mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini. Pengetahuan gizi penting bagi atlet khususnya sejak usia anak-anak dan remaja. Pemahaman yang baik dan benar akan menjadi bekal pada pola asupan makan dan pemilihan bahan makanan yang sehat hingga usia dewasa sehingga dapat meningkatkan performa serta prestasi seorang atlet.

#### **Saran**

Perlu dilakukan edukasi secara kontinu bagi atlet siswa dan pelatihan bagi pelatih sehingga dapat memberikan materi yang terbaru pada perkembangan gizi olahraga.

#### **Ucapan Terimakasih**

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Sebelas Maret (UNS) yang telah memberikan dukungan materi pada pelaksanaan pengabdian ini dengan nomor kontrak kerja 195.1/UN27.22/PT.01.03/2024. Juga ucapan terimakasih kepada SSB PFA Sukoharjo selaku mitra.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi and et al (2022) *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Edited by Suwendi, A. Basir, and J. Wahyudi. Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI. Available at: <http://diktis.kemenag.go.id>.
- Afriani, Y. et al. (2023) 'Pendampingan Pengaturan Menu Gizi Seimbang Atlet Sepak Bola Junior pada Pelatih di SSB Baturetno', *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 14(3), pp. 616–623. doi: 10.26877/e-dimas.v14i3.15297.
- Agusman, M. et al. (2023) 'Pelatihan Status Gizi pada Atlet Sepak Bola SSB Elang Muda Sigi', *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(2), pp. 168–172. doi: 10.26877/jpom.v4i2.17874.
- Alfitasari Ayu et al. (2019) 'Perbedaan Asupan Energi, Makronutrien, Status Gizi dan VO2Max antara Atlet Sepakbola Asrama dan Non Asrama', *Media Gizi Indonesia*, 14(1), pp. 14–26.
- Cherian, K. S. et al. (2020) 'Coaches' perceptions about food, appetite, and nutrition of adolescent Indian athletes - A qualitative study', *Heliyon*. Elsevier Ltd, 6(2), p. e03354. doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e03354.
- Ellyas, I. S. et al. (2023) 'Edukasi Cabang Olahraga Petanque sebagai Olahraga Permainan bagi Lansia', *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(2), pp. 82–91. doi: 10.26877/jpom.v4i2.16616.
- Hafiza, D., Utmi, A. and Niriyah, S. (2021) 'Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru', *Journal of Nursing Sciences*, 9(2), pp. 86–96. doi: <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>.
- Kuswari, M. et al. (2021) *Buku Pintar Gizi Bagi Atlet*. Edited by L. Safira and A. Khaerani. Jakarta: Kemenkes RI.
- Litiloly, A. (2024) *Turnamen Sepak Bola Barati Cup 2024 Bergulir Maret*, [rri.co.id](http://rri.co.id).
- Penggalih, M. H. S. T. et al. (2019) 'Identifikasi status gizi, somatotipe, asupan makan dan cairan pada atlet atletik remaja di Indonesia', *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), pp. 85–95. doi: <https://doi.org/10.22146/jcoemph.38410>.
- Prasatya, R. (2022) *71 SSB Tampil di Indonesia Junior League*, [sport.detik.com](http://sport.detik.com).
- Siahaan, M. F. et al. (2024) 'Coaching Clinic Pengaturan Gizi dan Hidrasi Atlet pada Pelatih Taekwondo Kota Jakarta Timur', *Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat*, 5(1), pp. 58–65. doi: <https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.18871>.
- Trakman, G. L. et al. (2016) 'A systematic review of athletes' and coaches' nutrition knowledge and reflections on the quality of current nutrition knowledge measures', *Nutrients*. MDPI AG. doi: 10.3390/nu8090570.
- Vázquez-Espino, K. et al. (2020) 'Development and validation of a short sport nutrition knowledge questionnaire for athletes', *Nutrients*, 12(11), pp. 1–14. doi: 10.3390/nu12113561.
- Yani T, A. et al. (2023) 'Pemeriksaan Status Gizi dan Edukasi pada Atlet Renang Elite Swimming Club Bandung', *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 4, pp. 20–29.



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20667><https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20667>

## Pelatihan *Weight Training* pada Performa *Sprint, Vertical Jump*, dan *Strength* Pemain Sepakbola Wanita

Singgih Hendarto<sup>1\*</sup>, Rumi Iqbal Doewes<sup>2</sup>, Manshuralhudlori<sup>2</sup>, Ahmad Septiandika Adirahma<sup>1</sup>, Satria Yudi Gontara<sup>2</sup>, Agustiyanta<sup>2</sup>, Pomo Warih Adi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Kependidikan dan Olahraga, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

### Article Info

#### Article History :

Received 2024-10-21

Revised 2024-10-24

Accepted 2024-11-01

Available 2024-11-07

#### Keywords :

*Weight training, sprint, vertical jump, strength*

#### Bahasa :

*Latihan beban, sprint, vertical jump, kekuatan*

### Abstract

Even though the activity pattern of playing football is predominantly aerobic, muscle strength, power and speed are important physiological characteristics for sprinting, jumping, tackling and kicking in football. The fact is that female football players are still weak in sprinting and jumping because weight training has not been included in the overall training program. Players do not understand the importance of weight training. Therefore, an appropriate weight training program needs to be implemented to improve the physical development of football players. The purpose of this devotion is to provide knowledge and training to female football players regarding the importance of weight training. The devotion method is carried out with socialization, mentoring and weight training. The devotion partners are female football players, totaling 20 players. Evaluation is carried out on knowledge and performance of sprints, vertical jumps and strength which are assessed before and after training. The instruments used were a knowledge questionnaire, 20m sprint test, countermovement jump test, and squats test. The result of this devotion was that participants' knowledge increased from pretest  $17.10 \pm 3.18$  to  $33.20 \pm 4.89$  at posttest. Pretest sprint speed of  $4.15 \pm 0.18$  seconds increased to  $3.57 \pm 0.19$  seconds at posttest. Jump started with a pretest height of  $54.71 \pm 1.78$  cm, increasing to  $57.30 \pm 1.81$  cm at posttest. Pretest strength with squats was  $24.05 \pm 6.69$  times, increasing to  $42.10 \pm 9.20$  times during the posttest. So it can be concluded that the knowledge and performance of female football players has increased.

Meskipun pola aktivitas permainan sepakbola dominan adalah sifat aerobik, tetapi kekuatan otot, *power*, dan kecepatan merupakan ciri fisiologis yang penting untuk melakukan *sprint, jump, tackling*, dan tendangan dalam sepakbola. Faktanya masih lemahnya pemain sepakbola wanita dalam *sprint* maupun *jump* karena *weight training* belum dimasukkan dalam keseluruhan program *training*. Pemain belum memahami pentingnya *weight training*. Oleh karena itu, program *weight training* yang tepat perlu diterapkan untuk dapat meningkatkan perkembangan fisik pemain sepakbola. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pelatihan kepada pemain sepakbola wanita terkait pentingnya *weight training*. Metode pengabdian dilakukan dengan sosialisasi, pendampingan, dan pelatihan *weight training*. Mitra pengabdian adalah pemain sepakbola wanita, berjumlah 20 pemain. Evaluasi dilakukan pada pengetahuan serta performa *sprint, vertical jump*, dan *strength* yang dinilai sebelum dan sesudah pelatihan. Instrumen yang digunakan adalah angket pengetahuan, *20m sprint test, countermovement jump test*, dan *squats test*. Hasil dari pengabdian ini adalah pengetahuan peserta meningkat dari *pretest*  $17.10 \pm 3.18$  menjadi  $33.20 \pm 4.89$  saat *posttest*. *Pretest sprint* dengan kecepatan  $4.15 \pm 0.18$  detik meningkat menjadi  $3.57 \pm 0.19$  detik saat *posttest*. *Jump* mulai dengan ketinggian *pretest*  $54.71 \pm 1.78$  cm meningkat menjadi  $57.30 \pm 1.81$  cm saat *posttest*. *Pretest strength* dengan *squat* sebanyak  $24.05 \pm 6.69$  kali meningkat menjadi  $42.10 \pm 9.20$  kali saat *posttest*. Sehingga disimpulkan bahwa pengetahuan dan performa pemain sepakbola wanita mengalami peningkatan.

✉ Correspondence Address

E-mail : [singgih\\_h@staff.uns.ac.id](mailto:singgih_h@staff.uns.ac.id)

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga dengan karakteristik intermiten, intensitas berat, menekankan komponen gaya, kecepatan, dan daya tahan (Leite, 2016). Sepakbola menghadirkan dimensi yang lebih besar dan waktu permainan yang lebih lama, semakin banyak jumlah atlet. Karena periode sepakbola yang panjang pertandingannya, sebagian besar pelepasan energinya sekitar 90% dari total waktu permainan, dan datang dari metabolisme aerobik. Selama suatu pertandingan, atlet lari rata-rata 10-13 km pada intensitas rata-rata performa di ambang anaerobik, 80-90% dari detak jantung maksimum. Sepakbola merupakan kegiatan yang melibatkan latihan baik aerobik maupun anaerobik. Dengan demikian, para pemain sepakbola memiliki tuntutan aerobik dan anaerobik yang tinggi selama pertandingan yang mengarah ke perubahan metabolisme utama.

Kebugaran aerobik berkontribusi besar terhadap peningkatan performa seorang atlet (Runesi et al., 2023). Kebugaran aerobik yang optimal merupakan prasyarat bagi pemain sepakbola elit dan memiliki manfaat seperti peningkatan intensitas kerja selama pertandingan, pencegahan penurunan kinerja pada babak kedua, menggandakan jumlah *sprint* yang diselesaikan, dan memungkinkan pemain untuk menempuh jarak yang lebih jauh. Kapasitas aerobik para pemain berperan penting dalam sepakbola dan juga mempunyai pengaruh besar terhadap performa teknis mereka. Disisi lain, kekuatan otot, *power* dan kecepatan merupakan ciri fisiologis yang penting untuk melakukan *sprint*, *jump*, *tackling*, dan tendangan dalam sepakbola. Aktivitas anaerobik ini merupakan momen yang lebih krusial dalam permainan dan berkontribusi langsung terhadap memenangkan penguasaan bola serta mencetak dan menggagalkan gol (Strauss et al., 2012).

Buktinya dalam sebuah penelitian Faude et al (Faude et al., 2012), telah menunjukkan bahwa aksi terbanyak yang dilakukan pemain yang mencetak angka adalah *straight sprints* (45% dari seluruh *goals* yang dianalisis) diikuti dengan *jumps* (16%), rotasi dan *change-in-direction sprints* (masing-masing 6%). Kebanyakan *sprints* dilakukan tanpa *opponent* dan tanpa bola. Demikian pula, untuk *assisting player*, aksi yang paling sering dilakukan adalah *straight sprint* diikuti dengan rotasi, *jumps* dan *change-in-direction sprints*. *Straight sprints* sebagian besar dilakukan dengan bola. Sehingga disimpulkan bahwa *straight sprinting* adalah aksi yang paling sering dilakukan dalam situasi *goal*. Karena hal inilah, kekuatan dibutuhkan dan *weight training* dapat diterapkan untuk meningkatkan kekuatan. Karena kekuatan adalah prasyarat untuk setiap jenis gerakan. *Strong muscles* juga selalu merupakan *quick muscles*. Meier (Meier, 2007), menjelaskan bahwa siapa pun yang ingin meningkatkan *sprintingnya* tidak perlu *run* lebih banyak tetapi mereka perlu meningkatkan *strength* maksimal otot *thigh* mereka.

Meier (Meier, 2007), juga menjelaskan bahwa *weight training* untuk sepakbola harus intensif dan *heavy*. *Maximal strength training* berarti tidak lebih dan tidak kurang dari *loads* yang secara teratur mendekati batas *performance* saat ini, untuk meningkatkannya. *Weights lifted* harus minimal 85% dari beban maksimal. Untuk *weights this heavy*, jumlah repetisi dibatasi paling banyak 3-5. Diperlukan konsentrasi yang tinggi untuk *lift weights this heavy*, dan *weight* ini ditambah dengan meningkatnya tingkat *fatigue* menjadikannya tantangan nyata bagi sistem saraf pusat. Dalam jangka panjang, *maximal strength training* tidak hanya meningkatkan *speed* dan *strength*, tetapi juga membuat *peak performance* tersedia hampir sesuai permintaan. Sebuah studi

telah menunjukkan bahwa periode *WT* (*weight training*) delapan minggu cukup untuk mendorong modifikasi signifikan dalam *strength* otot wanita dalam *bench press*, *squat* and *arm curl exercises*, serta perempuan menunjukkan peningkatan *strength* otot yang secara proporsional lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan tampaknya mempunyai potensi lebih tinggi untuk pengembangan *strength* otot setelah periode *WT* yang singkat (Dias et al., 2005). Akan tetapi pada sebuah observasi yang dilakukan oleh RG biomekanika dan teknologi olahraga, hasilnya menunjukkan masih lemahnya pemain sepakbola wanita dalam *sprint* maupun *jump* karena *weight training* belum dimasukkan dalam keseluruhan program *training*, kurangnya pemahaman dan pentingnya *weight training* khusus untuk sepakbola wanita. Berdasarkan masalah yang dialami pemain sepakbola wanita, sehingga pemberian sosialisasi dan pelatihan terkait *weight training* menjadi penting untuk dilakukan. Oleh karena itu, tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pelatihan kepada pemain sepakbola wanita terkait pentingnya *weight training*.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Lokasi pelaksanaan kegiatan dilakukan di Lapangan jajar Jl. Apel, Laweyan pada hari minggu tanggal 7 Juli 2024 untuk penyampaian materi pada hari rabu tanggal 5 juni 2024 untuk praktik *training*. Tabel 1 menyajikan kegiatan pengabdian yang dilakukan. Peserta dalam pengabdian ini adalah pemain sepakbola wanita surakarta berjumlah 20 pemain.

Metode pengabdian yang dilakukan meliputi observasi, sosialisasi (penyampaian materi) *weight training*, pendampingan, *training* / pelatihan, dan evaluasi. Seperti pada pengabdian yang dilaksanakan Mulyana et al (Mulyana et al., 2022), pengabdian dilaksanakan dengan sosialisasi dan pelatihan dengan memberikan teori (penyampaian materi) dan praktik. Agusman et al (Agusman, 2023) juga melaksanakan pengabdian dengan kegiatan yang terdiri dari survei lapangan (observasi), sosialisasi, pelatihan, dan evaluasi. Observasi sebagai tahap awal pelaksanaan pengabdian masyarakat. Di tahap ini, RG biomekanika dan teknologi olahraga sebagai tim pengabdian melakukan pengamatan terkait *weight training*. Observasi dilakukan pada bulan mei Hasilnya menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman dan pentingnya *weight training* khusus untuk sepakbola wanita. Sosialisasi (penyampaian materi) *weight training* sebagai tahap ini kegiatan yang dilaksanakan dengan memberikan materi tentang sepakbola wanita, tuntutan fisik pemain sepakbola, *weight training* secara umum, program latihan *weight training* untuk pemain sepakbola. Pendampingan yang merupakan cara praktik atau penerapan beberapa program *weight training* yang disampaikan. *Training* / pelatihan yang dilakukan dengan pelaksanaan pelatihan program *weight training*. Evaluasi dilaksanakan evaluasi tentang pengetahuan mitra menggunakan angket pengetahuan Zach & Adiv (Zach & Adiv, 2016). Angket terdiri dari 11 item tentang *weight training*. Memiliki nilai validitas yang lebih besar dari  $r_{tabel}$ , dengan nilai validitas setiap item antara 0.444 hingga 0.817. Memiliki nilai reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0.833. Para peserta diminta untuk menunjukkan tingkat persetujuan mereka dengan pernyataan pada 5 tingkat skala *likert* (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Performa *sprint* dievaluasi menggunakan *20m sprint test* (Abd Rahman & Shahrudin, 2018), *jump* dievaluasi menggunakan *countermovement jump test* (Chamari et al., 2008), dan *strength* dievaluasi menggunakan *squats test* (Mackenzie, 2008).

**Tabel 1.** Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Hari	Waktu	Kegiatan	Pelaksana
Sabtu	08.00-09.00	Pembukaan dan <i>pretest</i> pengetahuan	
	09.00-10.00	Materi I <i>Sepakbola wanita</i>	DEDE IRAWAN
	10.00-11.00	Materi II <i>Tuntutan fisik pemain sepakbola: sprint, jump, strength</i>	
	11.00-12.00	Materi III <i>Weight training secara umum</i>	Manshurahudlori
	12.00-13.00	Istirahat	
	13.00-14.00	Materi IV <i>Program latihan weight training</i>	Manshurahudlori
	14.00-14.30	Penutup dan <i>posttest</i> pengetahuan	
Minggu	16.00-18.00	Pendampingan <i>Penerapan program latihan weight training</i>	Agustiyanta
Rabu	16.00-18.00	Praktek <i>Pretest sprint, jump, dan strength</i> <i>Pelaksanaan pelatihan program weight training</i> <i>Posttest sprint, jump, dan strength</i>	Dede Irawan

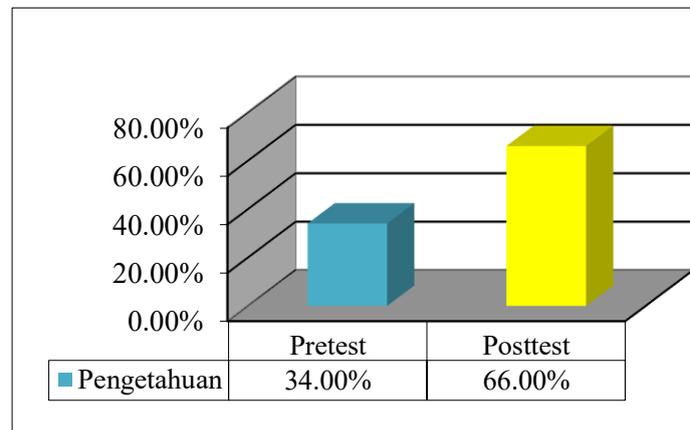
### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakannya pengabdian, hasil dari pengabdian adalah meningkatnya pengetahuan pemain sepakbola wanita tentang *weight training*. Data *pretest* dan *posttest* dibawah ini menunjukkan perubahan pada pengetahuan pemain (tabel 2).

**Tabel 2.** Prosentase *pretest* dan *posttest* pengetahuan pemain sepakbola wanita tentang *weight training*

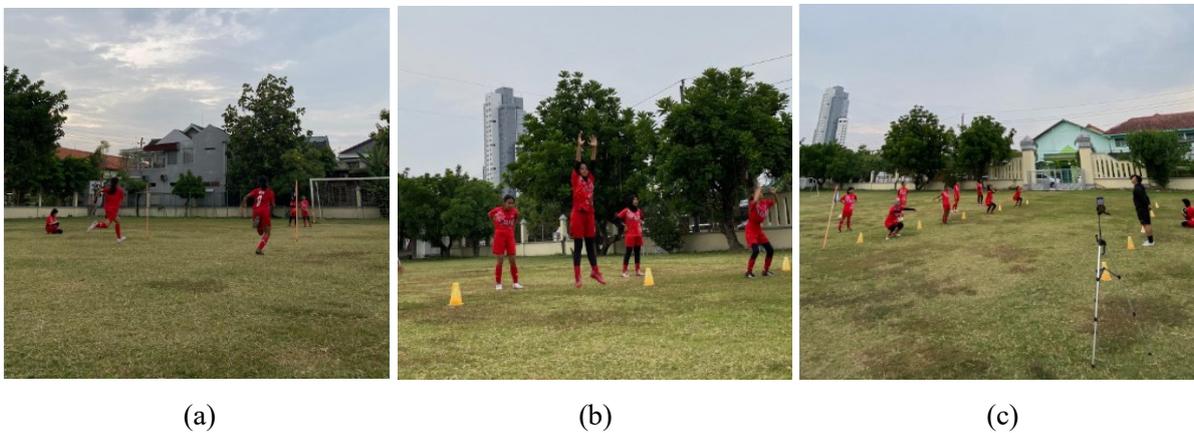
Penilaian	Pengetahuan
<i>Pretest</i>	17.10±3.18
<i>Posttest</i>	33.20±4.89

Sebelum diberikan materi tentang *weight training*, pengetahuan peserta hanya 17.10±3.18, kemudian meningkat setelah diberikan materi tentang *weight training* yang sebesar 33.20±4.89. Peningkatan pengetahuan juga dapat dilihat dalam bentuk histogram, sehingga dapat terlihat perbedaannya (gambar 1).



**Gambar 1.** Histogram prosentase pengetahuan *pretest* dan *posttest*

Selain meningkatnya pengetahuan, performa *sprint* dalam *20m sprint test*, *jump* dalam *vertical jump test*, dan *strength* dalam *squat test* juga meningkat (gambar 2).



(a)

(b)

(c)

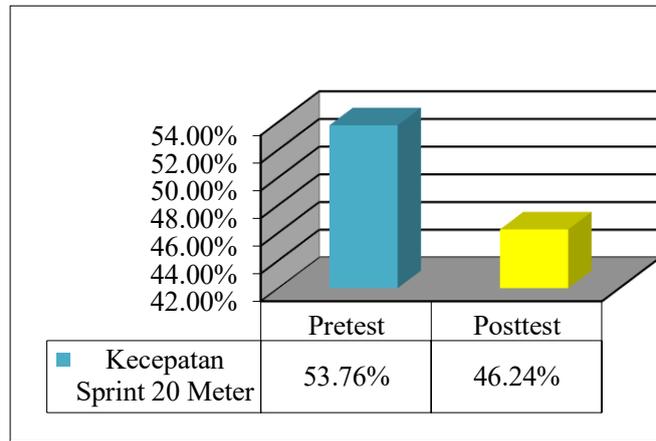
**Gambar 2.** Performa tes

(a) *20m sprint test*; (b) *vertical jump test*; (c) *squat test*

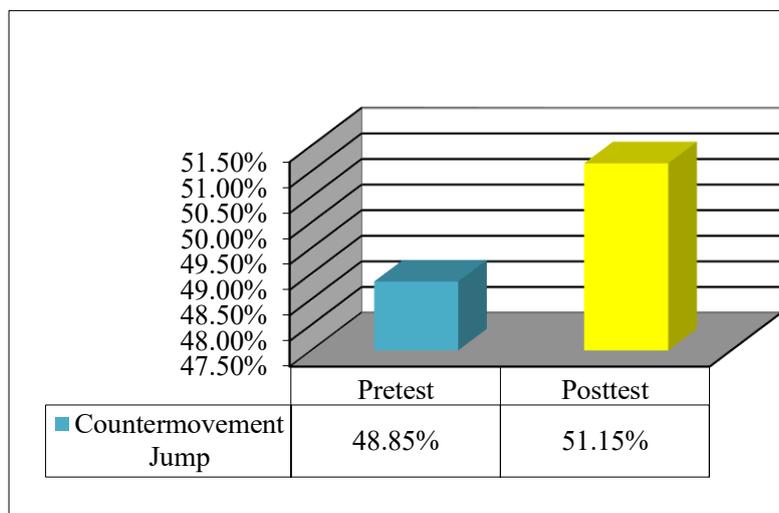
**Tabel 3.** Deskripsi *Pretest* dan *Posttest* Performa *Sprint*, *Jump*, dan *Strength* Peserta Pengabdian

Penilaian	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Sprint</i> (detik)	4.15±0.18	3.57±0.19
<i>Jump</i> (cm)	54.71±1.78	57.30±1.81
<i>Strength</i> (kali)	24.05±6.69	42.10±9.20

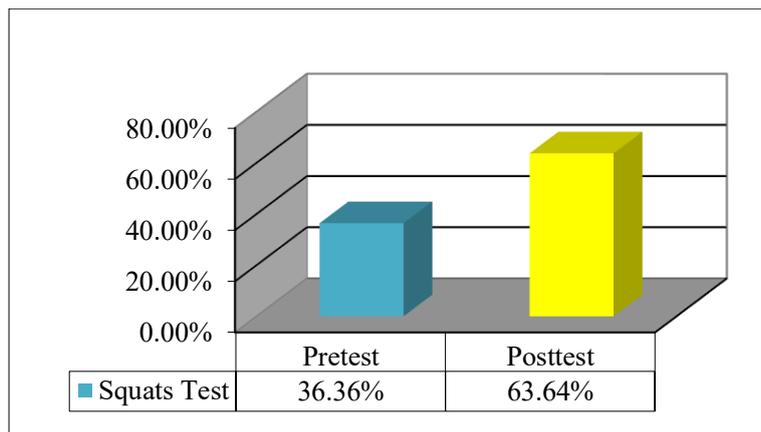
Tabel 3 menyajikan deskripsi *pretest* dan *posttest* sebelum diberikan *training* tentang *weight training*, *sprint* mulai dengan kecepatan 4.15±0.18 detik kemudian meningkat menjadi 3.57±0.19 detik. *Jump* mulai dengan ketinggian 54.71±1.78 cm kemudian meningkat menjadi 57.30±1.81 cm. *Strength* mulai dengan *squat* sebanyak 24.05±6.69 kali kemudian meningkat menjadi 42.10±9.20 kali. Peningkatan dalam prosentase dapat dilihat pada gambar 3, gambar 4, dan gambar 5.



**Gambar 2.** Peningkatan Kecepatan *Sprint* 20 meter dalam Prosentase



**Gambar 3.** Peningkatan Ketinggian *Jump* dalam Prosentase



**Gambar 4.** Peningkatan Repetisi *Squat Jump* dalam Prosentase

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pemain sepakbola wanita tentang *weight training*. Peningkatan pengetahuan yang dimaksud dalam hal ini adalah pemain sepakbola wanita menyadari pentingnya *weight training*. Seperti yang dijelaskan oleh Poiss et al (POISS et al., 2004)

bahwa *weight training* memberikan efek fisiologis sebagai hal yang penting bagi perkembangan seorang atlet. Gambar 1 menunjukkan bahwa saat *pretest*, diketahui bahwa pengetahuan yang dimiliki pemain sepakbola wanita terkait *weight training* sebesar 34.00%. Setelah diberikan edukasi, yang ditunjukkan oleh data *posttest*, menunjukkan bahwa pengetahuan setelah edukasi meningkat menjadi 66.00%.

*Weight training* yang disampaikan berkaitan dengan kelompok otot yang berperan dalam sepakbola. Meier (Meier, 2007) menjelaskan bahwa kelompok otot pada *legs* berfungsi dalam kemampuan *sprinting* dan *speed strength, jumping and shooting strength*, perlindungan *knees* dan *ankles*. Kelompok otot *back/abdomen* berfungsi dalam menstabilkan *trunk, tackling posture*, mobilitas. Kelompok otot *shoulder/neck* berfungsi dalam *heading dynamics*. Kelompok otot *arms* berfungsi dalam mendukung aksi *sprinting* dan *jumping*.

*Legs* tentu saja memerlukan perhatian khusus, terutama otot-otot di sekitar sendi *knee* yang rentan dan otot *calf*. Sendi *knee* yang dilindungi oleh otot *quadriceps* yang kuat juga mampu *absorb adverse loads*. Perlindungan terbaik terhadap masalah tendon *Achilles* adalah otot *calf* yang kuat dan fleksibel. Oleh karena itu, otot yang kuat membantu mencegah potensi cedera. Selain itu, meningkatkan *strength of your legs and buttocks* selalu memberi *explosiveness* dan *speed strength* yang lebih besar. *Upper body* menstabilkan otot-otot *trunk*, dengan perhatian juga diberikan pada *arms*. Mereka berpartisipasi dalam semua gerakan *pushing* dan *pulling* dalam hal apapun. Otot *abdominal, back* dan *bottom* bertanggung jawab untuk menstabilkan *trunk*. Memperkuat otot-otot penstabil *shoulder* jika tidak ingin *knocked out* saat *collide* dengan pemain di tim lawan. *Upper body strength* juga menunjang aksi *legs* setiap kali melakukan *sprint* dan *jump*. *Strength* yang sesuai juga dapat menutupi kekurangan teknis saat melakukan *tackling*.

Beberapa latihan yang dapat diterapkan pada pemain sepakbola wanita mencakup beberapa kelompok otot *legs, back/abdomen, shoulder/neck*, dan *arms*. Latihan *legs* meliputi *leg extensions, leg curls, squats, adductors, abductors, calf raises, leg kick backs*. Latihan *back* meliputi *lat pulldowns, hyperextension, seated row*. Latihan *abdomen* adalah *crunches*. Latihan *shoulders* meliputi *deltoid lateral raise, forward lean deltoid raise, behind the neck press*. Latihan *biceps* meliputi *barbell curl, pull-ups with undergrip, dumbbell curls, curls on the machine*. Latihan *triceps* meliputi *narrow grip bench press, dips, triceps press down* (Meier, 2007).

Hasil pengabdian juga menunjukkan bahwa pemain sepakbola wanita memiliki performa *sprint, jump*, dan *strength* yang baik. Senada dengan meningkatnya performa pemain sepakbola wanita, hal ini memang diperlukan dalam pertandingan sepakbola. Wang & Zhang (Wang & Zhang, 2016) menyatakan bahwa pemain sepakbola membutuhkan kinerja otot yang dinamis selama pertandingan, termasuk gerakan cepat seperti akselerasi dan deselerasi tubuh, lompatan, kecepatan, serta *power* untuk menendang dan *tackling*.

## D. PENUTUP

### Simpulan

Hasil terukur dari instrumen pengetahuan *weight training* adalah meningkatnya pengetahuan mitra tentang *weight training* sebesar 32.01% dari sebelum mitra diberikan pengabdian ini. Dampak setelah kegiatan pengabdian ini, performa *sprint* meningkat 7.52%, *jump* meningkat 2.31%, dan *strength* meningkat 27.29%. Berdasarkan hal tersebut, mitra menyadari pentingnya *weight training* untuk fisiologisnya.

## Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada LPPM UNS yang telah memberikan dana untuk pengabdian ini sehingga pengabdian ini berjalan dengan baik dan sepakbola putri Surakarta yang ikut berkontribusi dalam pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rahman, N., & Shaharudin, S. (2018). Comparison of Skills and Lower Limb Biomechanics of Female Futsal Players at Collegiate and Club Levels. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 7(2), 177. <https://doi.org/10.4103/2600-9404.323068>
- Agusman, M. (2023). Pelatihan Status Gizi pada Atlet Sepak Bola SSB Elang Muda Sigi. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(2), 168–172. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.17874>
- Chamari, K., Chaouachi, A., Hambli, M., Kaouech, F., & Wisløff, U. (2008). THE FIVE-JUMP TEST FOR DISTANCE AS A FIELD TEST TO ASSESS LOWER LIMB EXPLOSIVE POWER IN SOCCER PLAYERS. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 944–950.
- Dias, R. M. R., Cyrino, E. S., Salvador, E. P., Nakamura, F. Y., Pina, F. L. C., & de Oliveira, A. R. (2005). Impact of an eight-week weight training program on the muscular strength of men and women. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 11(4), 224–228. <https://doi.org/10.1590/s1517-86922005000400004>
- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 625–631. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.665940>
- Leite, W. S. S. (2016). PHYSIOLOGICAL DEMANDS IN FOOTBALL, FUTSAL AND BEACH SOCCER : *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(6), 1–10.
- Mackenzie, B. (2008). *101 Performance Evaluation Tests*. Electric World plc.
- Meier, R. (2007). *Strength Training For Soccer*. Meyer & Meyer Sport.
- Mulyana, F. R., Soraya, N., Rubiana, I., & Herliana, M. N. (2022). Socialization and Training of Basic Gymnastics Skills Based on Sports Science and Technology. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(2), 74–81. <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13877>
- POISS, C. C., SULLIVAN, P. A., PAUP, D. C., & WESTERMAN, B. J. (2004). PERCEIVED IMPORTANCE OF WEIGHT TRAINING TO SELECTED NCAA DIVISION III MEN AND WOMEN STUDENT-ATHLETES. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(1), 108–114.
- Runesi, S., Louk, M. J. H., Boleng, L. M., Fufu, R. D. A., & Siagian, F. R. D. (2023). Pelatihan Pentingnya Endurance Terhadap Peningkatkan Kinerja Pelatih Olahraga di SKO Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(2), 141–147. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/8575>

- Strauss, A., Jacobs, S., & Berg, L. Van den. (2012). Anthropometric, fitness and technical skill characteristics of elite male national soccer players : a review science. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(2), 365–394. <https://hdl.handle.net/10520/EJC123243>
- Wang, Y. C., & Zhang, N. (2016). Effects of plyometric training on soccer players. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 12(2), 550–554. <https://doi.org/10.3892/etm.2016.3419>
- Zach, S., & Adiv, T. (2016). Strength Training in Males and Females – Motives, Training Habits, Knowledge, and Stereotypic Perceptions. *Sex Roles*, 74(7–8), 323–334. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0544-3>



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20293>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20293>

**Pelatihan Inovasi Perubahan dalam Permainan Bola Voli sebagai  
dampak Perkembangan Teknologi (*Coaching Aspect*)**

**Widiyanto, Sujarwo\*, Awan Hariono**

Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

**Article Info**

*Article History :*

*Received 2024-09-08*

*Revised 2024-10-07*

*Accepted 2024-11-11*

*Available 2024-11-13*

*Keywords:*

*Inovation, volleyball, technology*

*Kata Kunci:*

*Inovasi, bola voli, teknologi*

**Abstract**

The development of technology in the world of volleyball continues to change, innovation in volleyball training with technological advances has a very significant impact. The purpose of community service is to provide knowledge to coaches and physical education teachers in Gunung Kidul Regency about the technology that supports today's volleyball sports. The community service method is with theoretical training on technological developments and innovations in modern volleyball training patterns. The number of participants in this community service activity was 23 people. To evaluate the knowledge of coaches and teachers, a pre-test and post-test were carried out after the community service activity. The results of the community service showed an increase in the average mean knowledge of community service participants by 41.73 to an average of 83.04. The conclusion is that innovation and technology training for coaches and sports teachers in Gunung Kidul Regency can improve their knowledge.

Perkembangan teknologi dalam dunia bola voli terus mengalami perubahan, inovasi dalam latihan bola voli dengan kemajuan teknologi berdampak sangat signifikan. tujuan pengabdian memberikan pengetahuan kepada pelatih dan guru penjas di Kabupaten Gunung Kidul tentang teknologi yang mendukung olahraga bola voli saat ini. Metode pengabdian dengan pelatihan teori tentang perkembangan teknologi dan inovasinya dalam pola latihan bola voli modern. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian ini sejumlah 23 orang. Untuk mengevaluasi pengetahuan pelatih dan guru dilakukan pre test dan post test setelah kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan rerata mean pengetahuan peserta pengabdian sebesar 41,73 menjadi rerata sebesar 83.04. Kesimpulan pelatihan inovasi dan teknologi bagi pelatih dan guru olahraga di Kabupaten Gunung Kidul dapat meningkatkan pengetahuan mereka.

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

✉ Correspondence Address : kanutan rt 05 sumbermulyo bambanglipuro

bantul

E-mail

: [jarwo@uny.ac.id](mailto:jarwo@uny.ac.id)

## A. PENDAHULUAN

Di dalam kehidupan kita sehari-hari ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) mempunyai pengaruh yang sangat besar, termasuk juga dalam dunia olahraga. Atlet ataupun sebuah organisasi olahraga yang dapat beradaptasi dan memanfaatkan perkembangan IPTEK ini akan mempunyai peluang besar untuk mencapai potensi olahraga yang diharapkan. Sekarang ini sudah banyak sekali alat dapat dipergunakan untuk memaksimalkan hasil dari proses latihan dan sejumlah kajian ilmiah juga menyatakan jika IPTEK akan berdampak positif jika kita dapat mempergunakannya dengan tepat (Hafidhurriqfi, & Mahmudi, 2018). Olahraga prestasi tidak akan dapat terlepas dari IPTEK. Supaya dapat mencapai puncak prestasi sebagaimana yang diharapkan tentunya sangat membutuhkan dukungan dari berbagai bidang dan disiplin ilmu yang dapat menunjang prestasi yang diharapkan.

Dalam teori dan metodologi latihan dijelaskan jika ada berbagai bidang ilmu yang saling mendukung dan saling melengkapi satu dan yang lainnya. Bidang ilmu yang dimaksud diantaranya yaitu: (1) anatomi; (2) fisiologi olahraga; (3) biomekanik; (4) statistic; (5) tes dan pengukuran; (6) kesehatan olahraga; (7) psikologi; (8) belajar motorik; (9) pedagogi olahraga; (10) ilmu gizi; (11) sejarah olahraga dan juga (12) sosiologi olahraga (Ashadi, 2014). *Sport science* adalah aplikasi ilmiah dari prinsip pengetahuan untuk membantu para atlet untuk meningkatkan performa masing-masing. Selama 20 tahun belakangan ini, keilmuan tersebut mengalami perkembangan yang sangat signifikan dan memberikan pemahaman yang sangat menyeluruh bagi atlet profesional supaya mereka dapat menampilkan performanya secara maksimal. Sejumlah informasi yang didapatkan dari studi sistematis termasuk di dalamnya ada materi kepelatihan dan kualifikasi pelatih. Akan tetapi dalam kenyataannya permasalahan dari pelatih dan para atlet tidaklah sama. Ilmuwan yang berkualitas akan menjadi rujukan yang sangat potensial bagi atlet dan pelatih dalam menangani berbagai permasalahan yang terjadi pada dunia olahraga. Hal tersebut membutuhkan diskusi dan analisis mendalam dengan para ilmuwan olahraga pada setting laboratorium (Abidin, 2016). Supaya kualitas para atlet semakin meningkat, maka mereka harus mendapatkan dukungan dari berbagai aspek mulai dari aspek ilmu keolahragaan, teknologi, pendanaan dan sarana prasarana. Ilmu keolahragaan dan teknologi tak akan pernah terlepas dalam upaya meningkatkan prestasi atlet. Mulai dari peningkatan *sport science* dan ilmu teknologi yang perlu ditingkatkan dalam setiap cabang olahraga supaya para atlet dapat mencapai prestasi sebagaimana yang diharapkan (Putra, & Kuriawan, 2020). Kualitas para atlet dapat ditingkatkan dengan berbagai macam cara diantaranya yaitu pembinaan yang dilakukan dengan system berjenjang dan memberikan prioritas cabang olahraga unggulan dan identifikasi pemanduan bakat, pengembangan bakat, regionalisasi pembinaan, mengoptimalkan pembinaan PPLP/PPLM dan sekolah khusus olahraga, investasi dan implementasi IPTEK dan pemberdayaan sesuai jalur pembinaan, jaminan masa depan atlet dan Sumber Dana (Soan, 2017).

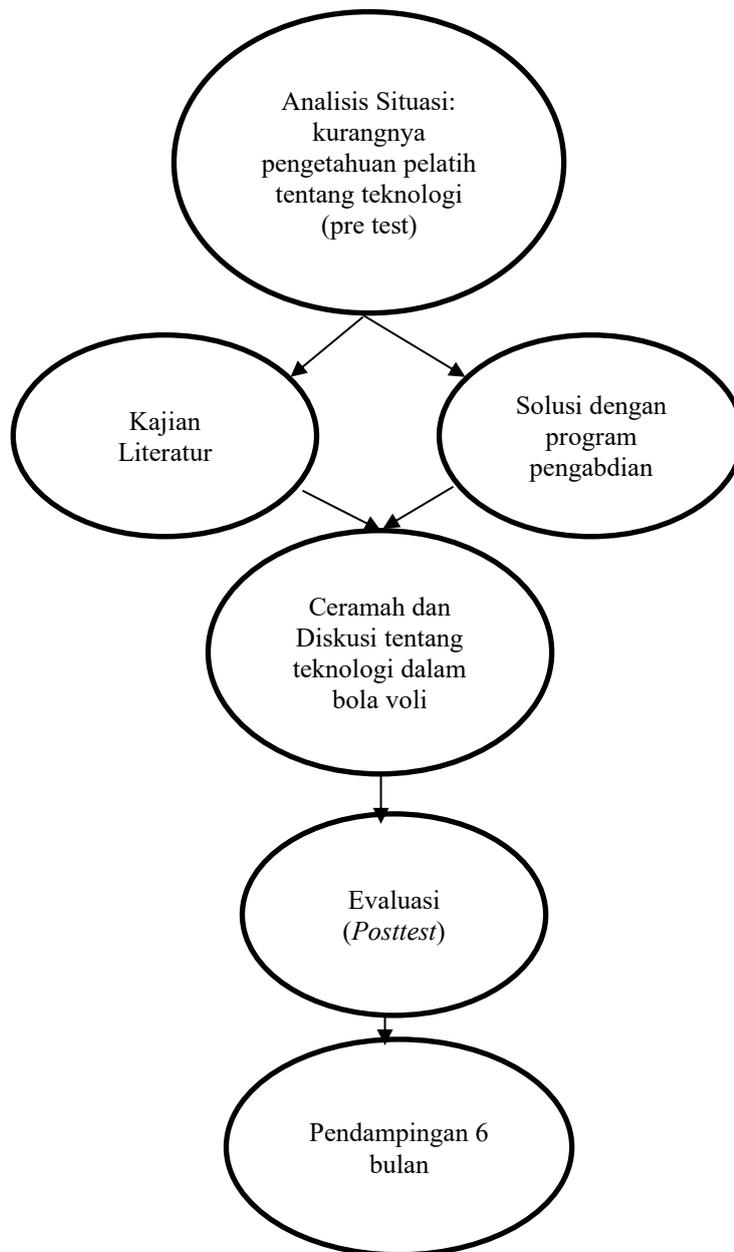
*Sport science* adalah perpaduan dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan yang saling berkaitan dan sangat komprehensif yang bertujuan untuk memaksimalkan prestasi atlet dan membantu dalam proses pelatihan bagi pelatih. Dengan demikian diharapkan para peneliti bidang *sport science* harus mempunyai hubungan yang harmonis dengan pelatih olahraga prestasi sehingga dalam mengaplikasikan kemajuan ilmu pengetahuan dapat dilakukan dengan efektif dan efisien (Kemkes, 2020). Perkembangan olahraga bola voli kita saat ini sedang mengalami penurunan, hal tersebut terlihat Timnas Bola Voli yang gagal menjadi juara

umum di Sea Games ataupun Asian Games. Kemunduran tersebut tentu saja menjadi tantangan bagi para pelatih untuk segera mengembalikan prestasi olahraga bola voli, terutama di kawasan Asean dan Asia. Prestasi maksimal pemain bola voli hanya mungkin akan tercapai jika pemain mempunyai potensi ataupun bakat cukup ideal, kemudian ditangani oleh pelatih yang profesional yang memberikan program latihan ilmiah terarah dan tepat. Konsekuensi dari hal tersebut yaitu perlunya mencari bibit unggul pemain yang akan dibina secara tepat dan cermat supaya tidak terjadi pemborosan tenaga, dana, waktu dan gagal mencapai prestasi yang optimal. Hal yang penting untuk digaris bawahi adalah jika prestasi seorang pemain bola voli hampir 60% dipengaruhi oleh bakat, usaha dan tingkat kedisiplinan dari atlet itu sendiri.

Jika kita berbicara mengenai prestasi olahraga pasti tidak akan terlepas dari kemajuan IPTEK olahraga, karenanya banyak sekali negara saling berlomba dalam membangun sistem olahraganya melalui pendekatan IPTEK dengan memfokuskan pada pendekatan *sport science*. Pola pembinaan yang dilakukan sangat mempengaruhi prestasi para atlet. Maksudnya jika pola pembinaan yang dilakukan relatif baik, tentu saja juga akan menghasilkan prestasi yang baik. Kemudian apabila pola pembinaan yang dilakukan tidak terarah, tidak terprogram dengan baik dan cenderung yang penting asal jalan maka prestasi yang diharapkan sangat sulit tercapai (Supriatna, 2017). Keterampilan dasar permainan bola voli adalah penguasaan teknik yang terdiri atas teknik *service*, *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, dan *block* (Astuti, & Mardius, 2019). Dalam pengabdian ini akan diberikan materi dan pendampingan berkaitan dengan penerapan IPTEK olahraga dalam kepelatihan olahraga, khususnya dalam pembinaan cabang olahraga Bolavoli. Seperti contoh penggunaan sistem teknologi DIRPAS-NS2006 pada efektifitas kemampuan receive servis, passing atas dan dig/defend (Shao, et al, 2009). Penggunaan teknologi berbasis komputer untuk belajar atlet dengan mempelajari dan menganalisis gerakan atlet pada saat melakukan teknik, sangat membantu atlet memiliki pemahaman akan teknik dalam bola voli (Wang, et al, 2022).

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan diskusi langsung. Sasaran dari pengabdian masyarakat ini yaitu 23 orang pelatih bolavoli. Setelah mengikuti kegiatan ini para peserta kegiatan diharapkan mempunyai pengetahuan yang semakin luas mengenai peran *sport sciences* dan teknologi olahraga bolavoli. Tempat pengabdian di Kampus UNY Gunung Kidul. Instrumen untuk mengukur pengetahuan pelatih menggunakan *google form* dengan 10 item soal. Berikut 10 item soal untuk mengukur pengetahuan pelatih bolavoli. Pengabdian kepada mitra dalam hal ini Klub Bolavoli PBV Maju Lancar Semanu Kabupaten Gunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta. Peserta dalam hal ini mitra berpartisipasi aktif dalam program pengabdian yang dilakukan tim pengabdian. Program pengabdian dilakukan sehari penyampaian materi oleh tim pengabdian dan pendampingan selama 6 bulan. Evaluasi dalam program pengabdian ini adalah dengan tes pengetahuan bagi pelatih. Berikut gambar langkah-langkah pengabdian yang dilakukan:



**Gambar 1.** Langkah-langkah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

**Tabel 1.** Soal tes pengetahuan pelatih bolavoli

No.	Pertanyaan
1.	Sistem yang menggunakan kamera dan sensor, dan sekarang dapat memotret setiap pergerakan di dalam lapangan, adalah sistem:....
2.	Salah satu contoh perangkat teknologi untuk memantau detak jantung latihan, dan kalori yang terbakar selama latihan, adalah....
3.	Rekaman yang dapat menjadi alat yang sangat penting dalam persiapan tim. Pemain dapat mereview performa mereka, posisi, dan reaksi pada saat itu juga atau setelah pertandingan, adalah ...
4.	Sebuah sensor yang dapat mendeteksi touch ball, yang menawarkan lebih akuratnya terjadinya kesalahan net, dan keputusan touch ball. Alat ini meminimalisir kesalahan manusia, dan lebih akurat dalam mewasiti, alat ini adalah ...

5. Aplikasi yang dapat digunakan oleh penonton untuk mengakses statistik pemain, mengulang dengan cepat, atau berpartisipasi dalam permainan interaktif selama jeda pertandingan, dan selanjutnya mengajak mereka lebih jauh menikmati dalam tontonan olahraga virtual, adalah...
6. Latihan yang dapat membuat pemain memiliki kesadaran lingkungan bermainnya, memberikan kesempatan pemain latihan dibawah simulasi kondisi pertandingan. Secara bertahap dapat membantu pemain dan tim untuk lebih mengenal dengan kondisi lapangan yang baru, dan mempelajari taktik pemain lawan yang akan dihadapi kelak, merupakan latihan....
7. Teknologi yang mengamati pergerakan bola, spin, dan kecepatan pergerakannya. Data yang diperoleh dapat membantu pemain beradaptasi kemampuan teknik mereka dalam servis maupun spike, dan memberikan kepada pelatih pemahaman secara jelas dinamika permainan/pertandingan, merupakan teknologi ....
8. Berikut merupakan salah satu media sosial yang bisa mendukung atlet bola voli untuk belajar dan melihat skill pemain bola voli diseluruh dunia, yaitu....
9. Salah satu ilmu yang mempelajari bentuk pergerakan, teknik lompatan, dan postur selama berbagai permainan, pelatih dapat membentuk latihan, mengurangi resiko cedera, dan meningkatkan performa pemain, disebut ...
10. Alat model latihan, tim dapat memprediksi performa pemain, strategi rotasi, dan analisis cepat sejumlah data pertandingan. Data di dalamnya sangat berarti untuk membuat strategi memenangkan pertandingan, merupakan....

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat diperoleh hasil sebagai berikut:

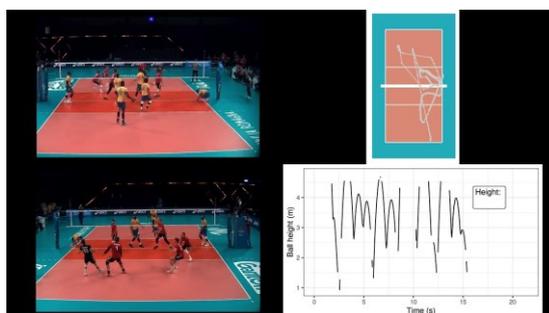
#### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan *pretest* dan juga analisis situasi dan juga kajian literatur oleh tim pengabdian. Hasil dari tahap persiapan ini diperoleh literatur tentang teknologi yang baru dalam melatih bola voli. Berikut data *pretest* dan foto yang diperoleh sebagai bahan penyampaian materi pengabdian:

**Tabel 1.** Data *pretest* pelatih

Data <i>Pretest</i>	Nilai Pengetahuan Pelatih
Nilai Tertinggi	70
Nilai Terendah	20
Rata-Rata	41,73913

Nilai rata-rata pengetahuan pelatih tentang penerapan teknologi dalam bola voli sebesar: 41.73913. Berikut gambaran tentang salah satu penerapan teknologi dalam bola voli yaitu analisis gerakan pemain dalam tracking sistem komputer.



**Gambar 2.** Tampilan penerapan teknologi dalam bola voli

## 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode diskusi dan ceramah oleh tim pengabdian dan peserta pengabdian, pada tahap pelaksanaan dapat dilihat pada gambar 3 berikut



**Gambar 3.** Tahapan pelaksanaan yang diikuti oleh para pelatih

## 3. Evaluasi

Pada kegiatan evaluasi dilakukan post test dengan mengerjakan soal sama dengan pre test kemudian dilihat perbedaannya dengan menggunakan uji t, dan perbedaan rerata mean.

Data post test sebagai berikut:

**Tabel 2.** Data *posttest* pelatih

<b>Data <i>Posttest</i></b>	<b>Nilai Pengetahuan Pelatih</b>
Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	70
Rata-Rata	<b>83,043478</b>

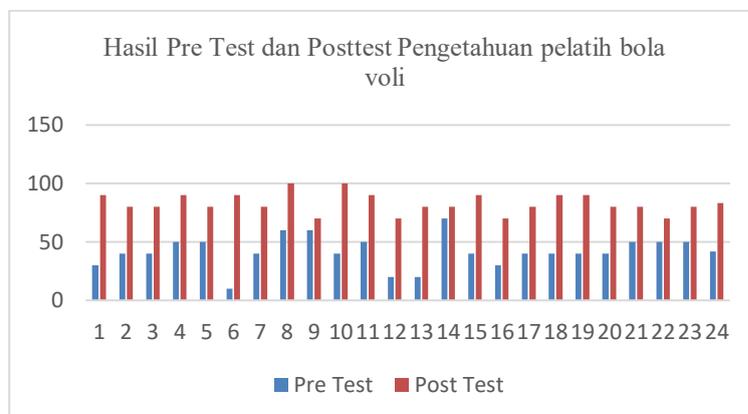
Hasil rata-rata nilai pengetahuan pelatih pada program pengabdian kepada masyarakat ini sebesar: 83.043478. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan dari nilai pretesnya.

## 4. Dampak Pengabdian

Hasil pengabdian memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan pelatih bolavoli di Gunung Kidul mengenai Peran sport sciences dan teknologi olahraga bolavoli dengan nilai *mean* 41,73 meningkat menjadi skor: 83.04. Berikut grafik peningkatan pengetahuan pelatih bola voli tentang penerapan teknologi dalam permainan bola voli:

**Tabel 3.** Data perbandingan nilai pengetahuan pelatih *pretest* dan *posttest*

Parameter	Data <i>Pretest</i>	Data <i>Posttest</i>
Nilai Tertinggi	70	100
Nilai Terendah	20	70
Rata-Rata	41,73913	<b>83,043478</b>

**Gambar 4.** Diagram perbandingan hasil nilai dari 24 pelatih pretest dan posttest

Dampak secara langsung yang dirasakan oleh peserta pengabdian ini adalah bertambahnya wawasan dan pengetahuan tentang penerapan teknologi dalam olahraga bola voli seperti contoh: penggunaan jam pintar/smart watch; penggunaan net pintar; penggunaan analisis video pertandingan, dll. Kebaruan pengabdian yang dilaksanakan ini dibandingkan dengan pengabdian yang lainnya adalah selain diberikan oleh pakarnya dalam bidang bola voli, juga diberikan simulasi cara menganalisis dengan aplikasi yang dimiliki oleh pemateri sehingga pemahaman komprehensif dimiliki oleh peserta. Pendampingan selama enam bulan juga dilakukan oleh tim pengabdian yang kelak akan dilihat bagaimana penerapan dari pelatihan yang sudah dilakukan, Inovasi dan juga kemajuan teknologi sangat mempengaruhi perkembangan permainan bola voli. Inovasi tersebut dapat lebih mengefektifkan latihan maupun pertandingan. Dengan adanya inovasi dan teknologi sangat membantu pelatih dan atlet dalam mengembangkan skill maupun strateginya. Menurut (He, Li & An, 2017) bahwa dengan teknologi sistem tracking akan membantu permainan bola voli lebih efektif dan akurat dalam penyajian permainan bola voli dengan tiga dimensi. Sistem tracking juga diterapkan dalam memantau pergerakan bola voli baik dalam skill serve maupun spike, sehingga akan secara akurat terlihat baik kecepatan, arah, kekuatan, maupun akurasi (Takahashi, et al, 2016).

Manfaat lain penggunaan teknologi dalam bola voli adalah untuk mendeteksi dini kondisi otot atlet sehingga cedera dalam permainan bola voli akan lebih dapat diminimalisir, dengan informasi yang diperoleh dari teknologi nir kabel untuk melihat kondisi otot atlet bola voli (Dai, & Li, 2021). Sensor juga digunakan dalam memantau gerakan spike dalam bola voli, sensor ini bisa secara langsung memberikan informasi tentang gerakan baik sudut maupun teknik gerak spike (Liu, et. al, 2022). Teknologi dalam video analisis permainan bola voli dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan atlet junior, dengan memberikan informasi secara detail kemampuan mereka baik kelebihan dan juga kekurangan, sehingga mereka dapat memperbaiki kekurangan mereka (Parisi, & Riola, 2013).

Kualitas suatu teknik spike juga dapat dideteksi dengan menggunakan teknologi, sehingga dalam proses latihan spike dan juga pada permainan dapat dipantau kemampuan spike setiap atlet, manfaatnya dapat

disesuaikan spike sesuai dengan kebutuhan (Kartoidjojo, 2020).

## D. PENUTUP

### Simpulan

Simpulan pelatihan inovasi dan teknologi bagi pelatih dan guru olahraga di Kabupaten Gunung Kidul dapat meningkatkan pengetahuan mereka. Pengabdian selanjutnya akan dikembangkan pada pengembangan teknologi untuk mendukung proses latihan dan pertandingan secara praktis.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- A. A. Rizal, H. Hafidhurrifqi; and S. Mahmudi. 2018. "Ilmu pengetahuan dan teknologi dalam olahraga," *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, vol. 1, no. 1, pp. 127–131.
- K. Ashadi. 2014. "Implementasi Fisiologi Olahraga pada Olahraga Prestasi," *Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional*. Vol. 65125, no. 2, p. 59.
- Abidin. 2016. "Pemahaman Dasar Sport Science & Penerapan Iptek Olahraga. (Z. Abidin, Ed.)" *Book*, pp. 1–36.
- H. Jurnal, R. T. Putra, and D. Kurniawan. 2020. "Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthانا Sosialisasi Peran Iptek Dan Sport Science Dalam Meningkatkan Prestasi Koni Kabupaten Madiun," vol. 2, no. 2.
- He, D; Li, L; & An, L. 2017. Study on Sports Volleyball Tracking Technology Based on Image Processing and 3D Space Matching. DOI 10.1109/ACCESS.2020.2990941, IEEE Access.
- U. F. Soan. 2017. "Kebijakan Dan Strategi Pembinaan Olahraga Prestasi Daerah," *J. Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, vol. 2, no. 1, p. 20, doi: 10.5614/jskk.2017.2.1.5.
- [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id). 2020. "No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title," *Satukan Tekad Menuju Indones. Sehat*, vol. 2, no. 1, pp. 30–45.
- E. Supriatna. 2017. "Pemanduan Bakat Olahraga (PENELUSURAN BAKAT OLAHRAGA DI SDN 06 PONTIANAK TIMUR)," *J. Performa Olahraga*, vol. 2, no. 1, pp. 55–68.
- Y. Astuti and A. Mardius. 2019. "The Effect of Circuit Training Methods, Circuit Series and Learning Motivation on Students' Volleyball Basic Skill," *J. Educ. Res. Eval.*, vol. 2, no. 3, p. 120.
- Takahashi, M; Ikeya, K; Kano, M; Ookubo, H; & Mishina, T. 2016. Robust Volleyball Tracking System using Multi-View Cameras. 23rd International Conference on Pattern Recognition (ICPR) Cancún Center, Cancún, México, 978-1-5090-4846-5/16/IEEE.
- Dai, X; & Li, S. 2021. Application Analysis of Wearable Technology and Equipment Based on Artificial Intelligence in Volleyball. Hindawi Mathematical Problems in Engineering Volume 2021, Article ID 5572389, 10 pages. <https://doi.org/10.1155/2021/5572389>.
- Liu, W.; Long, Z.; Yang, G.; Xing, L. A Self-Powered Wearable Motion Sensor for Monitoring Volleyball Skill and Building Big Sports Data. *Biosensors*, 12, 60. <https://doi.org/10.3390/bios12020060>.
- Parisi, F. & Riola, G. 2013. Video analysis in youth volleyball team. *8th INSHS International Christmas Sport Scientific Conference, 5-7 December 2013. International Network of Sport and Health Science. Szombathely, Hungary*. JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE ISSN 1988-5202© Faculty of Education. University of Alicante. doi:10.14198/jhse.2014.9.Proc1.50.

Kartoidjojo, P. 2020. Volleyball Spike Quality. University of Twente Enschede, The Netherlands. Thesis.

Shao, M; Niculescu, M; & Ilinca, I. 2009. Enforcement of new technology in volleyball – orientation for the improvement of selection and training. Journal of Physical Education and Sport Vol 22 no 1.

Wang, S; Wang, J; & Jin, C. 2022. The Application of Computer-Based Virtual Technology in Volleyball Training. Hindawi. Journal of Sensors. <https://doi.org/10.1155/2022/1696633>.



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20509><https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20509>

## Pelatihan Pengembangan Komunitas Belajar Guru-Guru di SMAN 3 Sigi Kab.Sigi

Gunawan Gunawan\*, Delvi Kristanti Lilo, Nyoman Sukrawan, Hendra Iskandar, Moh Adhan

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tadulako, Indonesia

### Article Info

Article History :

Received 2024-09-28

Revised 2024-10-21

Accepted 2024-11-12

Available 2024-11-13

Keywords :

Teacher training, Kombel, SMA 3

Kata Kunci :

Pelatihan guru, Kombel, SMA 3

### Abstract

*This learning community is the main concern in improving the quality of learning at this school. Which is something new so that it is still looking for the best formula in its implementation. Teachers have participated in the Learning Community workshop held by the Central Sulawesi Provincial Teachers' Movement Center, through this activity they were guided and directed in forming this learning community and have registered on the Merdeka Belajar Platform. However, they still need training to be able to develop this learning community better at SMA 3 Sigi. The service team needs to provide solutions to existing problems. The service team intends to partner or collaborate with SMA 3 Kab. Sigi to hold a Learning Community Development Training for Teachers at SMA 3 Kab. Sigi. The method used in this service is the Community Based Research (CBR) approach. With the implementation of this training, the problems faced by partners have been resolved. They are more confident and begin to plan programs for the learning community at SMA 3 Sigi. With this training, the motivation, collaboration and professional support of teachers have increased, thus contributing to improving the overall quality of education at SMA 3 Sigi. From the results of the evaluation through direct interview tests with participants consisting of 30 teachers at SMA 3 Sigi, there were 25 people who already understood and 5 people who did not understand the role and function of the learning community at SMA 3 Sigi.*

Komunitas belajar ini menjadi perhatian utama dalam peningkatan kualitas pembelajaran sekolah ini. Yang merupakan hal yang baru sehingga masih mencari formula terbaik dalam penerapannya. Guru-guru sudah mengikuti lokakarya Komunitas Belajar yang diselenggarakan Balai Guru Penggerak Provinsi Sulawesi Tengah, melalui kegiatan tersebut mereka dipandu dan diarahkan dalam membentuk komunitas belajar ini serta sudah terdaftar dalam Platform Merdeka Belajar. Namun mereka masih membutuhkan pelatihan-pelatihan untuk bisa mengembangkan komunitas belajar ini lebih baik di SMA 3 Sigi. Tim pengabdian perlu memberikan solusi atas permasalahan yang ada. Tim pengabdian bermaksud bermitra atau bekerjasama dengan SMA 3 Kab. Sigi untuk mengadakan Pelatihan Pengembangan Komunitas Belajar Guru-Guru di SMA 3 Kab. Sigi. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan *Community Based Research* (CBR). Dengan terlaksananya pelatihan ini maka permasalahan yang dihadapi oleh mitra sudah teratasi, mereka lebih percaya diri dan mulai menyusun rencana program untuk komunitas belajar di SMA 3 Sigi serta motivasi dan kolaborasi dan dukungan profesional guru-guru semakin meningkat sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pendidikan secara menyeluruh di SMA 3 Sigi. Dari hasil evaluasi melalui tes wawancara langsung ke peserta yang terdiri dari 30 orang guru di SMA 3 Sigi terdapat 25 orang yang sudah memahami dan 5 orang yang belum memahami tentang peran dan fungsi komunitas belajar di SMA 3 Sigi.

✉ Correspondence Address : Gunawan

E-mail : [gunawan@untad.ac.id](mailto:gunawan@untad.ac.id)

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Berbagai program yang telah diluncurkan pemerintah untuk implementasi Kurikulum Merdeka secara merata di Seluruh Wilayah Indonesia seperti Sekolah Penggerak, Guru Penggerak, Pengajar Peraktik, Duta Digitalisasi Pembelajaran, Pemanfaat Platfom Pembelajaran seperti akun belajar id, PMM dan lainnya. Struktur kurikulum yang lebih fleksibel, focus pada materi yang esensial, memberikan keleluasaan bagi guru menggunakan perangkat ajar sesuai kebutuhan peserta didik (Nyoman, 2022). Hasil studi sebelumnya menyimpulkan bahwa perkembangan kurikulum perlu ditunjang oleh kemampuan guru dalam mengembangkan media pembelajaran yang efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran dan meningkatkan kualitas capaian pembelajaran yang diharapkan (Nyoman, 2022). Sejalan dengan pendapat, bahwa Jika ada perubahan pada kurikulum, maka guru harus mendapatkan pendidikan dan latihan yang cukup agar dapat mengimplementasikan secara baik dalam pembelajaran (Wardana et al., 2022).

Kurikulum merupakan program pendidikan untuk mempersiapkan generasi muda agar setelah pendidikan mereka selesai, ciri-ciri utama Kurikulum Merdeka adalah: 1) Pembelajaran berbasis proyek untuk mengembangkan *soft skill* dan kepribadian sesuai profil siswa Pancasila. 2) Fokus pada hal-hal penting sehingga Anda memiliki cukup waktu untuk mempelajari keterampilan dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung secara menyeluruh. 3) Fleksibilitas bagi guru untuk melaksanakan pembelajaran yang terdiferensiasi sesuai kemampuan siswa dan menyesuaikan dengan kondisi dan muatan lokal (Wardana et al., 2022). Kurikulum ini tentunya berbeda dengan Kurikulum sebelumnya, yakni Kurikulum 2013 dan Kurikulum Darurat. mereka dapat berkontribusi dan menjadi anggota masyarakat yang berguna (Hasmawaty et al., 2023; Wardana et al., 2022) Khususnya di Sulawesi Tengah yang terdiri dari 13 Kabupaten/Kota. Salah satu satuan pendidikan tingkat sekolah menengah atas di wilayah Sulawesi Tengah yang telah mengimplementasikan kurikulum merdeka adalah SMA 3 Sigi. Sekolah ini merupakan Sekolah Penggerak yang terletak di Kab. Sigi dan sudah ada dua tingkatan kelas yang sudah menggunakan kurikulum merdeka yaitu di kelas X dan kelas XI. Salah satu program yang menjadi perhatian utama yang dikembangkan yaitu komunitas belajar (Hasmawaty et al., 2023; Khusna & Priyanti, 2023). Sekolah Penggerak berfokus pada berbagai aspek pendidikan, termasuk pengembangan kurikulum, metode pengajaran, keterlibatan siswa, manajemen sekolah, serta keterlibatan komunitas (Afrida et al., 2018; Hasmawaty et al., 2023). Perlu kita ketahui bahwa dalam metode pengajaran dan keterlibatan siswa memerlukan dukungan kesiapan seorang guru dalam pembelajaran (Afrida et al., 2018; Amin, 2019; Wulandari et al., 2023). Proses pembelajaran merupakan proses komunikasi antara guru dengan siswa. Komunikasi yang dimaksud adalah penyampaian materi pelajaran yang dilakukan oleh guru kepada siswa maupun umpan balik yang dilakukan oleh siswa kepada guru (Khusna & Priyanti, 2023; Sinsuw & Sambul, 2017). Guru merupakan salah satu komponen utama bidang pendidikan yang menjadi faktor penentu tinggi rendahnya kualitas hasil pendidikan (Amin, 2019; Harjono et al., 2019; Sinsuw & Sambul, 2017; Wulandari et al., 2023). Sehingga guru harus siap dengan metode pembelajaran yang menarik untuk menciptakan pembelajaran yang menarik bagi peserta didik, seperti yang kita ketahui bahwa perlu pemilihan media pembelajaran yang tepat, dapat turut mempengaruhi kemaksimalan peran media pembelajaran dalam pencapaian tujuan (Afrida et al., 2018; Amin, 2019; Harjono et al., 2019; Sinsuw & Sambul, 2017; Wulandari et al., 2023). Namun hal ini menjadi polemik di sekolah karena sebagian besar guru-

guru di satuan pendidikan masih memiliki kendala dalam memenuhi kebutuhan tersebut (Amin, 2019; Harjono et al., 2019; Wulandari et al., 2023). Sehingga dibutuhkan suatu wadah untuk berbagi dengan rekan sejawat di satuan pendidikan yang dikenal dengan nama komunitas belajar (Khusna & Priyanti, 2023; Ningrum & Sujarwo, 2017).

Komunitas belajar merupakan sekelompok pendidik dan tenaga kependidikan dalam satu sekolah yang belajar bersama-sama dan berkolaborasi secara rutin dengan tujuan yang jelas dan terukur untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sehingga berdampak pada hasil belajar peserta didik (Hasmawaty et al., 2023; Khusna & Priyanti, 2023). Pada implementasi Kurikulum Merdeka, Komunitas Belajar mendukung guru, tenaga kependidikan dan pendidik lainnya untuk dapat mendiskusikan dan menyelesaikan berbagai masalah pembelajaran yang dihadapi saat implementasi Kurikulum Merdeka (Hasmawaty et al., 2023; Nyoman, 2022)

Hasil komunikasi dengan Kepala Sekolah, komunitas belajar ini menjadi perhatian utama dalam peningkatan kualitas pembelajaran sekolah ini. Ini hal yang baru yang kami terapkan sehingga masih mencari formula terbaik dalam penerapannya (Sekar & Kamarubiani, 2023). Kami sudah mengikuti lokakarya Komunitas Belajar yang diselenggarakan Balai Guru Penggerak Provinsi Sulawesi Tengah, melalui kegiatan tersebut kami dipandu dan diarahkan dalam membentuk komunitas belajar ini serta sudah terdaftar dalam Platform Merdeka Belajar (Auliya & Suminar, 2016). Lokakarya komunitas belajar ini sangat efektif yang merupakan program sekolah penggerak (Hasmawaty et al., 2023; Sekar & Kamarubiani, 2023). Masalah yang kami hadapi saat ini adalah sebagian besar guru-guru belum memahami tentang fungsi dan peran komunitas belajar di sekolah ini, sehingga kami masih membutuhkan pelatihan-pelatihan untuk bisa mengembangkan komunitas belajar ini lebih baik di sekolah kami (Auliya & Suminar, 2016). Berdasarkan uraian-uraian di atas, selaku praktisi sekaligus akademisi di bidang pendidikan, tim pengabdian merasa perlu memberikan solusi atas permasalahan yang ada (Auliya & Suminar, 2016). Tim pengabdian bermaksud bermitra atau bekerjasama dengan SMA 3 Kab. Sigi untuk mengadakan Pelatihan Pengembangan Komunitas Belajar Guru-Guru di SMA 3 Kab. Sigi (Mutiani et al., 2020). Permasalahan pada mitra adalah: sebagian besar guru-guru belum memahami tentang fungsi dan peran komunitas belajar di sekolah ini serta pengembangan komunitas belajar kepada guru-guru di SMA 3 Sigi (Triatna, 2017). Sekolah ini menjadi sasaran pengabdian karena merupakan sekolah penggerak dan salah satu tim pengabdian menjadi fasilitator sekolah penggerak di sekolah ini (Mutiani et al., 2020). Komunitas belajar ini merupakan wadah untuk dapat mendiskusikan dan menyelesaikan berbagai masalah pembelajaran yang dihadapi saat implementasi Kurikulum Merdeka di SMA 3 Kab. Sigi (Hasmawaty et al., 2023; Sekar & Kamarubiani, 2023; Triatna, 2017). Luaran yang rencananya akan dihasilkan dari kegiatan ini adalah Peningkatan Penerapan IPTEK di Masyarakat (Mekanisasi, IT, dan Manajemen), Perbaikan Tata Nilai (Sosial, Masyarakat, Keamanan, Ketentraman, Pendidikan) serta Artikel (Triatna, 2017).

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

### **Langkah Dalam Mencapai Solusi**

Langkah dalam mencapai solusi berdasarkan permasalahan yaitu: mengadakan pelatihan pengembangan Komunitas Belajar Guru-Guru SMA 3 Sigi, merencanakan kegiatan Pelatihan kepada mitra, mengorganisasi kegiatan dengan menempatkan tim sesuai dengan tugas atau kepakarannya, mengaktualisasi kegiatan dengan baik dan lancar serta mengorganisasi kegiatan pelatihan.

## Metode Pendekatan yang Ditawarkan

Kegiatan atau metode yang akan dilakukan untuk mendukung Pelatihan Pengembangan Komunitas Belajar Guru-Guru SMA 3 Sigi dengan pendekatan *Community Based Research* (CBR), pendekatan *Community Based Research* (CBR) merupakan fokusnya pada pemberdayaan komunitas sebagai subjek dan mitra penelitian, serta pengakuan terhadap keunikan dan pengetahuan lokal yang dimiliki oleh komunitas itu sendiri (Hasmawaty et al., 2023).

Secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut: a) Kegiatan pelatihan yang dimaksudkan yaitu penyampaian materi dalam pengembangan Komunitas Belajar Guru-Guru SMA 3 Sigi. (b) Pendekatan praktik, yaitu tim pengabdian dan SMA 3 Sigi secara bersama-sama, c) melakukan kegiatan Pelatihan Pengembangan Komunitas Belajar Guru-Guru SMA 3 Sigi, d) Evaluasi, yaitu peningkatan kemampuan guru-guru SMA 3 Sigi dalam mengembangkan komunitas belajar.

## Partisipasi Mitra Dalam Pelaksanaan Program

Pelaksanaan program pengabdian ini melibatkan peran dan partisipasi mitra secara aktif yang ikut menentukan keberhasilan kegiatan ini. Bentuk partisipasi mitra yaitu Kepala Sekolah SMA 3 Kab. Sigi yang berlokasi di Kabupaten Sigi, bersedia menandatangani surat pernyataan kerjasama, lalu kemudian mitra terlibat dalam penyediaan alat dan fasilitas- fasilitas lainnya seperti penyediaan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam kegiatan ini. Dengan harapan pelatihan pengembangan komunitas belajar guru-guru selalu berjalan dengan baik dan lancar. Setelah kegiatan ini berakhir kelompok sasaran tersebut dapat menjadi mandiri dan mampu mengelola komunitas belajar ini dengan berbagai macam program.

## Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan dan Keberlanjutan Program

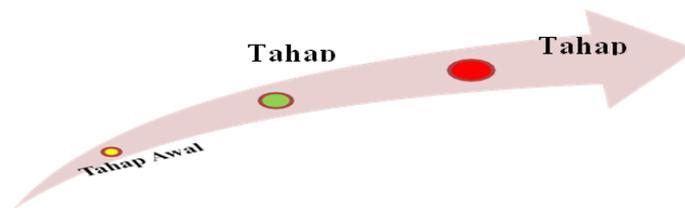
Dalam rangka menjaga keberlangsungan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang telah disusun dan dibuat, maka perlu dilaksanakan evaluasi. Kegiatan evaluasi sangat penting untuk dilaksanakan agar keefektifan dari program yang telah diberikan tetap terjaga. Sekaligus sebagai bahan evaluasi dari program tersebut, apakah masih perlu dipertahankan atau akan lebih ditingkatkan kembali. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan evaluasi dan keberlanjutan dari program yang telah diberikan kepada mitra adalah sebagai berikut:

**Table 1:** Langkah-langkah Dalam Melakukan Evaluasi dan Keberlanjutan Program

No	Jenis Evaluasi	Tujuan	Sasaran
1	Observasi	Melakukan pengamatan terhadap perubahan yang terjadi pada mitra setelah diberikan pelatihan	Kepala Sekolah dan Guru-guru
2	Wawancara Langsung	Mendapatkan informasi secara langsung Kepala Sekolah dan Guru-guru tentang Komunitas Belajar	Kepala Sekolah dan Guru-guru

3	Pendampingan	Untuk mengetahui keberlanjutan <i>program Komunitas guru-guru</i> pelatihan pengembangan komunitas belajar guru-guru.	Kepala Sekolah dan Guru-guru
---	--------------	---	------------------------------

Penyelenggaraan kegiatan secara berurutan mulai dari tahap awal, tahap kegiatan, tahap laporan sampai dipublikasikan, dapat kita lihat bersama pada gambar berikut ini:



**Gambar 1.** Tahapan Kegiatan Pengabdian

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan dalam kegiatan ini diantaranya:

#### a. Survei Lapangan

Pada tahapan survei kami bersama tim melakukan koordinasi dengan sekolah dengan bertemu langsung Kepala Sekolah SMA 3 Sigi. Kami berkoordinasi terkait dengan Implementasi Kurikulum Merdeka. Beberapa hal yang menjadi perhatian utama dalam sekolah ini salah satunya adalah pengembangan Komunitas Belajar, hal ini disebabkan karena merupakan wadah tempat berinteraksi guru-guru dalam berbagi praktik baik dan mencari solusi permasalahan dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran peserta didik. Dari pertemuan ini Kepala Sekolah membutuhkan pelatihan-pelatihan untuk bisa mengembangkan komunitas belajar ini lebih baik di sekolahnya. Setelah ini kami bersama tim pengabdian mempersiapkan pelaksanaan pelatihan yang diharapkan.

#### a. Sosialisasi

Setelah persiapan kebutuhan pengabdian selesai, kami kembali melakukan sosialisasi dengan kembali berkunjung ke sekolah untuk berkoordinasi dengan Kepala Sekolah terkait dengan kebutuhan-kebutuhan yang harus dipersiapkan dalam kegiatan Pelatihan Pengembangan Komunitas Belajar Guru-Guru di SMA 3 Kab. Sigi. Dari hasil sosialisasi ini, kami sudah menyepakati waktu pelaksanaan, tempat dan peserta yang akan mengikuti pelatihan yang akan dilaksanakan. Beberapa hal yang akan menjadi perhatian utama dalam pelatihan ini di antaranya:

- Pengenalan guru-guru tentang komunitas belajar sekolah.
- Mendorong guru-guru untuk bisa berbagi praktik baik dalam Komunitas Belajar Sekolah.
- Strategi menyusun program kegiatan Komunitas Belajar Sekolah.
- Mendorong pelaksanaan kegiatan-kegiatan Komunitas Belajar Sekolah baik secara luring maupun online/webinar yang bisa diakses di PMM.

## b. Kegiatan Pelatihan

Setelah pelaksanaan koordinasi selesai, maka kami mulai mempersiapkan kebutuhan pelatihan sesuai dengan waktu yang telah disepakati. Kegiatan pelatihan berjalan dengan baik dengan durasi 8 jam pelajaran. Antusias guru-guru sangat baik, mereka mengikuti kegiatan ini dengan serius, hal ini terlihat dari berjalannya diskusi yang sangat aktif dengan berbagai pertanyaan yang diajukan peserta.

**Tabel 4.1.** Materi yang disampaikan ke peserta

No	Jam Pelajaran (JP)	Materi	Pemateri
1	3 JP	Pengenalan tentang Komunitas Belajar Sekolah	Gunawan
2	3 JP	Strategi mengembangkan dan menyusun program Komunitas Belajar Sekolah	Hendra Iskandar
3	2 JP	Pelaksanaan Kegiatan Komunitas Belajar Sekolah secara Luring dan Online/Webinar di PMM	Hendra Iskandar

Kegiatan berjalan dengan baik, para peserta mulai memahami dan mampu menyusun perencanaan program Komunitas Belajar Sekolah. Sebagai tugas akhir yang diberikan kepeserta yaitu langsung menyusun rencana tindak lanjut dari kegiatan ini. Rencana tindak lanjut ini akan mereka realisasikan sesuai dengan tenggat waktu yang sudah ditentukan selain itu juga merupakan luaran atau hasil dari pelatihan ini. Inilah yang akan menjadi salah satu bahan evaluasi dari kegiatan ini.

## c. Evaluasi

Kegiatan ini berjalan lancar, guru-guru sangat antusias mengikuti kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan model wawancara langsung ke peserta yang berjumlah 30 orang guru. Adapun hasil evaluasi terdapat 25 orang guru yang menyatakan bahwa materi pelatihan mudah dipahami dan sangat relevan dengan kebutuhan mereka dan terdapat 5 orang guru yang belum memahami, mereka masih memerlukan contoh yang lebih spesifik terkait komunitas belajar di SMA 3 Sigi. Adapun hasil wawancara tersebut diantaranya: (1) Sebagian besar menyatakan bahwa pelatihan ini telah membantu mereka dalam memahami pentingnya kolaborasi dan berbagi pengetahuan tentang komunitas belajar, (2) Tantangan yang dihadapi adalah kurangnya alokasi waktu khusus dari pihak sekolah untuk pertemuan komunitas belajar serta ada beberapa guru-guru yang tidak merespon dengan baik kegiatan ini tetapi mereka tetap mengikutinya pelatihan tersebut, (3) Guru-guru berharap agar pelatihan ini dilakukan secara berkala dengan materi yang lebih mendalam serta mengusulkan adanya pendampingan lanjutan untuk membantu implementasi komunitas belajar secara lebih efektif. Guru-guru lebih percaya diri untuk dapat mengembangkan

Komunitas Belajar di sekolah ini yang merupakan wadah bagi pendidik dan tenaga kependidikan untuk belajar bersama dan berkolaborasi secara berkelanjutan.

#### **D. PENUTUP**

##### **Simpulan**

Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Semua rangkaian kegiatan, mulai dari Survei Lapangan, sosialisasi, kegiatan pelatihan sampai evaluasi telah dilaksanakan oleh tim pengabdian. Kegiatan ini berjalan dengan sukses, terlihat dari antusias guru-guru saat mengikuti kegiatan dan peningkatan pemahaman guru-guru setelah mengikuti kegiatan. Guru-guru sudah memahami konsep komunitas belajar di SMA 3 Sigi, mereka lebih percaya diri untuk bisa mengikuti dan menyusun program komunitas belajar di sekolah tersebut. Mereka langsung menyusun program kerja komunitas dan sudah menjadwalkan kegiatan luring setiap minggunya di sekolah serta kegiatan daring melalui webinar di Platform Merdeka Mengajar (PMM)

Sebagai saran, diharapkan untuk melakukan hal atau kegiatan serupa, di sekolah lainnya baik itu di wilayah Kab. sigi maupun di wilayah lainnya agar dapat menambah pemahaman guru-guru di wilayah Sulawesi Tengah tentang Komunitas Belajar dalam implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan.

##### **Ucapan Terimakasih**

Terimakasih kami sampaikan ke Universitas Tadulako, Tim Pengabdian, Kepala Sekolah dan Semua Guru-Guru SMA 3 Sigi serta semua pihak yang terlibat pada pengabdian ini yang telah memberikan dukungan dan inspirasi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

**E. DAFTAR PUSTAKA**

- Afrida, A., Harizon, H., Bakar, A., & Sanova, A. (2018). Pelatihan Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Multimedia Sebagai Upaya Meningkatkan Kompetensi Profesionalisme dan Kreativitas Guru-Guru SMA Muaro Jambi. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 2(1), 15–22. <https://doi.org/10.22437/jkam.v2i1.5426>
- Amin, S. (2019). Peningkatan Profesionalisme Guru melalui Pelatihan Pengembangan Media Pembelajaran Sparkol Videoscribe di Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 563–572. <https://doi.org/10.30653/002.201944.238>
- Auliya, F., & Suminar, T. (2016). Strategi Pembelajaran Yang Dapat Mengembangkan Kemandirian Belajar Di Komunitas Belajar Qaryah Thayyibah. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 5(1), 10–15.
- Harjono, A., Makhrus, M., Savalas, L. R. T., & Rasmi, D. A. C. (2019). Pelatihan Pengembangan Perangkat Pembelajaran Ipa Untuk Mendukung Kesiapan Guru Sebagai Role Model Keterampilan Abad 21. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 343–347. <https://doi.org/10.29303/jppm.v2i3.1345>
- Hasmawaty, Muliati, & Bachtiar, M. Y. (2023). Optimalisasi Aplikasi Platform Merdeka Mengajar (MM) Melalui Komunitas Belajar Gugus PAUD. *Madaniya*, 4(2), 574–581.
- Khusna, R., & Priyanti, N. (2023). Pengaruh Komunitas Belajar Terhadap Kemampuan Pedagogik Guru Di Ikatan NSIN TK Bekasi. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 8(2), 252–260. <https://doi.org/10.33369/jip.8.2.252-260>
- Mutiani, M., Warmansyah Abbas, E., Syaharuddin, S., & Susanto, H. (2020). Membangun Komunitas Belajar Melalui Lesson Study Model Transcript Based Learning Analysis (TBLA) dalam Pembelajaran Sejarah. *Historia: Jurnal Pendidik Dan Peneliti Sejarah*, 3(2), 113–122. <https://doi.org/10.17509/historia.v3i2.23440>
- Ningrum, M. D., & Sujarwo, S. (2017). Pemberdayaan pedagang pasar tradisional dalam pondok komunitas belajar di sanggar kegiatan belajar Kabupaten Wonogiri. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(2), 199–214. <https://doi.org/10.21831/jppm.v4i2.13554>
- Nyoman, I. B. (2022). Persepsi guru terhadap pentingnya pelatihan pengembangan dan pelaksanaan kurikulum merdeka. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa: Elementary Education Research*, 3(5), 6313–6318. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Sekar, R. Y., & Kamarubiani, N. (2023). Komunitas Belajar Sebagai Sarana Belajar Dan Pengembangan Diri. *Indonesian Journal of Adult and Community Education*, 2(1), 10–15. <https://doi.org/10.17509/ijace.v2i1.28285>
- Sinsuw, A. A. E., & Sambul, A. M. (2017). Pelatihan pengembangan media pembelajaran berbasis teknologi informasi bagi guru-guru SMP. *Jurnal Teknik Elektro Dan Komputer*, 6(3), 105–110.
- Triatna, C. (2017). Membangun Komunitas Belajar Profesional Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Di Sekolah. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 12(1). <https://doi.org/10.17509/jap.v22i1.5918>
- Wardana, B., Setiawan, D., Hudah, Ma., Widiyatmoko, F., Royana, I., Kresnapati, P., & Setyawan, D. (2022). Pendampingan Penyusunan Modul Ajar Kurikulum Merdeka Bagi. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 3(2), 82–88.
- Wulandari, R. N. A., Puspasari, D., & Trisnawati, N. (2023). Pelatihan Pengembangan Bahan Ajar Interaktif Berbasis Kodular Bagi Guru Di Smk Tunas Wijaya Surabaya. *Abimanyu: Journal of Community Engagement*, 4(1), 39–45. <https://doi.org/10.26740/abi.v4n1.p39-45>



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20566>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20566>

## Peningkatan Kesehatan dan Nilai Karakter Moral Remaja Melalui Pendekatan *Intentionally Structuring* dalam Kegiatan Olahraga

Nuriska Subekti\*, Juhrodin Juhrodin, Agus Mulyadi, Dwi Yulia Nur Mulyadi, Endah Listyadari  
Universitas Siliwangi, Indonesia

### Article Info

#### Article History :

Received 2024-10-08

Revised 2024-11-14

Accepted 2024-11-19

Available 2024-11-25

#### Keywords :

Health, Moral Character Values, Intentionally Structuring

#### Bahasa :

Kesehatan, Nilai Karakter Moral, Intentionally Structuring

### Abstract

*This Community Service Program aims to enhance the physical health and moral character of teenagers in Cijulang and Cineam Villages amidst the challenges of a passive lifestyle and low awareness of the importance of moral values in physical activities. The target group, teenagers in these villages, demonstrated a low awareness of character development through sports and lacked support from parents and the community. Using a service learning approach with direct service methods, the program involved sports activities intentionally designed to instill values of responsibility, discipline, teamwork, sportsmanship, and leadership. Results from pretest and posttest evaluations indicated a significant improvement in understanding and applying moral values, with the average posttest score (177.36) substantially higher than the pretest score (133.36). Participants displayed increased discipline, responsibility, and teamwork across various aspects of their lives. The involvement of parents, teachers, and the broader community proved essential in supporting these positive changes. This program succeeded in creating a long-term impact, shaping teenagers into healthy individuals with a strong moral foundation, prepared to face life's challenges with integrity and a positive outlook.*

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan karakter moral remaja di Desa Cijulang dan Desa Cineam, di tengah tantangan gaya hidup pasif dan rendahnya kesadaran akan pentingnya nilai moral dalam aktivitas fisik. Mitra, yakni remaja di kedua desa, menunjukkan rendahnya kesadaran terhadap pengembangan karakter melalui olahraga, serta kurangnya dukungan dari orang tua dan lingkungan dengan data 64% dalam kategori rendah 33% dalam kategori sedang dan 3% dalam kategori baik. Melalui pendekatan service learning dengan metode pelayanan langsung, program ini melibatkan kegiatan olahraga yang secara sengaja dirancang untuk menanamkan nilai-nilai tanggung jawab, disiplin, kerjasama, sportivitas, dan kepemimpinan. Hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan penerapan nilai-nilai moral, dengan rata-rata nilai posttest lebih tinggi (177,36) dibandingkan pretest (133,36). Remaja yang terlibat memperlihatkan peningkatan disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan bekerja sama dalam berbagai aspek kehidupan. Keterlibatan orang tua, guru, dan masyarakat terbukti penting dalam mendukung perubahan positif ini. Program ini berhasil menciptakan dampak jangka panjang, membentuk remaja sebagai individu sehat yang berlandaskan karakter moral kuat dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

## A. PENDAHULUAN

Kesehatan remaja saat ini menghadapi tantangan yang signifikan, terutama dengan meningkatnya kasus penyakit tidak menular, pola hidup tidak sehat, dan rendahnya tingkat aktivitas fisik (van Sluijs et al., 2021; Walker, 2023). Salah satu aspek yang sering diabaikan dalam kesehatan remaja adalah landasan karakter moral yang kuat, yang sangat penting dalam membentuk perilaku sehat dan bertanggung jawab (Kahn & Graham, 2020; Lerner, 2018; Lockwood, 2015). Remaja berada dalam fase kritis perkembangan di mana nilai-nilai moral, seperti tanggung jawab, kedisiplinan, dan integritas, perlu ditanamkan dan diperkuat agar mereka tidak hanya tumbuh sebagai individu yang sehat secara fisik, tetapi juga memiliki prinsip moral yang kuat dalam menjalani kehidupan (Rahman et al., 2020; Syafrizal & Sari, 2024). Data menunjukkan bahwa gaya hidup modern yang cenderung pasif, kurang gerak, dan penuh distraksi digital memengaruhi pembentukan karakter moral remaja, seperti menurunnya rasa tanggung jawab dan kerjasama social (Ramdhani & Patria, 2018). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program yang tidak hanya menargetkan kesehatan fisik, tetapi juga membangun landasan moral yang kokoh.

Di Desa Cijulang dan Desa Cineam, permasalahan mitra terletak pada rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pengembangan karakter moral melalui aktivitas fisik. Hasil *pre-test* menggunakan kuesioner terkait karakter moral menunjukkan bahwa 64% responden berada dalam kategori rendah, 33% dalam kategori sedang, dan hanya 3% yang termasuk kategori baik. Banyak remaja yang tidak mendapatkan cukup arahan dan dukungan dari lingkungan mereka untuk mengembangkan nilai-nilai seperti kerjasama, disiplin, dan sportivitas. Minimnya akses terhadap fasilitas olahraga yang terstruktur juga menghambat remaja untuk terlibat dalam aktivitas yang dapat mendorong pembentukan karakter moral. Orang tua dan pengajar di desa ini sering kali tidak menyadari pentingnya pendidikan karakter melalui olahraga, yang membuat kegiatan olahraga hanya dilihat sebagai sarana fisik semata tanpa memperhatikan aspek moral yang dapat dibentuk melalui aktivitas tersebut.

Sebagai solusi, program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) melalui “Program Peningkatan Kesehatan dan Nilai Karakter Moral Remaja” di Desa Cijulang dan Desa Cineam dirancang untuk memperkuat landasan karakter moral remaja melalui pendekatan *intentionally structuring* dalam kegiatan olahraga (Bean & Forneris, 2016). Pendekatan ini memastikan bahwa setiap kegiatan olahraga dirancang secara sengaja untuk tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membentuk karakter moral yang positif (Juhrodin et al., 2023; Saputra et al., 2023). Nilai-nilai seperti tanggung jawab, kerjasama, disiplin, sportivitas, dan kepemimpinan menjadi fokus utama dalam kegiatan ini (Nation, 2004). Melalui kegiatan yang terstruktur, seperti sepak bola dan bola voli, remaja didorong untuk berlatih menjadi individu yang jujur, bertanggung jawab, dan mampu bekerja sama dengan orang lain. Setiap permainan atau kompetisi yang diadakan dalam program ini dirancang untuk menanamkan nilai-nilai moral tersebut, sehingga remaja tidak hanya mendapatkan manfaat fisik tetapi juga belajar menerapkan nilai-nilai etika dalam situasi kehidupan nyata.

Selain itu, keterlibatan orang tua, guru, dan komunitas lokal dalam mendukung pengembangan karakter moral remaja juga menjadi bagian penting dari solusi ini. Dukungan komunitas sangat diperlukan untuk memberikan lingkungan yang positif dan mendukung pengembangan nilai-nilai moral pada remaja. Orang tua

diharapkan tidak hanya mendukung anak-anak mereka dalam berpartisipasi dalam kegiatan fisik, tetapi juga memperkuat nilai-nilai yang diajarkan selama kegiatan olahraga di rumah dan lingkungan sehari-hari. Guru dan pengajar di sekolah juga didorong untuk mengintegrasikan nilai-nilai moral dalam kurikulum, memastikan bahwa pembentukan karakter remaja berlangsung secara berkesinambungan di semua aspek kehidupan mereka.

Target luaran dari program ini adalah peningkatan pemahaman dan penerapan nilai-nilai karakter moral pada remaja, terutama nilai-nilai seperti tanggung jawab, disiplin, kerjasama, dan kepemimpinan. Dengan adanya program yang terstruktur, diharapkan remaja mampu membawa nilai-nilai ini ke dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik di sekolah, rumah, maupun dalam interaksi sosial lainnya. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat meningkatkan partisipasi aktif remaja dalam kegiatan fisik yang tidak hanya menyehatkan secara fisik, tetapi juga memperkaya mereka dengan pengalaman moral yang berharga.

Program ini diharapkan dapat menciptakan perubahan jangka panjang yang signifikan, di mana remaja tumbuh menjadi individu yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki landasan moral yang kuat. Mereka akan menjadi pemimpin masa depan yang bertanggung jawab, jujur, disiplin, dan mampu bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan yang lebih besar.

**B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Pengabdian masyarakat dengan metode service learning jenis direct service (pelayanan langsung) melibatkan partisipasi aktif antara peserta program dengan masyarakat sasaran dalam kegiatan yang bersifat langsung. Metode ini mengharuskan peserta untuk terjun langsung ke lapangan, memberikan bantuan atau pelayanan secara langsung kepada individu atau kelompok yang membutuhkan, seperti mengajar, memberikan pendampingan, atau membantu dalam kegiatan sosial. Tujuan dari pendekatan ini adalah memberikan dampak nyata pada masyarakat sekaligus memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta melalui interaksi langsung dan pemahaman terhadap kebutuhan dan masalah Masyarakat (Afandi, 2022). Alur pelaksanaan meliputi:





**Gambar 1.** Alur Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat

Setiap tahapan pada pelaksanaan program pengabdian masyarakat diuraikan sebagai berikut:

1. Membangun Komitmen

Tahap ini merupakan langkah awal yang krusial dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat. Komitmen dari pihak kepala desa dan Karang Taruna sangat penting untuk memastikan program dapat berjalan sesuai rencana. Pada tahap ini, dilakukan pertemuan untuk menyamakan persepsi dan tujuan program, menjelaskan manfaat dan dampaknya bagi masyarakat, serta memperoleh dukungan penuh dari kepala desa dan Karang Taruna. Komitmen ini menjadi landasan kuat untuk mendapatkan dukungan logistik, sumber daya, dan partisipasi aktif dari masyarakat desa dalam kegiatan yang akan dilaksanakan.



**Gambar 2.** Koordinasi dengan Kepala Desa

2. Perencanaan

Perencanaan adalah tahapan untuk menentukan langkah-langkah pelaksanaan program secara lebih rinci. Jadwal kegiatan disusun untuk memastikan setiap tahapan program dapat berjalan secara sistematis dan teratur. Dalam jadwal ini, ditentukan waktu pelaksanaan setiap kegiatan, seperti pertemuan awal, seminar keolahragaan, kegiatan di lapangan, serta monitoring dan evaluasi. Jadwal yang baik akan memperhitungkan ketersediaan waktu dari pihak masyarakat dan narasumber, serta mempertimbangkan hari-hari penting agar partisipasi masyarakat bisa optimal.

3. Mengumpulkan Informasi

Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat melakukan pengumpulan informasi mengenai permasalahan yang dihadapi masyarakat, khususnya remaja terkait kesehatan dan aktivitas fisik. Selain itu, potensi-potensi lokal yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung kegiatan juga diidentifikasi. Informasi dikumpulkan melalui diskusi dengan kepala desa, Karang Taruna, dan survei lapangan. Pengumpulan informasi ini bertujuan untuk memahami kondisi masyarakat secara mendalam, sehingga program yang dirancang dapat lebih sesuai dengan kebutuhan mereka. Potensi yang ditemukan, seperti sumber daya manusia dan fasilitas desa, akan dimaksimalkan dalam pelaksanaan program.

#### 4. Aksi

Tahap aksi merupakan implementasi dari program yang telah direncanakan. Kegiatan ini meliputi seminar keolahragaan, yang bertujuan memberikan pengetahuan kepada remaja dan masyarakat tentang pentingnya olahraga untuk kesehatan fisik dan mental. Seminar ini juga membahas nilai-nilai karakter yang dapat dikembangkan melalui kegiatan olahraga. Selain itu, dilakukan treatment ke lapangan, yaitu kegiatan praktis yang melibatkan masyarakat dalam aktivitas fisik seperti pertandingan sepak bola atau voli, serta pembinaan langsung oleh pelatih. Melalui kegiatan di lapangan ini, remaja dapat mempraktikkan nilai-nilai yang dipelajari dan meningkatkan kebugaran fisik mereka.



**Gambar 3.** Penyampaian Materi Pengabdian Masyarakat

#### 5. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan program dan dampaknya terhadap masyarakat. Angket digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan umpan balik dari peserta mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan. Angket ini berisi pertanyaan tentang pemahaman mereka terkait materi seminar, pengalaman dalam kegiatan lapangan, serta perubahan sikap dan perilaku yang mereka rasakan. Hasil dari monitoring dan evaluasi ini akan digunakan untuk menilai keberhasilan program, mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki, dan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan program di masa depan. Evaluasi yang baik memastikan bahwa program pengabdian masyarakat mencapai tujuan yang diharapkan dan memberikan dampak positif yang berkelanjutan.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian "Peningkatan Kesehatan dan Nilai Karakter Moral Remaja Melalui Pendekatan Intentionally Structuring dalam Kegiatan Olahraga" di Desa Cijulang dan Desa Cineam menunjukkan hasil yang signifikan dalam berbagai aspek, khususnya dalam pengembangan karakter moral remaja. Melalui penerapan kegiatan olahraga yang terstruktur dengan pendekatan yang secara sengaja dirancang (intentionally structuring), program ini berfokus pada pembentukan nilai-nilai positif dan karakter kuat pada remaja yang terlibat dalam kegiatan tersebut.

## Pengembangan Karakter Moral Remaja

Pengembangan karakter moral menjadi salah satu hasil yang paling terlihat dari program ini. Adapun hasil pretest dan Posttest dari program tersebut :

**Tabel 1.** Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Preetest	50	107	193	133.36	15.317
Posttest	50	156	188	177.36	7.317
Valid N (listwise)	50				

Statistik deskriptif ini menunjukkan hasil pretest dan posttest dari 50 peserta untuk mengukur peningkatan setelah intervensi yang berfokus pada pembentukan landasan karakter moral. Pada skor pretest, nilai minimum adalah 107 dan maksimum 193, dengan rata-rata 133,36 dan standar deviasi 15,317, yang menunjukkan variasi dalam pemahaman dan penerapan nilai-nilai moral sebelum intervensi. Setelah intervensi, skor posttest meningkat dengan nilai minimum 156 dan maksimum 188, serta rata-rata 177,36 dan standar deviasi 7,317, yang menunjukkan bahwa skor peserta lebih terpusat di sekitar rata-rata, mencerminkan keseragaman pemahaman nilai moral yang lebih tinggi. Perbedaan rata-rata yang signifikan antara pretest dan posttest mengindikasikan peningkatan positif dalam penguasaan nilai-nilai moral seperti tanggung jawab, disiplin, dan sportivitas, yang diajarkan melalui program ini, menunjukkan bahwa intervensi berhasil memperkuat landasan karakter moral peserta.

Program Pengabdian "Peningkatan Kesehatan dan Nilai Karakter Moral Remaja Melalui Pendekatan Intentionally Structuring dalam Kegiatan Olahraga" yang dilaksanakan di Desa Cijulang dan Desa Cineam memberikan hasil yang signifikan dalam berbagai aspek, terutama dalam pengembangan karakter moral remaja. Adapun kebaruan dalam program ini yaitu menggunakan pendekatan *intentionally structuring*, yaitu pendekatan yang dirancang secara sengaja untuk membentuk nilai-nilai positif melalui kegiatan olahraga (Bean & Forneris, 2016). Adapun dalam pengabdian lain program pengabdian yang berfokus pada pengembangan kesehatan dan karakter moral remaja cenderung menggunakan pendekatan yang lebih umum seperti ceramah, penyuluhan, atau kegiatan ekstrakurikuler yang tidak terstruktur. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik remaja sekaligus menanamkan karakter moral yang kuat. Dengan metode yang terstruktur dan melibatkan partisipasi berbagai pihak, seperti orang tua, guru, dan masyarakat, program ini berhasil menciptakan dampak positif yang nyata bagi remaja peserta.

Salah satu fokus utama dari program ini adalah pengembangan karakter moral remaja. Melalui kegiatan olahraga yang dirancang secara khusus, seperti permainan sepak bola dan bola voli, remaja didorong untuk menginternalisasi nilai-nilai seperti kerjasama, disiplin, tanggung jawab, sportivitas, dan kepemimpinan. Nilai-nilai ini tidak hanya diajarkan secara teoritis, tetapi juga dipraktikkan langsung dalam aktivitas sehari-hari selama program berlangsung, sehingga remaja dapat merasakan langsung pentingnya nilai-nilai tersebut dalam kehidupan mereka. Nilai tersebut yaitu kerjasama tim, disiplin, tanggungjawab, sportivitas dan saling Menghargai, dan kepemimpinan (Kemendikbudristek BSKAP, 2022).

1. **Kerjasama Tim:** Dalam berbagai kegiatan olahraga yang dilakukan, remaja diajak untuk berpartisipasi dalam permainan tim yang membutuhkan kerjasama yang kuat. Melalui aktivitas seperti permainan sepak bola, bola voli, dan permainan lainnya, remaja belajar mengenai pentingnya kerjasama dan bagaimana setiap individu memiliki peran yang penting dalam mencapai tujuan bersama. Mereka menjadi lebih terbuka dalam berbagi informasi, mendukung teman satu tim, dan memberikan kontribusi aktif untuk keberhasilan kelompok. Dampak ini terlihat dalam kehidupan mereka sehari-hari di mana remaja lebih cenderung untuk bekerja sama dalam tugas kelompok di sekolah dan dalam kegiatan sosial.
2. **Disiplin:** Kegiatan olahraga yang terstruktur dan berkelanjutan membutuhkan tingkat disiplin yang tinggi, termasuk datang tepat waktu, mengikuti arahan pelatih, dan menjaga konsistensi latihan. Program ini mengajarkan para remaja tentang pentingnya membangun rutinitas dan komitmen. Para remaja dilatih untuk mematuhi aturan yang telah ditetapkan, baik dalam kegiatan olahraga maupun dalam menjaga gaya hidup sehat. Melalui rutinitas latihan yang dijalankan secara teratur, para remaja mulai menunjukkan peningkatan dalam hal ketepatan waktu dan kepatuhan terhadap tanggung jawab mereka, baik di sekolah maupun di lingkungan rumah.
3. **Tanggung Jawab:** Program ini juga berhasil menumbuhkan rasa tanggung jawab pada remaja. Dalam setiap kegiatan olahraga, setiap individu diberikan peran spesifik yang harus mereka jalankan. Remaja diajarkan untuk memahami bahwa keberhasilan suatu tim sangat tergantung pada kontribusi dan tanggung jawab masing-masing anggota. Hal ini diterjemahkan dalam kehidupan mereka di luar lapangan, di mana mereka menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap tugas dan kewajiban, seperti mengerjakan tugas sekolah tepat waktu dan membantu tugas rumah tangga.
4. **Sportivitas dan Saling Menghargai:** Salah satu nilai moral utama yang dikembangkan melalui kegiatan olahraga adalah sportivitas, yang melibatkan sikap adil, menerima kekalahan dengan lapang dada, dan menghargai kemenangan dengan tidak berlebihan. Para remaja dilatih untuk menghargai lawan dan tetap bersikap positif dalam segala situasi, baik menang maupun kalah. Aktivitas ini mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan empati terhadap orang lain, baik dalam konteks permainan maupun interaksi sosial lainnya. Sifat saling menghargai yang dikembangkan melalui program ini menjadikan mereka lebih baik dalam mengelola konflik dan lebih bijaksana dalam interaksi sosial.
5. **Kepemimpinan:** Aktivitas olahraga yang dilakukan dalam program ini juga memberikan kesempatan bagi para remaja untuk mengambil peran kepemimpinan, misalnya sebagai kapten tim atau pemimpin kelompok dalam permainan. Ini membantu mereka untuk mengembangkan kemampuan kepemimpinan, termasuk membuat keputusan cepat, memberikan instruksi yang jelas, serta memotivasi anggota tim. Program ini memberikan kesempatan bagi setiap peserta untuk merasakan peran sebagai pemimpin, yang membangun rasa percaya diri mereka dan mendorong kemampuan mereka untuk mempengaruhi orang lain secara positif.

Hasil dari pengembangan karakter moral ini tidak hanya terlihat dalam konteks olahraga, tetapi juga meluas ke berbagai aspek kehidupan remaja, baik di sekolah, rumah, maupun di lingkungan sosial lainnya. Orang tua dan pengajar juga melaporkan adanya peningkatan perilaku positif, seperti remaja menjadi lebih

bertanggung jawab dalam tugas sekolah, lebih disiplin dalam rutinitas harian, dan lebih peduli terhadap teman-temannya.

### **Dukungan dan Peran Masyarakat**

Partisipasi orang tua, guru, dan masyarakat dalam mendukung kegiatan ini sangat penting untuk memperkuat pengembangan karakter moral remaja. Orang tua memberikan dukungan dengan memastikan bahwa anak-anak mereka mengikuti kegiatan olahraga dengan teratur, sementara para guru membantu dalam memantau perubahan perilaku yang terjadi di sekolah. Masyarakat juga terlibat dalam memberikan fasilitas dan dukungan moral untuk pelaksanaan program ini. Kehadiran para orang dewasa ini memberikan contoh positif dan pengawasan yang membantu memastikan bahwa nilai-nilai moral yang diajarkan dalam program ini dapat terus terpelihara.

Program ini berhasil membangun lingkungan positif yang mendorong perkembangan kesehatan fisik sekaligus karakter moral remaja. Dengan pendekatan yang secara sengaja dirancang dan keterlibatan penuh dari berbagai elemen masyarakat, perubahan yang dihasilkan dalam diri remaja tidak hanya sementara, tetapi memiliki potensi jangka panjang yang kuat untuk membentuk generasi muda yang sehat, berkarakter, dan siap menghadapi tantangan hidup dengan sikap positif.

### **D. PENUTUP**

Program "Peningkatan Kesehatan dan Nilai Karakter Moral Remaja" melalui pendekatan intentionally structuring terbukti efektif dalam memperkuat karakter moral, seperti tanggung jawab, disiplin, dan sportivitas, sekaligus meningkatkan kebugaran fisik peserta, sebagaimana dibuktikan oleh peningkatan skor posttest dibandingkan pretest. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga yang dirancang secara terstruktur dapat menjadi media efektif untuk membentuk karakter moral remaja. Keberlanjutan program ini membutuhkan dukungan rutin dari orang tua, pengajar, dan komunitas agar dampak positif yang telah dicapai dapat dipertahankan dan diperluas dalam kehidupan sehari-hari para remaja.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, program ini menunjukkan bahwa intervensi melalui kegiatan olahraga terstruktur berhasil meningkatkan landasan karakter moral remaja di Desa Cijulang dan Desa Cineam. Peningkatan skor posttest secara signifikan dibandingkan dengan pretest mencerminkan keberhasilan dalam menanamkan nilai-nilai seperti tanggung jawab, disiplin, dan sportivitas kepada peserta. Permasalahan mitra berupa rendahnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan nilai moral di kalangan remaja dapat diatasi melalui pendekatan intentionally structuring yang memastikan setiap kegiatan tidak hanya fokus pada kebugaran fisik tetapi juga pada pembentukan karakter.

Dukungan yang kuat dari kepala desa, Karang Taruna, orang tua, dan pengajar berperan penting dalam keberhasilan program ini, karena mereka menyediakan fasilitas, motivasi, serta lingkungan yang positif bagi pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tingginya minat remaja terhadap olahraga seperti sepak bola dan bola voli juga menjadi faktor pendukung, karena mereka lebih antusias mengikuti kegiatan.

### **Ucapan Terimakasih**

Kami, tim pengabdian, mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah

terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada Kepala Desa Cijulang dan Kepala Desa Cineam atas dukungan dan bantuannya dalam memfasilitasi berbagai kebutuhan kami di lapangan. Kami juga menghargai peran serta Karang Taruna yang membantu dalam pengorganisasian peserta dan memberikan dukungan moral selama program berlangsung. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada para orang tua dan pengajar yang telah mendukung penuh, serta memberikan waktu dan perhatian bagi anak-anak mereka untuk terlibat aktif dalam kegiatan ini. Tidak lupa, kami juga berterima kasih kepada seluruh remaja peserta program yang dengan antusias dan semangat berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang kami selenggarakan.

Selain itu, penghargaan setinggi-tingginya kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Siliwangi atas dukungan dan sumber dana yang telah diberikan. Bantuan dari LPPM sangat berperan penting dalam merealisasikan program ini. Semoga program ini memberikan manfaat yang berkelanjutan dan berdampak positif bagi masyarakat Desa Cijulang dan Desa Cineam, serta menjadi fondasi bagi pengembangan karakter remaja di masa depan.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Afandi, A. (2022). *Metodologi pengabdian masyarakat*. Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan ....
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the importance of intentionally structuring the youth sport context to facilitate positive youth development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 410–425.
- Juhrodin, J., Saputra, Y. M., Ma'mun, A., & Yudiana, Y. (2023). The integration of the universal values of sport into physical education: Positive Youth Development (PYD) framework. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2), 260–273.
- Kahn, N. F., & Graham, R. (2020). *Promoting positive adolescent health behaviors and outcomes: Thriving in the 21st century*.
- Kemendikbudristek BSKAP. (2022). Salinan Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 008/H/KR/2022 Tentang Capaian Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini Jenjang Pendidikan Dasar dan Jenjang Pendid. In *Kemendikbudristek* (Issue 021).
- Lerner, R. M. (2018). Character development among youth: Linking lives in time and place. *International Journal of Behavioral Development*, 42(2), 267–277.
- Lockwood, A. L. (2015). *The case for character education: A developmental approach*. Teachers College Press.
- Nation, U. (2004). Sport for Development and Peace: Towards Achieving the Millennium Development Goals. Report from the United Nations Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace. *The Lancet*, 365(9464), 1029–1030. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(05\)74222-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(05)74222-7)

- Rahman, M. H., Kencana, R., & NurFaizah, S. P. (2020). *Pengembangan nilai moral dan agama anak usia dini: panduan bagi orang tua, guru, mahasiswa, dan praktisi PAUD*. Edu Publisher.
- Ramdhani, N., & Patria, B. (2018). *Psikologi untuk Indonesia maju dan beretika*. UGM PRESS.
- Saputra, Y. M., Mamun, A., & Yudiana, Y. (2023). Integrating Life Skills into Volleyball Training for Positive Youth Development (PYD). *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2), 318–325.
- Syafrizal, S., & Sari, I. R. (2024). Peranan Pendidikan Karakter dalam Membangun Sikap Positif pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(2), 79–100.
- van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429–442.
- Walker, D. (2023). Physical Exercise as a Preventive Strategy for Non-Communicable Diseases among Secondary School Teachers in Bayelsa State. *African Journal of Human Kinetics, Recreation and Health Studies*, 1(1), 9–32.



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20587>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20587>

## Pemberdayaan Instruktur Senam ASIAFI Kab Kendal Melalui Workshop Penggunaan Aplikasi Music Speed Changer Untuk Pembelajaran Senam Aerobik

Donny Anhar Fahmi<sup>1\*</sup>, Tubagus Herlambang<sup>1</sup>, Purwadi<sup>2</sup>, Muh. Isna Nurdin Wibisan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

### Article Info

#### Article History :

Received 2024-10-10

Revised 2024-11-12

Accepted 2024-11-23

Available 2024-11-28

#### Keywords :

Instruktur, gymnastic artistic, application, ASIAFI.

#### Bahasa :

Instruktur, senam aerobik, aplikasi, ASIAFI

### Abstract

*Kendal Regency is a regency that has a myriad of gymnastics studios. There are already many gymnastics instructors who are domiciled and become instructors in the Indonesian Aerobic Gymnastics and Fitness Instructor Association in Kendal Regency. However, of the many instructors, when teaching gymnastics, they still often use music that is too fast/not appropriate for the participants who are taking part in gymnastics. So that gymnastics learning cannot be carried out optimally. Therefore, the service team provided a workshop on the use of music speed changer applications for aerobic gymnastics learning at all age levels. The methods used are providing teaching materials, practicing downloading applications, and practicing using applications. The output of this service is in the form of providing legal certificates to participants as participants in the aerobic gymnastics workshop. This activity was attended by 50 gymnastics instructors in Kendal Regency. The results of the performance test showed a pretest value of 71.2 and a posttest result of 85.1 with an increase of 20%. The performance test used a closed questionnaire in the form of a questionnaire on understanding and gymnastics instructor practicum. The result of this service is the practice of teaching aerobic gymnastics using the application which can be used as a measure of the success of coaching ASIAFI aerobic gymnastics instructors in Kendal Regency, so that the instructors produced are truly qualified and have the skills to be able to compete. The provision of certificates as valid evidence given to instructors is expected not to be misused in society so that they can compete with instructors in other cities.*

Kabupaten Kendal merupakan kabupaten yang memiliki segudang sanggar senam. Sudah banyak instruktur instruktur senam yang berdomisili dan menjadi instruktur di yang tergaabung dalam Asosiasi Instruktur Senam Aerobik dan Fitness Indonesia di Kabupaten Kendal. Namun dari banyaknya instruktur tersebut, ketika sedang mengajar senam masih sering menggunakan musik yang terlalu cepat/tidak sesuai dengan peserta yang ikut senam. Sehingga pembelajaran senam tidak dapat dilakukan secara maksimal. Oleh karena itu tim pengabdian memberikan workshop penggunaan aplikasi music speed changer untuk pembelajaran senam aerobik di semua tingkatan usia. Metode yang digunakan adalah pemberian materi ajar, praktik download aplikasi, dan praktek penggunaan aplikasi. Luaran dalam pengabdian ini adalah berupa pemberian sertifikat legal kepada peserta sebagai peserta workshop senam aerobik. Kegiatan ini diikuti oleh 50 instruktur senam di Kabupaten Kendal Hasil Uji kinerja menunjukkan nilai pretest 71,2 dan hasil posttest 85,1 dengan kenaikan 20%. Uji kinerja menggunakan angket tertutup berupa kuesioner pemahaman dan praktikum instruktur senam. Hasil pengabdian ini adalah praktik mengajar senam aerobik dengan menggunakan aplikasi tersebut yang dapat dijadikan ukuran keberhasilan pembinaan instruktur senam aerobik ASIAFI di Kabupaten Kendal, agar instruktur yang dihasilkan benar-benar berkualitas dan mempunyai skill keterampilan untuk dapat bersaing. Pemberian sertifikat sebagai bukti sah yang diberikan kepada instruktur diharapkan tidak disalah- gunakan fungsinya di dalam masyarakat agar dapat bersaing dengan instruktur-instruktur di kota lain.

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

✉ Correspondence Address :

E-mail : [donnyanhar@upgris.ac.id](mailto:donnyanhar@upgris.ac.id)

## A. PENDAHULUAN

Saat ini usaha jasa pemandu kesehatan berkembang cukup pesat di berbagai aspek kehidupan modern, tak terkecuali di bidang olah raga. Bahkan menjadi trend dan gaya hidup. Misalnya futsal, fitness centre, renang, senam aerobic. Tentu saja hal ini menjadi peluang baru untuk pelaku olahraga mengembangkan minat dan bakat dalam olahraga sebagai trainer, pelatih, instruktur keolahragaan. Kebutuhan olahraga di masa modern saat ini dan kemauan masyarakat yang instant membuat para pelaku usaha olahraga mengemas jasa-jasa olahraga menjadi berkesan, menarik dan mudah didapatkan masyarakat umum (Sulistiyono et al., 2021). Para pelaku olahraga ini diantaranya adalah jasa instruktur senam. Senam yang sedang trend di masyarakat saat ini diantaranya senam aerobik, senam kreasi, yoga dan masih banyak lagi. Sehingga dari hal tersebut banyak bermunculan instruktur-instruktur senam di masyarakat (Ansharudin, 2022). Peluang bisnis tinggi dalam senam tidak disia-siakan para pelaku olahraga. Kegiatan senam aerobik sebagai salah satu jenis olahraga masyarakat banyak digemari mulai dari lapisan bawah, menengah maupun atas baik yang ada dalam perkotaan maupun pedesaan (Fahmi et al., 2022; Schootemeijer, 2020). Bukan hanya dinikmati oleh kalangan wanita saja tetapi juga dari kalangan pria senam aerobik juga sangat diminati. Ditambah lagi pada hari-hari tertentu juga dilaksanakan senam aerobik di instansi dan didaerah perumahan yang diikuti oleh warga setempat (Aguiar, 2020).

### Analisis Situasi

Kabupaten Kendal merupakan kabupaten yang memiliki segudang sanggar senam. Sudah banyak instruktur-instruktur senam yang berdomisili dan menjadi instruktur yang bergabung dalam Asosiasi Instruktur Senam aerobik dan Fitness Indonesia di Kabupaten Kendal. Namun dari banyaknya instruktur tersebut, ketika sedang mengajar senam aerobik, masih banyak menggunakan teknologi lama berupa *compact disk* atau *flashdisk*, oleh karena itu pembelajaran senam aerobik yang dilakukan belum maksimal. Hal ini dikarenakan instruktur-instruktur senam yang berada di Kabupaten Kendal hanya mengikuti instruksi pada saat dulu mereka ikut pelatihan instruktur saja. Padahal dengan bekal IPTEK, pembelajaran senam dapat dilakukan dengan praktis dan mudah, saat menjadi instruktur (Baena-Morales, 2020) Gerakan-gerakan senam yang diberikan memang disesuaikan dengan tingkat keterampilan peserta senam.

### Permasalahan Prioritas

Jumlah instruktur senam yang terhitung berabung di ASIAFI di Kabupaten Kendal berjumlah 90 orang yang lebih dari 50% tidak diimbangi dengan kepakaran dalam profesionalitas dalam mengajar senam. Sehingga ketika mengajar senam di Kabupaten Kendal, harus memanggil instruktur senior yang berasal dari luar Kabupaten Kendal. Selain itu, dengan kurangnya pengetahuan tentang IPTEK, otomatis Gerakan-gerakan senam yang diberikan oleh instruktur-instruktur senam yang ada di Kabupaten Kendal belum mengikuti standar Gerakan yang efektif dan menyenangkan. Apabila instruktur-instruktur ini diarahkan untuk mengikuti workshop penggunaan aplikasi *Music Speed Changer*, maka gerakan senam yang diberikan sudah sesuai dengan standar tingkatan usia maupun ketereampilan peserta senam, peserta anak-anak dan lansia menggunakan musik dengan kecepatan rendah, sedangkan peserta kategori mahir dengan musik kecepatan tinggi, selain itu aplikasi bisa di atur kecepatan musik sesuai dengan keinginan instruktur, ketika terudah tidak perlu lagi menggunakan *CD/flashdisk* dalam mengajar senam, cukup dengan download aplikasi di handphone

mengajar senam menjadi lebih mudah. Hal ini akan meningkatkan pembangunan dalam sektor olahraga, karena selain dapat menjadi instruktur handal di dalam sanggar senam Kabupaten Kendal sendiri, dapat pula menjadi instruktur di tempat lain yang dalam hal ini akan meningkatkan sektor olahraga dan pariwisata di Kabupaten Kendal. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka tim PKM Universitas PGRI Semarang bekerjasama dengan ASIAFI Kabupaten Kendal mengadakan pembesenam ASIAFI Kendal dengan workshop aplikasi *music speed changer* untuk pembelajaran senam aerobik di seluruh tingkatan usia.

### **SOLUSI YANG DITAWARKAN**

Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi para instruktur di Kabupaten Kendal seperti yang tertera di atas, maka para pengabdian memberikan worksop aplikasi *music speed changer* untuk pembelajaran senam khususnya senam aerobik. Dalam pelaltihan ini akan diadakan dalam 3 kegiatan yang akan dilalui oleh para instruktur:

1. Pembekalan Peserta

Pada tahapan pertama ini seluruh instruktur akan dikumpulkan dalam satu ruangan untuk mendapatkan ilmu baru tentang bagaimana cara mendownload aplikasi *music speed changer* untuk mengajar senam aerobik dan senam irama.

2. Praktik Penggunaan Aplikasi

Pada tahapan kedua yaitu praktik, nantinya para instruktur akan praktek menggunakan aplikasi dengan mengatur tingkat kecepatan musik, kemudian mengaplikasikan pada pembelajaran senam aerobik.

3. Penilaian

Pada tahapan terakhir yaitu penilaian. Pada tahapan ini panitia/ mentor akan menilai keseluruhan kegiatan yang sudah dilakukan para instruktur mulai dari sisi keilmuan pada saat praktik mengajar senam dan tingkat penguasaan dan keterampilan gerak sesuai dengan tingkatan usia.

### **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah CBPR (*community based participatory research*) yaitu melibatkan komunitas sekaligus sampel pengambilan data untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Afandi et al., 2022). Berdasarkan masalah di atas tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra yaitu ASIAFI KABUPATEN Kendal mengadakan workshop penggunaan aplikasi *music speed changer* bagi instruktur-instruktur senam di Kabupaten Kendal antara lain : 1. Memberikan bekal pelatihan IPTEK dalam mengajar senam aerobik dan senam irama 2. Membekali keterampilan dalam mengajar senam aerobik dan senam irama di semua tingkatan usia 3. Pengabdian ini dilaksanakan 1 bulan dengan rincian kegiatan awal pembuatan usul pengabdian, persiapan pelaksanaan pelatihan, Latihan tahap 1, tahap 2, tahap 3.

Program pelaksanaan yang dibuat melalui tahapan terperinci dengan pencatatan setiap kegiatan sehingga peningkatan kegiatan dapat dievaluasi dengan baik. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai solusi terhadap permasalahan yang muncul dirumuskan sebagaimana tersaji dalam tabel 1 berikut;

**Tabel 1.** Solusi Terhadap Permasalahan

Permasalahan Mitra	Solusi	Partisipasi Mitra
Banyaknya instruktur senam di Kabupaten Kendal memanfaatkan IPTEK dalam mengajar senam	Memberikan workshop penggunaan aplikasi Music Speed Changer secara professional Kepada instruktur-instruktur senam di Kabupaten Kendal	Menyediakan tempat untuk menyelenggarakan pelatihan
Banyak Instruktur yang mengajar tidak sesuai dengan tingkatan usia	Memberikan workshop penggunaan aplikasi Music Speed Changer untuk pembelajaran senam aerobik untuk semua tingkatan usia	Menjadi penyalur informasi pelatihan untuk instruktur-instruktur yang berada di Kabupaten Kendal

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam aerobik adalah salah satu bentuk olahraga yang diminati masyarakat luas, terutama karena manfaatnya bagi kebugaran fisik dan kesehatan jantung. Namun, salah satu tantangan utama dalam pembelajaran senam aerobik adalah menyesuaikan tempo musik dengan tingkat kebugaran dan kemampuan para peserta senam. Tempo musik yang terlalu cepat atau lambat bisa mempengaruhi kualitas gerakan dan performa latihan. Untuk menjawab tantangan ini, inovasi berupa aplikasi "Music Speed Changer" diperkenalkan kepada para instruktur senam di Kabupaten Kendal. Aplikasi ini memungkinkan instruktur untuk mengubah kecepatan musik sesuai kebutuhan, tanpa mengubah nada dan kualitas musik, sehingga memudahkan pengaturan intensitas latihan bagi peserta dengan berbagai tingkat kemampuan.

Workshop berlangsung selama 2 jam dan melibatkan 50 instruktur senam dari berbagai kecamatan di Kabupaten Kendal. Kegiatan dibuka oleh ketua panitia dengan pemaparan tentang pentingnya peran instruktur senam dalam menggerakkan masyarakat menuju gaya hidup sehat.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Pelatihan

Selanjutnya, workshop dibagi dalam beberapa sesi, antara lain:

#### 1. Persiapan Pelatihan

##### a. Penentuan Waktu dan Tempat

- Waktu: Tentukan jadwal pelatihan yang sesuai dengan ketersediaan instruktur senam. Durasi pelatihan bisa sekitar 2-4 jam, tergantung pada kedalaman materi dan jumlah peserta.

- Tempat: Pilih lokasi yang memiliki fasilitas lengkap, seperti studio senam, ruang kelas dengan proyektor, atau ruang pelatihan dengan akses internet yang baik. Pastikan tempatnya cukup luas untuk praktik langsung.

#### *b. Pendaftaran Peserta*

- Buat formulir pendaftaran untuk mengetahui jumlah peserta, latar belakang mereka dalam penggunaan teknologi, dan harapan mereka terhadap pelatihan.
- Kirimkan informasi pelatihan (waktu, tempat, agenda) kepada semua peserta yang terdaftar.

#### *c. Penyediaan Peralatan dan Materi*

- Perangkat: Pastikan setiap peserta membawa perangkat seluler (smartphone atau tablet) yang kompatibel dengan aplikasi Music Speed Changer.
- Instalasi Aplikasi: Berikan instruksi sebelumnya kepada peserta untuk menginstal aplikasi Music Speed Changer sebelum pelatihan. Siapkan perangkat cadangan dengan aplikasi terinstal untuk peserta yang membutuhkannya.
- Materi Pelatihan: Siapkan slide presentasi, panduan penggunaan aplikasi, serta contoh file musik yang akan digunakan selama pelatihan.

## 2. Pelaksanaan Pelatihan

### *a. Pembukaan dan Perkenalan*

- Sambutan dan Tujuan Pelatihan: Mulai dengan sambutan singkat dan jelaskan tujuan pelatihan serta manfaat yang akan diperoleh peserta.
- Perkenalan Peserta: Minta setiap peserta untuk memperkenalkan diri, menjelaskan latar belakang mereka, dan harapan terhadap pelatihan ini.

### *b. Sesi Teoritis*

- Pengenalan Aplikasi: Berikan presentasi yang menjelaskan apa itu Music Speed Changer, fitur-fiturnya, dan manfaatnya dalam konteks pengajaran senam.
- Studi Kasus: Tampilkan contoh-contoh praktis di mana aplikasi ini dapat meningkatkan efektivitas pelatihan senam.

### *c. Demonstrasi Langsung*

- Instalasi dan Konfigurasi Awal: Pandu peserta dalam mengunduh, menginstal, dan melakukan pengaturan awal pada aplikasi Music Speed Changer.
- Penggunaan Fitur Utama: Fasilitator menunjukkan cara menggunakan fitur utama seperti mengubah tempo musik, menyesuaikan pitch, dan memotong serta mengulang bagian tertentu dari musik.
- Simulasi Latihan Senam: Fasilitator memandu peserta untuk mencoba simulasi latihan senam dengan menggunakan musik yang tempo-nya telah diubah melalui aplikasi.

*d. Sesi Praktik Mandiri*

- Latihan Berkelompok: Bagi peserta ke dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan penggunaan aplikasi. Setiap kelompok diberikan tugas untuk mengubah tempo musik dan menyusun sesi latihan senam yang sesuai.
- Presentasi Kelompok: Setiap kelompok mempresentasikan hasil praktik mereka dan mendemonstrasikan bagaimana mereka menggunakan aplikasi dalam sesi latihan.

*e. Diskusi dan Tanya Jawab*

- Sesi Tanya Jawab: Fasilitator membuka sesi tanya jawab untuk menangani pertanyaan teknis atau aplikasi praktis dari peserta.
- Diskusi Pengalaman: Ajak peserta untuk berbagi pengalaman tentang tantangan dan solusi dalam menggunakan aplikasi.



**Gambar 2.** Penutupan Kegiatan Pelatihan

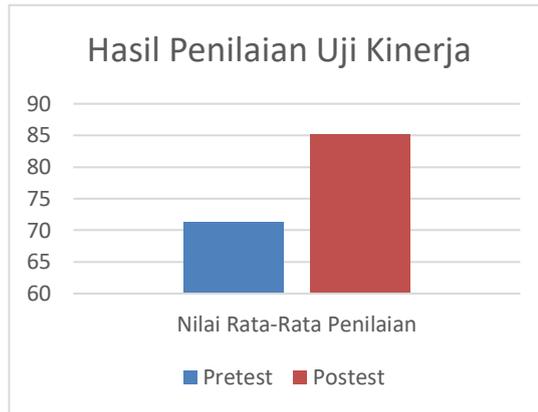
3. Penutupan dan Evaluasi

*a. Umpan Balik Peserta*

- Kuesioner Evaluasi: Bagikan kuesioner kepada peserta untuk menilai pemahaman mereka tentang materi yang disampaikan, kualitas pelatihan, dan saran perbaikan untuk sesi pelatihan di masa mendatang.
- Diskusi Evaluasi: Diskusikan hasil dari kuesioner secara singkat dan minta peserta untuk memberikan umpan balik langsung.

**Tabel 2.** Hasil rata-rata Pretest dan Posttest peserta

Jumlah peserta	Nilai Pretest	Nilai Posttest	Presentasi kenaikan
50	71,2	85,1	20%



**Gambar 3.** Hasil Penilaian Uji Kinerja

*b. Penyerahan Sertifikat*

- Berikan sertifikat kepada peserta sebagai tanda bahwa mereka telah menyelesaikan pelatihan dan menguasai dasar-dasar penggunaan aplikasi Music Speed Changer.

*c. Penyebaran Materi Pelatihan*

- Kirimkan materi pelatihan (presentasi, panduan penggunaan, dll.) melalui email atau platform online kepada semua peserta agar mereka bisa merujuk kembali di kemudian hari.

4. Tindak Lanjut

*a. Grup Diskusi dan Dukungan*

- Buat grup online (misalnya, WhatsApp, Telegram, atau forum diskusi) untuk mendukung kelanjutan komunikasi antara peserta dan fasilitator. Ini memungkinkan instruktur untuk berbagi pengalaman, bertanya, dan mendapatkan dukungan lebih lanjut.

*b. Sesi Pelatihan Lanjutan*

- Rencanakan pelatihan lanjutan atau sesi coaching untuk peserta yang membutuhkan bantuan lebih lanjut atau ingin mendalami fitur-fitur aplikasi. Dengan pelaksanaan pelatihan yang terstruktur ini, diharapkan instruktur senam akan memiliki pemahaman yang mendalam tentang cara menggunakan aplikasi Music Speed Changer, serta bagaimana mengintegrasikannya ke dalam latihan senam untuk meningkatkan hasil pengajaran dan kepuasan peserta senam.

Aplikasi "Music Speed Changer" adalah perangkat lunak yang memungkinkan pengguna untuk mengubah kecepatan dan pitch (nada) dari file audio tanpa mengubah kualitas suara secara signifikan. Aplikasi ini sangat berguna bagi musisi, guru musik, penari, dan siapa saja yang ingin berlatih atau mendengarkan musik pada kecepatan atau pitch yang berbeda. Berikut adalah beberapa fitur utama dari aplikasi Music Speed Changer (Xiangming, 2018):

1. Mengubah Kecepatan (Tempo): Pengguna dapat mempercepat atau memperlambat file audio tanpa mengubah pitch. Ini berguna untuk berlatih memainkan alat musik atau memahami bagian-bagian lagu yang rumit.

2. Mengubah Pitch: Pengguna dapat menaikkan atau menurunkan nada dari file audio tanpa mengubah kecepatan. Ini berguna untuk mengubah kunci lagu agar sesuai dengan jangkauan vokal seseorang.
3. Looping: Aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk memilih bagian tertentu dari lagu dan memutarinya secara berulang-ulang. Fitur ini sangat berguna untuk latihan.
4. Ekstraksi dan Konversi Audio: Beberapa aplikasi Music Speed Changer juga memungkinkan pengguna untuk mengekstrak audio dari video dan mengonversinya ke format lain.
5. Penggunaan pada Berbagai Format: Aplikasi ini biasanya mendukung berbagai format audio seperti MP3, WAV, dan lain-lain.
6. Interface yang User-Friendly: Aplikasi ini umumnya dirancang dengan antarmuka yang mudah digunakan, sehingga pengguna dapat dengan cepat mengakses dan mengubah parameter audio.
7. Visualisasi Spektrum: Beberapa aplikasi menyediakan visualisasi spektrum audio yang membantu pengguna untuk melihat perubahan dalam gelombang suara saat kecepatan atau pitch diubah.

Pada tanggal 20 September 2024 kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan fokus pada pemberdayaan instruktur senam di Kabupaten Kendal. Kegiatan ini diselenggarakan dalam bentuk workshop yang bertajuk "*Music Speed Changer* untuk Pembelajaran Senam Aerobik", dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan instruktur senam dalam memanfaatkan teknologi musik untuk meningkatkan efektivitas dan variasi dalam pengajaran senam aerobik. Workshop ini dihadiri oleh 50 instruktur senam dari berbagai wilayah di Kabupaten Kendal. Mereka diberikan materi mengenai penggunaan aplikasi "*Music Speed Changer*", yang memungkinkan instruktur untuk mengatur kecepatan musik sesuai dengan kebutuhan dan level kemampuan peserta senam. Teknologi ini sangat berguna dalam proses pembelajaran senam aerobik, karena dapat menyesuaikan tempo musik dengan tingkat kebugaran peserta, sehingga senam dapat dilakukan dengan lebih aman dan efisien (Baena-Morales, 2020). Kegiatan dimulai dengan sesi pembukaan oleh ketua panitia, yang menjelaskan pentingnya penerapan teknologi dalam olahraga, khususnya senam aerobik, guna mengikuti perkembangan zaman dan kebutuhan masyarakat. Setelah itu, para peserta dibekali dengan teori dasar tentang senam aerobik, diikuti dengan praktek langsung menggunakan aplikasi "*Music Speed Changer*" pada sesi senam bersama.

Selama workshop, para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka tidak hanya diajarkan cara menggunakan aplikasi, tetapi juga diberikan tips dan trik bagaimana mengatur musik yang tepat untuk berbagai variasi gerakan senam. Dengan aplikasi ini, instruktur senam diharapkan dapat lebih fleksibel dalam mengatur intensitas latihan, mulai dari pemula hingga peserta yang sudah berpengalaman. Kegiatan ini juga menjadi ajang untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan antar sesama instruktur, sehingga dapat memperkuat jaringan komunitas instruktur senam di Kabupaten Kendal. Pada akhir kegiatan, seluruh peserta menerima sertifikat sebagai tanda partisipasi dan pengakuan atas kompetensi baru yang telah mereka pelajari. Secara keseluruhan, workshop ini berjalan dengan sukses dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Para instruktur senam yang mengikuti kegiatan ini merasa sangat terbantu dengan adanya pelatihan ini, karena memberikan mereka alat baru untuk meningkatkan metode pengajaran senam aerobik di kelas mereka.

Diharapkan melalui kegiatan ini, kualitas pembelajaran senam aerobik di Kabupaten Kendal akan semakin meningkat, sehingga mampu memberikan manfaat yang lebih luas bagi kesehatan masyarakat.

### **Tanggapan Peserta dan Dampak Kegiatan**

Para instruktur senam yang mengikuti kegiatan ini memberikan tanggapan yang sangat positif. Mereka merasa bahwa workshop ini memberi mereka alat yang sangat berguna untuk meningkatkan kualitas pengajaran. Selain itu, peserta juga menyadari pentingnya menggunakan teknologi sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang lebih modern dan relevan dengan kebutuhan masyarakat saat ini. Beberapa peserta menyampaikan bahwa dengan adanya aplikasi *Music Speed Changer*, mereka dapat lebih mudah menyesuaikan latihan aerobik dengan berbagai kelompok usia dan tingkat kebugaran. Misalnya, untuk kelas senam pemula atau kelompok usia lanjut, musik bisa diperlambat agar gerakan senam lebih mudah diikuti. Sebaliknya, untuk kelompok dengan tingkat kebugaran lebih tinggi, musik dapat dipercepat untuk menambah intensitas latihan. Selain itu, workshop ini juga mendorong diskusi dan pertukaran ide antar instruktur senam. Mereka saling berbagi pengalaman tentang metode pengajaran, pengaturan koreografi, dan cara-cara menarik perhatian peserta senam agar lebih semangat mengikuti latihan (Kaufmann, 2022). Secara keseluruhan, kegiatan workshop ini berjalan dengan lancar dan berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Partisipasi aktif dari para instruktur senam serta penerapan materi yang relevan membuat kegiatan ini memberikan dampak positif yang signifikan. Instruktur senam di Kabupaten Kendal kini memiliki kemampuan baru dalam memanfaatkan teknologi untuk mendukung pengajaran mereka, yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas dan variasi latihan senam di masa mendatang (Asy-syamaail et al., 2024). Untuk keberlanjutan kegiatan ini, direkomendasikan agar program pelatihan seperti ini dilakukan secara berkala, dengan fokus pada perkembangan teknologi dan inovasi di dunia olahraga. Hal ini akan memastikan bahwa para instruktur senam terus mendapatkan pembaruan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat yang semakin dinamis.

### **D. PENUTUP**

Penutup berisi simpulan dan saran yang masing-masing ditulis sebagai sub judul. Pada bagian ini kadang-kadang juga dimuat ucapan terimakasih.

#### **Simpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa *Workshop Music Speed Changer* untuk pemberdayaan instruktur senam aerobik di Kabupaten Kendal telah dilaksanakan dengan sukses. Melalui pelatihan ini, para instruktur senam memperoleh keterampilan baru dalam memanfaatkan teknologi untuk mengubah tempo musik, yang sangat penting dalam mendukung pembelajaran senam aerobik yang lebih efektif dan variatif. Pengenalan aplikasi *Music Speed Changer* tidak hanya memberikan solusi praktis dalam pengaturan intensitas latihan, tetapi juga memperkaya metode pengajaran senam dengan pendekatan yang lebih adaptif terhadap kebutuhan peserta. Selain aspek teknis, kegiatan ini juga memperkuat ikatan dan kolaborasi di antara instruktur senam lokal, menciptakan komunitas yang saling mendukung dalam meningkatkan kualitas olahraga di masyarakat. Antusiasme dan ketertarikan aktif para peserta menunjukkan bahwa program seperti ini sangat

relevan dan bermanfaat bagi pengembangan profesionalisme instruktur senam di masa depan. Kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM UPGRIS, ASIAFI Kab Kendal dan semua pihak yang telah berperan serta dalam penyelenggaraan kegiatan ini, termasuk para instruktur senam yang dengan antusias mengikuti pelatihan, serta seluruh panitia dan mitra yang mendukung terlaksananya acara ini. Harapan kami, ilmu dan keterampilan yang didapatkan melalui workshop ini dapat diterapkan dalam praktik sehari-hari, sehingga senam aerobik di Kabupaten Kendal dapat semakin berkembang dan memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat. Semoga kegiatan ini menjadi langkah awal dari upaya berkelanjutan untuk memberdayakan para instruktur senam dengan pengetahuan dan teknologi yang lebih maju. Kami juga berharap kegiatan serupa dapat terus dilakukan untuk menjawab tantangan dan kebutuhan perkembangan dunia olahraga di masa depan.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaidi, S., Nur, S., Parmitasari, A., Nurdiyana, Wahid, M., & Wahyudi, J. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (Suwendi, A. Basi, & J. Wahyudi, Eds.; I). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI Diterbitkan oleh: Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Aguiar, L. T. (2020). Effects of aerobic training on physical activity in people with stroke: A randomized controlled trial. *NeuroRehabilitation*, *46*(3), 391–401. <https://doi.org/10.3233/NRE-193013>
- Ansharudin, M. F. (2022). The Influence of Traditional Sports Practice to Improve Agility and Speed Geri Mawashi Kenshi. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *10*(4), 862–869. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100428>
- Asy-syamil, M. A., Wibisana, Muh. I. N., & Maliki, O. (2024). The Relationship between Healthy Lifestyle and Physical Fitness in Extracurricular Sports Students 1. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES) Musamus Journal of Physical Education and Sport*, *6*(2), 211–218.
- Baena-Morales, S. (2020). Sustainability and educational technology— A description of the teaching self-concept. *Sustainability (Switzerland)*, *12*(24), 1–20. <https://doi.org/10.3390/su122410309>
- Fahmi, D. A., Royana, I. F., Herlambang, T., Hinda Zhannisa, U., & Purwadi. (2022). Pelatihan Penjurian Senam Aerobik dan Senam Kreasi Bagi Instruktur Senam di Kabupaten Kendal. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, *3*(1), 39–43.
- Kaufmann, S. (2022). Energetics of Floor Gymnastics: Aerobic and Anaerobic Share in Male and Female Sub-elite Gymnasts. *Sports Medicine - Open*, *8*(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00396-6>
- Schootemeijer, S. (2020). Current Perspectives on Aerobic Exercise in People with Parkinson’s Disease. In *Neurotherapeutics* (Vol. 17, Issue 4, pp. 1418–1433). <https://doi.org/10.1007/s13311-020-00904-8>
- Sulistiyono, J., Sudarsono, S., Tunas, U., & Surakarta, P. (2021). Implementasi Management Cabang Olahraga Para-Bulutangkis NPCI tahun. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2), 64–69.
- Xiangming, L. (2018). Mobile technology affordance and its social implications: A case of “Rain Classroom.” *British Journal of Educational Technology*, *49*(2), 276–291. <https://doi.org/10.1111/bjet.12586>



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20646><https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20646>

## Pengembangan Ekstrakurikuler Bola Voli Dalam Upaya Persiapan O2SN SMP N 1 Teluk Keramat Kabupaten Sambas

Asmutiar, Dwi Hartanto\*, Utami Dewi, Zainal Arifin, Ramdani Amrullah

Universitas PGRI Pontianak, Indonesia

### Article Info

#### Article History :

Received 2024-10-18

Revised 2024-10-21

Accepted 2024-11-23

Available 2024-11-28

#### Keywords :

Ekstrakurikuler, Volly Ball, Training Program

#### Bahasa :

Ekstrakurikuler, Bola Voli, Program Latihan

### Abstract

*Based on the observations made, the problems found were the lack of variation in the training programs made, the absence of the use of tests and measurements in the sport of volleyball, especially basic techniques, and the lack of mental strengthening in students who participate in extracurricular activities. The main objective of this community outreach activity is to provide socialization and training in basic volleyball movement skills for students so that they are ready to face the inter-junior high school championship and to provide insight to local teachers on how to create a training program that is in accordance with the principles of coaching science. The method in implementing this community service activity uses lecture and socialization methods by providing insight into basic volleyball techniques and how to create a good and correct training program. Before the community service activity began, it was started by giving a pretest and ended with a posttest in the form of a basic volleyball skills test to students of SMP 1 Teluk Keramat who participated in extracurricular activities totaling 25 students. The results of this activity showed an increase in the basic volleyball skills of students of SMP 1 Teluk Keramat as seen from the results of the test, the average pretest score of students was 69,28 and the posttest results with an average score of 75,32.*

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan ditemukan permasalahan mitra yaitu kurangnya bervariasi dalam program latihan yang di buat, belum adanya penggunaan tes dan pengukuran dalam cabang olahraga bola voli terutama Teknik dasar dan kurangnya penguatan mental pada siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler. Tujuan utama dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan sosialisasi dan pelatihan keterampilan gerak dasar bola voli pada siswa supaya siap dalam menghadapi kejuaraan antar SMP serta memberikan wawasan kepada guru setempat tentang bagaimana cara membuat program latihan yang sesuai dengan kaidah ilmu kepelatihan. Adapun metode dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan sosialisasi dengan memberikan wawasan teknik-teknik dasar bola voli dan cara membuat program latihan yang baik dan benar. Sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai terlebih dahulu diawali dengan memberikan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest* berupa tes keterampilan dasar bola voli kepada siswa SMP 1 Teluk Keramat yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sejumlah 25 siswa. Hasil dari kegiatan ini adanya peningkatan keterampilan dasar bola voli siswa SMP 1 Teluk Keramat dilihat dari hasil tes nilai rata-rata pretes siswa sebesar 69,28 dan hasil posttest dengan nilai rata-rata 75,32.

✉ Correspondence Address : Universitas PGRI Pontianak

E-mail : [dwhartanto308@gmail.com](mailto:dwhartanto308@gmail.com)<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## **A. PENDAHULUAN**

### **1. Analisis Situasi**

Hingga saat ini, bola voli merupakan salah satu olahraga yang paling digemari masyarakat. populer di Indonesia dan dimainkan oleh semua kalangan baik putra maupun putri. Bisa kita semua lihat di perhelatan olahraga Sea Games tahun lalu untuk olahraga bola voli putra mendapatkan medali emas sedangkan untuk bagian putri memperoleh medali perunggu. Meski meraih medali perunggu, tim putri kurang tampil baik. Hanya masa persiapan yang sangat singkat (sekitar 1 bulan) yang sangat penting. Mungkin aku bersyukur. Berbeda dengan level permainan tim voli putra saat kejadian,

Dalam bidang prestasi olahraga, prestasi olahraga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi atlet melalui penemuan bakat dan latihan kependuan, serta meningkatkan prestasi semaksimal mungkin, tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi atlet melalui pembinaan dan pengembangan Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan olah raga anak secara sistematis. Perbaikan bertahap dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (Undang-Undang No. 3 Tahun 2005).

Seperti halnya tim bola voli daerah, keberadaan tim dan kompetisi olahraga bola voli di lingkup daerah dirasa dapat menjadi ruang bagi perkembangan olahraga bola voli pada Tingkat nasional nantinya. Seperti yang ada di daerah sambas keberadaan kompetisi sangat merata baik di kabupaten dan kecamatan. Maka dengan adanya kejuaraan daerah perlu adanya pengembangan ekstrakurikuler di tingkat pelajar khususnya di SMP. (Nurhayati et al., 2022) Kegiatan ekstrakurikuler dalam pendidikan dirancang untuk memenuhi kebutuhan siswa, membantu mereka yang mungkin kesulitan, meningkatkan lingkungan belajar, dan mendorong kreativitas. Kegiatan ekstrakurikuler menurut (Shilviana & Hamami, 2020) membagi beberapa kurikulum berdasarkan sifatnya menjadi 3 yaitu kegiatan intrakurikuler, korikuler dan ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan apa pun yang tidak diperhitungkan dalam kredit akademik. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan setelah jam pelajaran reguler, dan terpisah dari kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan sekolah. Kegiatan ini dikelola oleh satuan pendidikan yang terpisah dari satuan pendidikan yang menyelenggarakan program intrakurikuler. Sebuah penelitian yang dilakukan (Anjum, 2021) kegiatan ekstrakurikuler memiliki pengaruh positif pada kehidupan siswa dengan meningkatkan perilaku, prestasi akademik, nilai ujian yang lebih baik, kehadiran kelas yang lebih teratur, citra diri yang lebih baik, karena aspek-aspek ini yang membuat kehidupan siswa lebih sukses. Satuan pendidikan ini meliputi sekolah, pendidik, tenaga kependidikan, dan instruktur ekstrakurikuler (Intan Oktaviani Agustina et al., 2023). Ekstrakurikuler sangat berguna ketika melamar pendidikan pasca sekolah menengah, karena universitas dan perguruan tinggi ingin mengetahui apakah siswanya telah mengembangkan keterampilan kepemimpinan dan menjadi lebih terlibat dalam komunitas mereka. Mereka juga dapat membekali siswa dengan keterampilan yang dapat diterapkan di sebagian besar tempat kerja, termasuk keterampilan kolaborasi atau berpikir kritis.

### **2. Permasalahan Mitra**

Kurang bervariasinya program latihan yang di buat, belum adanya penggunaan tes dan pengukuran

dalam cabang olahraga bola voli dan kurangnya penguatan mental pada siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler.

### **3. Solusi**

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya maka perlu adanya penawaran beberapa alternatif masalah tersebut dapat terselesaikan dengan baik.

- a. Mengenalkan Model-model latihan
- b. mengenalkan tes pengukuran bola voli
- c. memberikan pelatihan terkait pembuatan program Latihan

### **4. Luaran**

Adapun luaran target luaran yang menjadi focus dalam PKM ialah mengembangkan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Teluk Keramat Kabupaten Sambas lebih siap dalam menghadapi kejuaraan tingkat SMP dan tidak kalah pentingnya mampu menjalankan program Latihan yang sudah dibuat oleh TIM PKM.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Pada Kegiatan amal ini bertujuan untuk mendukung tim bola voli SMP N 1 Teluk Keramat Kabupaten Sambas provinsi Kalimantan Barat dalam menghadapi turnamen Tingkat SMP. Dukungan ini akan diberikan pada siswa yang ikut Ekstrakurikuler agar dapat mengembangkan program pelatihan, memahami pentingnya kesiapan mental dalam kompetisi yang dihadapi. Metode dalam pengabdian kepada masyarakat dilakukan meliputi observasi, sosialisasi (penyampaian materi), pendampingan dan pelatihan. Seperti pada pengabdian yang dilaksanakan, pengabdian dilaksanakan dengan sosialisasi dan pelatihan dengan memberikan teori (penyampaian materi) dan praktik. Adapun peserta yang mengikuti sebanyak 25 Siswa. Kegiatan ini menitikberatkan pada pengetahuan peserta tentang cara melakukan Latihan Teknik bola voli dengan benar dan membuat program pelatihan yang baik dan akurat agar tidak menyimpang dari kaidah program pelatihan yang baik pada saat pelaksanaan. Dalam penyusunan materi yang akan diberikan pada siswa menyesuaikan dengan kebutuhan cara menyelesaikan permasalahan mitra. Salah satu contoh materi yang diberikan ialah bagaimana cara melakukan Teknik bola voli dengan baik, memberikan kiat-kiat untuk penguatan mental dalam bertanding dan memberikan contoh bagaimana cara melakukan Latihan di luar ekstrakurikuler (Gerakan- Gerakan sederhana) sehingga nantinya dapat mereka terapkan pada saat kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah dengan baik dan benar supaya dalam penerapannya tidak keluar dari kaidah-kaidah program latihan yang mestinya.



Gambar 1. Tahapan Pengabdian

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat kepada ekstrakurikuler di SMP teluk Keramat yang berada di wilayah kalimantan barat khususnya di kabupeten sambas. Adapun kegiatan PKM ini dilaksanakan dengan cara dua sesi. Adapun kegiatan yang di rancang yang pertama adalah mengadakan kegiatan berupa seminar mengenai unsur-unsur penting dalam menghadapi turnamen Tingkat SMP penyusunan program latihan olahraga. Ada pun agenda yang ke dua pelaksanaan praktek di lapangan terutama tentang Teknik dasar bola voli. Penggunaan metode dalam seminar yang dilakukan berupa metode ceramah dan metode berbagai pengalaman sesama sesama peserta. Pengembangn yang diselenggarakan dihadiri oleh beberapa narasumber dari dosen UPGRI Pontianak yang terdiri dari 1. Asmutiar M.Pd selaku ketua tim PKM, 2. Dr Dwi Hartanto M.Pd sebagai anggota, 3. Dr Ramdani amrulloh M.Pd sebagai anggota, 4. Zainal Arifin M.Pd sebagai anggota dan 5. Utami Dewi M.Or Sebagai anggota ke lima narasumber tersebut adalah sebagai tenaga pendidik atau dosen penjas di lingkungan UPGRI Pontianak dan ada sebagai pelatih.

Agenda kegiatan pengembangan ekstrakurikuler pada sekolah SMP N 1 Teluk Keramat Kabupaten Sambas direncanakan dalam satu hari. Adapun kegiatan pertama dilakukan adalah pembukaan yang secara langsung dibuka oleh Bpk Derman S.Pd selaku kepala sekolah SMP N 1 Teluk Keramat di ruang aula.



Gambar 2. Kegiatan Pembukaan Oleh Kepala Sekolah

Dalam sambutan beliau menyampaikan harapan kepada peserta agar dalam kegiatan ini dapat mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan agar nantinya dapat di aplikasikan baik di sekolah waktu

ekstrakurikuler maupun di rumah dan guru mampu membuat program latihan yang diharapkan untuk nantinya sebagai pegangan melatih siswa- siswi dalam menghadapi O2SN.

Setelah diadakan kegiatan pembukaan oleh kepala sekolah maka agenda selanjutnya memberikan penguatan ke pada peserta yang dimana sebagai nara sumber adalah Utami Dewi M.Or mengenai Teknik dasar passing ,tujuan dari passing dan bagaimana cara latihan yang harus dilakukan untuk menambah di luar jam ekstrakurikuler dan sekaligus memperikan praktik dilapangan. Salah satu tujuan passing dari (Setiawan Sitepu et al., 2024) adalah untuk menjaga bola tetap dalam permainan dan mengatur permainan ofensif.



**Gambar 3.** Peyampaian materi oleh Ibu Utami Dewi, M.Or

Dalam pemaparan pada peserta beliau menyampaikan bahwa untuk menjadi seorang atlet yang pintar tentunya harus didukung keinginan dan motivasi tinggi. Tentunya pada saat latihan jangan mengandalkan hanya di sekolah perlu adanya latihan tambahan sendiri di rumah supaya otot tetap bekerja. Utami Dewi dalam pemaparan juga memberikan contoh gerakan latihan di rumah salah satu contoh mengerakan perkelangan tangan utuk melatih kelentukan prsendian menggunakan botol air minum dan melakukan lompat dengan rintangan dari bambu. Sesuai dengan pendapat (Ummah, 2019) bahwa Kelentukan merupakan prsyarat yang diperlukan untuk menampilkan suatu keterampilan yang memerlukan ruang gerak sendi yang luas dan memudahkan dalam melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan lincah

Agenda ketiga dilanjutkan pemaparan oleh Zainal Arifin, M.Pd menyampikan pentingnya prinsip indivedualitas latihan olahraga pada saat ekstarkurikuler dan menilai intensitas latihan fisik. Prinsip individualitas itu sendiri diartikan menyatakan bahwa setiap orang merespons latihan kebugaran secara berbeda, dan bahwa program latihan harus disesuaikan dengan fisiologi unik setiap individu. menurut (Chan et al., 2019) intensitas latihan adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya.



**Gambar 4.** Penyampaian Materi Oleh Zainal Arifin, M.Pd

Kegiatan selanjutnya adalah pemaparan oleh Dr. Ramdani Amrulloh, M.Pd dalam penyampaian materi ini berkaitan dengan cara melatih mental untuk mendapatkan prestasi yang maksimal beliau menyampaikan diantaranya cara melatih mental, 1. Berfikir positif, 2. Melatih merelaksasi diri dan 3. melatih visualisasi. Menurut (Pranik & Chatterjee, 2023) manfaat yang didapat Ketika melakukan mental ialah meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan.



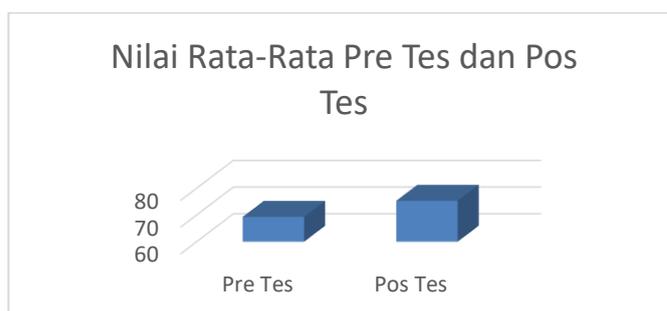
**Gambar 5.** Penyampain Meteri Oleh Dr Ramdani Amrulloh M.Pd

**Tabel 1.** Hasil Pretes Dan Posttest

NO	NAMA	PRETES	POSTTES
1	HD	72	76
2	AR	70	77
3	BY	65	77
4	DV	66	78
5	HT	70	72
6	DL	68	75
7	NM	70	73
8	YVG	72	77
9	OP	70	71
10	NM	73	75
11	FG	67	74
12	FDT	70	76
13	SYD	72	76
14	BN	68	75
15	SS	65	74

16	LN	70	75
17	SD	72	76
18	MSK	65	74
19	MAA	70	76
20	RYD	72	78
21	KT	68	76
22	HD	67	75
23	ARM	70	74
24	BYN	70	75
25	DSN	70	78
<b>Jumlah</b>		1732	1883
<b>Rata-Rata</b>		69,28	75,32

Grafik di bawah menerangkan ada perbedaan hasil dari pretes dan posttes dalam pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat di SMP N 1 Teluk Keramat Kabupaten Sambas.



**Gambar 6.** Nilai Rata Rata Pre Test dan Post Test

#### D. PENUTUP

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di SMP N 1 Teluk Keramat Kabupaten Sambas sudah dijalankan sesuai rancangan yang sudah dibuat sebelumnya. Berdasarkan hasil data pretes dan posttes yang sudah dilakukan terdapat peningkatan keterampilan gerak dasar bola voli sebesar 69,28 menjadi 75,32 sehingga sosialisasi dan pelatihan memberikan dampak positif ke pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler baik dari segi keterampilan gerak dasar maupun kemampuan mental. latihan fisik memiliki pengaruh langsung pada pengendalian suasana hati, pengurangan stres, dan pengobatan gangguan seperti kecemasan dan depresi (Mahindru et al., 2023). Berdasarkan hasil diskusi dan penyampaian pesan serta kesan dari seluruh peserta, diupayakan untuk kedepannya kegiatan sejenis dapat diselenggarakan kembali, guna memberikan peningkatan pengetahuan dan wawasan para Guru PJOK.

#### Ucapan Terimakasih

Sampaikan ucapan terimakasih tim pengabdian terhadap pihak-pihak yang telah terlibat langsung maupun tidak langsung dalam proses pengabdian (sumber dana, mitra, pihak-pihak lain yang terlibat).

#### E. DAFTAR PUSTAKA

Anjum, S. (2021). Impact of Extracurricular Activities on Academic Performance of Students at Secondary Level. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, 2(2), 7–14. <https://doi.org/10.26486/ijagc.v2i2.1869>

- Chan, J. S. Y., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., & Yan, J. H. (2019). Special Issue—Therapeutic Benefits of Physical Activity for Mood: A Systematic Review on the Effects of Exercise Intensity, Duration, and Modality. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 153(1), 102–125. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1470487>
- Intan Oktaviani Agustina, Juliantika Juliantika, Selly Ade Saputri, & Syahla Rizkia Putri N. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 86–96. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v1i4.2001>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 13(9), 2814–2820. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Nurhayati, Zainal, N. F., Usman, I. K., Oktavera, H., Darise, G. N., & Maryadi, F. (2022). Pendampingan Kegiatan Ekstrakurikuler Sanggar Attanwir di MAN Model Manado. *Tarsius: Jurnal Pengabdian Tarbiyah, Religius, Inovatif, Edukatif, Dan Humanis*, 4(1), 27.
- Pramanik, P., & Chatterjee, S. (2023). Role of Mental Training in Sports Performance: a Critical Appraisal. *International Journal of Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sciences*, 12(3). <https://doi.org/10.55968/ijems.v12i03.379>
- Setiawan Sitepu, R., Anggara, N., & Jasmani, P. (2024). Analisis Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Marabahan I N F O a R T I K E L Abstrak. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 10(2), 2775–7609.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Ummah, M. S. (2019). [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan Nasional



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20280>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20280>

**Pengenalan Olahraga *Woodball* Di Kalimantan Barat  
Terhadap Peningkatan Minat Berolahraga**

**Mimi Haetami\*, Maharani Fatima Gandasari, Doni Pranata**  
Universitas Tanjungpura, Indonesia

**Article Info**

*Article History :*

Received 2024-09-06

Revised 2024-09-11

Accepted 2024-11-26

Available 2024-11-30

*Keywords :* Woodball Sports,  
Techniques, Rules, Sports Socialization.

**Kata Kunci :**  
Pengenalan, Olahraga Woodball,  
Pengurus.

**Abstract**

*The emergence of several new sports has become an alternative in improving the sports achievements of a region. In this case, a new branch of sport, namely woodball, has begun to emerge in the province of West Kalimantan. Through this sport, it is hoped that achievements will be more significant in several national and international events. This is related to the introduction and development of woodball sports achievements. The community service activities carried out are part of introducing the woodball sport game. The implementation method used in this community service is providing information and skills through the lecture method that is carried out. The target objects are the community, both teachers, coaches and sports people. Through this community service activity, it will later produce public understanding regarding woodball sports and the formation of woodball administrators in several districts/cities in West Kalimantan. Positive responses from several KONI provincial administrators and also the West Kalimantan woodball provincial administrators. Contributions to the development of sports in the future, woodball has the potential to develop in West Kalimantan, this is what will be the link between the implementation of the community service program carried out.*

Munculnya beberapa olahraga baru menjadi alternatif dalam meningkatkan minat olahraga disuatu daerah. Dalam hal ini pengprov woodball Kalimantan barat mencoba untuk mengenalkan woodball sebagai cabang olahraga baru di Kalimantan barat. Harapannya melalui olahraga ini akan menjadi harapan untuk meningkatkan minat berolahraga khususnya woodball. Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan ini sebagai bagian dalam memperkenalkan permainan olahraga woodball. Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu pemberian informasi dan keterampilan melalui metode ceramah yang dilaksanakan. Objek sasarannya adalah masyarakat baik itu guru, pelatih dan para insan olahraga pada 7 kabupaten/kota yang berada diwilayah Kalimantan Barat diantaranya Kab.Kubu Raya, Kota Pontianak, Kab. Mempawah, Kab.Sanggau, Kab. Sambas, Kab. Landak, Kab.Singkawang. Melalui kegiatan pengabdian ini nantinya akan menghasilkan pemahaman masyarakat terkait olahraga woodball dan pembentukan pengurus woodball di beberapa daerah kabupaten/kota di Kalimantan Barat. Respon positif dari beberapa pengurus KONI provinsi dan juga pengurus provinsi woodball Kalimantan Barat. Kontribusi dalam perkembangan olahraga kedepannya woodball memiliki potensi untuk berkembang di Kalimantan Barat dan meningkatkan minat masyarakat dalam berolahraga melalui olahraga woodball.

## A. PENDAHULUAN

*Woodbal* merupakan salah satu olahraga yang menggunakan tehnik memukul dimana alat dan bolanya berasal dari kayu, dimana permainannya dilakukan memukul bola dari satu titik bergerak ke titik lainnya yang diarahkan menuju gate yang diletakkan disetiap *fairway* lapangan (Wahid & Winarno, 2022). Woodball sendiri merupakan olahraga yang memiliki kesamaan dengan olahraga golf, yang menjadi pembeda yaitu alat yang digunakan terbuat dari bahan berbeda (Dewi & Sukadiyanto, 2015). Pada olahraga permainan woodball ada istilah pukulan “*gate-in*” dimana pukulan ini menjadi penentu dari keseluruhan permainan yang dilakukan dan menjadi hasil akhir permainan (Agustiar & Sultoni, 2016). Permainan woodball dimulai dengan memukul bola menggunakan tongkat (*mallet*), dimana bola dan mallet terbuat dari kayu atau alumunium yang juga dilapisi oleh karet. Tiap pemain wajib memukul bola kearah atau jarak yang sudah disesuaikan dengan menggunakan mallet. Ayunan kayu yang bersifat efektif merupakan pembentukan dari salah satu teknik dasar ayunan pada olahraga woodball (Sumariyanto & Rahayu, 2018). Dalam woodball ada istilah *Stoke* yang artinya usaha seseorang dalam memukul bola entah itu berhasil atau tidak.

Permainan olahraga woodball sendiri yang sering disebut dengan bola kayu merupakan olahraga yang berasal dari Taiwan di tahun 1990 penemunya yaitu Mr. Ming Hui Weng dan Kuang Chu Young (Widiyatmoko & Prabowo, 2019). Asal mulanya mereka berdua sebenarnya hanya akan membuat taman untuk orang tua mereka, keinginan untuk merasa nyaman saat melakukan aktivitas berjalan di lokasi taman tersebut sembari menikmati pemandangan disekitar mereka di Nei-Shuang, Shuh-Lin, Taipei, Taiwan. Setelah melakukan aktivitas tersebut mereka melihat ada spot yang bisa dimanfaatkan sebagai sebuah tempat olahraga outdoor. Ide tersebut berkembang untuk memanfaatkan area tersebut sebagai lapangan bermain bola. Mereka mulai mencoba melakukan eksperimen dalam mengembangkan permainan bola dengan penuh motivasi tinggi sehingga munculah permainan sederhana woodball dengan menggunakan bola, tongkat (*mallet*) dan gawang kecil yang terbuat dari kayu. Olahraga Woodball memiliki kemiripan dengan olahraga golf. Namun, yang menjadi pembedanya yaitu penggunaan hole atau lubang pada golf digantikan dengan gawang yang berukuran mini atau sering disebut dengan gate. Sedangkan jalannya bola yang sudah dipukul perbedaannya yaitu bola akan melambung jika dipukul untuk golf dan bola dipukul dan jalannya menggelinding untuk woodball. (Putri, 2018). Seiring berkembangnya zaman adanya penyempurnaan pada peralatan dan peraturan pertandingan yang digunakan pada olahraga woodball dan kemudian diresmikan pada ditahun 1993 sebagai olahraga woodball. Olahraga woodball sendiri mulai dikenalkan ke beberapa negara lain pada tahun 1995, dan ditahun 1999 olahraga woodball mulai dideklarasikan dan diresmikan menjadi salah satu kejuaraan olahraga pendukung pada Olimpiade Asia, sekaligus terbentuklah induk organisasi Woodball sedunia yaitu International Woodball

Federation (IWbF) dan mulai tahun 2006 woodball sudah mulai masuk ke negara Indonesia.

Saat ini woodball menjadi sorotan karena olahraga ini mulai masuk event nasional di PON ACEH-SUMUT. Woodball mulai dikenal dan sedang berkembang di beberapa provinsi. Olahraga yang tergolong baru ini menjadi salah satu permainan yang mana dimainkan seseorang baik individu ataupun tim sudah mulai merata dan hampir dikenal di luar atau dalam negeri (Haidir et al., 2023). Menyebarnya olahraga woodball di Indonesia ke berbagai provinsi menjadikan woodball sebagai olahraga baru yang dikenal sebagai olahraga dari negara Taiwan (Wicaksono et al., 2018). Olahraga woodball ini bisa dilakukan di outdoor yang mampu mengenalkan keeksotisan salah satu tempat di wilayah atau daerah tertentu. Menurut (Wicaksono et al., 2018) yakni permainan woodball ini dianggap seperti golf, namun lubang atau *hole* yang digunakan berbeda karena woodball menggunakan *gate* (gawang), untuk memukul bola pada olahraga woodball menggunakan *mallet* sedangkan golf menggunakan stick golf, sampai dengan jatuhnya bola juga mengalami perbedaan dimana woodball bola akan menggelinding dan golf bola yang dihasilkan akan melambung keatas. Gerakan tanpa alat diantaranya dari gerak mengayun, set up sampai ke preswing dilakukan pemain sebagai bentuk melakukan teknik dasar woodball (Wicaksono et al., 2018). Keseluruhan teknik dasar pada olahraga woodball harus dan wajib di kuasai oleh pemain dengan baik (Ali & Yanto, 2022). Koordinasi gerak yang ada pada olahraga woodball juga dianggap sama dengan olahraga golf (Putu Citra Permana Dewi, 2016). Kekuatan lengan sangat diperlukan dalam melakukan teknik yang dilakukan pemain (Dela, 2022). Selain tehnik, komponen fisik hal lainnya yang diperlukan dalam bermain woodball yaitu taktik dan konsentrasi dalam bermain (Agustiar & Sultoni, 2016). Olahraga woodball masih terdengar baru dikalangan masyarakat. Woodball masuk ke Indonesia pada tahun 2006 dan masih berkembang hingga saat ini (Sumariyanto & Rahayu, 2018). Minimnya pemahaman olahraga woodball di wilayah Kalimantan Barat memang menjadi kendala pengprov untuk bisa mengenalkan olahraga ini. Perlunya pengenalan olahraga woodball di wilayah Kalimantan Barat juga memerlukan support dari organisasi dan dinas terkait yang membantu memberikan dukungan social agar tercapainya tujuan. Beberapa kendala yang dihadapi dalam mengenalkan olahraga woodball ini diantaranya yaitu keterbatasan sarana dan prasarana seperti alat yang akan digunakan oleh atlet nantinya. Kegiatan pengenalan olahraga woodball ini bertujuan untuk memperkenalkan olahraga woodball di wilayah Kalimantan Barat yang nantinya bisa memberikan dampak terhadap minat masyarakat Kalimantan Barat dalam bermain woodball.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Sedangkan, metode yang digunakan dalam merancang program pengenalan atau sosialisasi ini dengan judul “Pengenalan Olahraga *Woodball* Di Kalimantan Barat Terhadap Peningkatan Minat Berolahraga ” yang mana metode yang digunakan peneliti agar bisa menyelesaikan permasalahan yang ada. metode yang digunakan yaitu action research, adanya beberapa tahapan yang dilalui sebelum pelaksanaan pengenalan olahraga woodball nantinya. Tahapan pelaksanaannya ,meliputi pengumpulan data, persiapan teknis, pelaksanaan, serta evaluasi dari program yang sudah dilaksanakan. Sehingga persiapan yang dilakukan kegiatan pengenalan woodball peneliti akan melakukan pengumpulan data dulu untuk bisa melakukan analisis

permasalahan yang ada di beberapa wilayah Kalimantan barat. Analisis tersebut, fungsinya untuk membantu peneliti dalam memutuskan program apa yang cocok dan dibutuhkan oleh masyarakat Desa di wilayah Kalimantan barat dalam mengatasi permasalahan mengenai minat olahraga. Selanjutnya, setelah didapatkan analisis mengenai permasalahan, dilakukan persiapan teknis berupa penyusunan rancangan kegiatan dan materi. Setelah itu pelaksanaan pengenalan/sosialisasi dapat berjalan sesuai dengan rancangan yang telah dibuat. Setelah diadakannya kegiatan, maka dilakukan evaluasi untuk melihat kegiatan masyarakat dalam melaksanakan kegiatan olahraga woodball dari sebelum dan sesudah diadakannya pengenalan ini. Adapun pelaksanaan pengenalan yang bertajuk “Pengenalan Olahraga *Woodball* Di Kalimantan Barat Terhadap Peningkatan Minat Berolahraga ” dilaksanakan pada bulan Agustus-September tahun 2024 yang berlokasi di 7 Kabupaten/kota yang berada di wilayah Kalimantan Barat diantaranya Kab.Kubu Raya, Kota Pontianak, Kab. Mempawah, Kab.Sanggau, Kab. Sambas, Kab. Landak, Kab.Singkawang. Kegiatan pengenalan ini dihadiri oleh 15 peserta yang berasal dari perwakilan guru, dinas terkait dan akademisi.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan workshop ini berjudul “Pengenalan Olahraga *Woodball* Di Kalimantan Barat Terhadap Peningkatan Minat Berolahraga” merupakan sebuah program pengenalan yang dirancang dengan tujuan untuk mengatasi permasalahan minat olahraga masyarakat di Kalimantan Barat. Program ini merupakan salah satu dari beberapa langkah yang dilakukan untuk membantu masyarakat Kalimantan barat dalam meningkatkan minat berolahraga sebagai bagian tujuan dalam mengenalkan olahraga baru woodball. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan berkolaborasi bersama mahasiswa dan kolega yang ada di beberapa daerah wilayah Kalimantan barat. Kolega diantaranya adalah universitas katolik santo agustinus hippo dan juga beberapa teman dispora di beberapa daerah wilayah Kalimantan barat. Ada kerjasama yang diusung kali ini diantaranya mengenalkan olahraga woodball dan juga membentuk pengurus woodball di masing-masing daerah pilihan. Dari hal tersebut, maka kegiatan semiworkshop ini menjadi ajang memperkenalkan olahraga woodball ke khalayak ramai yaitu masyarakat. Adapun, indikator keberhasilan dalam program workshop ini yaitu; Pertama, meningkatnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya Berolahraga. Kedua, mengasah keterampilan masyarakat dalam olahraga woodball. Ditinjau dari salah satu teori Minat adalah kecenderungan seseorang untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktifitas atau kegiatan yang dilakukan seseorang. Hal ini muncul dikarenakan oleh adanya respon atau rangsangan untuk melakukan suatu aktifitas tersebut, kegiatan workshop merupakan salah satu bentuk penguatan dalam meningkatkan minat masyarakat berolahraga melalui woodball. Hal ini sejalan dengan teori actors yang mana teori ini mengarahkan masyarakat untuk dapat melakukan perubahan yang nantinya bisa dibantu sebagai aktor dengan cara mendorong untuk berinovasi dan juga mencari jalan keluar secara

bersama untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi untuk menyadarkan masyarakat dalam berolahraga.

Berdasarkan data dilapangan tentang indikator rasa senang terhadap olahraga woodball diperoleh rata-rata responden menjawab Ya sebesar 57,58% dan menjawab Tidak sebesar 42,42%. Skor tertinggi pada pertanyaan nomor 6, 7 dan 11 hal ini sesuai dengan hasil responden menjawab Ya sebanyak 21 orang, artinya 63,64% menyatakan dari responden merasa senang, mudah dan nyaman saat berolahraga woodball. Sedangkan skor terendah terdapat pada item pertanyaan nomor 8 dan 9 yaitu sebesar 48,49% responden menjawab Ya.

**Tabel 1.** Tingkat Minat Responden untuk Berolahraga woodball pada Aspek Rasa Senang

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat rendah	8	24,24
Rendah	9	27,27
Cukup	9	27,27
Tinggi	6	18,18
Sangat tinggi	1	3,03

Berdasarkan tabel 1 diketahui, sebanyak 1 responden sangat senang untuk berolahraga, sebanyak 6 orang responden senang untuk berolahraga, sebanyak 9 orang responden cukup senang untuk berolahraga, selanjutnya sebanyak 9 responden tidak senang untuk berolahraga woodball, dan 8 responden sangat tidak senang untuk berolahraga woodball. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata minat responden untuk berolahraga woodball untuk aspek rasa senang berada pada kategori cukup. Berdasarkan data dilapangan tentang indicator perhatian diperoleh rata-rata responden yang menjawab Ya sebesar 47,48% dan yang menjawab Tidak sebesar 52,53%. Skor tertinggi pada pertanyaan nomor 14 terbukti responden menjawab Ya sebanyak 23 orang, berarti 69,70% menyatakan bahwa responden melakukan olahraga woodball agar tubuh mereka tetap kuat. Sedangkan skor terendah terdapat pada item pertanyaan nomor 15 yang menyatakan bahwa 33,33% responden tidak berolahraga woodball karena tidak dianjurkan oleh pemerintah setempat.

**Tabel 2.** Tingkat Minat Responden untuk Berolahraga woodball pada Aspek Perhatian

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat rendah	4	12,12
Rendah	7	21,21
Cukup	13	38,27
Tinggi	9	27,18
Sangat tinggi	0	3,03

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa, tidak ada responden yang sangat perhatian terhadap olahraga, sebanyak 9 orang responden mempunyai perhatian terhadap olahraga, sebanyak 13 orang

responden cukup perhatian terhadap olahraga, selanjutnya sebanyak 7 orang responden tidak begitu perhatian terhadap olahraga, dan 5 orang responden sangat tidak perhatian terhadap olahraga. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata minat responden untuk berolahraga untuk aspek perhatian berada pada kategori cukup. Data untuk Indikator Semangat Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh rata-rata responden yang menjawab Ya sebesar 61,62% danyang menjawab Tidak sebesar 38,38%. Skor tertinggi berada pada item pertanyaan nomor 18 terbukti responden yang menjawab Ya sebanyak 24 orang, berarti 72,73% menyatakan bahwa responden tidak melakukan olahraga karena sudah capek pulang kerja. Sedangkan skor terendah terdapat pada item pertanyaan nomor 21 yang menyatakan bahwa 51,52% responden tidak melakukan olahraga karena membuat badan mereka menjadi lesu.

**Tabel 3.** Tingkat Minat Responden untuk Berolahraga pada Aspek Semangat

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Sangat rendah	3	9,09
Rendah	7	21,21
Cukup	20	60,60
Tinggi	2	6,06
Sangat tinggi	1	3,03

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa, sebanyak 1 orang responden mempunyai motivasi yang sangat tinggi untuk berolahraga woodball, sebanyak 2 orang responden mempunyai motivasi yang tinggi untuk berolahraga woodball, sebanyak 20 orang responden mempunyai motivasi yang cukup untuk berolahraga, selanjutnya sebanyak 7 orang responden mempunyai motivasi yang rendah untuk berolahraga, dan 3 orang responden mempunyai motivasi yang sangat rendah untuk berolahraga woodball. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata minat responden untuk berolahraga woodball pada aspek motivasi masuk dalam kategori cukup.

Dalam pelaksanaan workshop ini meliputi dari materi yang disampaikan mengenai diantaranya, pertama, permasalahan minat masyarakat dalam berolahraga, mulai dari faktor penyebab, serta dampak yang dihasilkan. Kedua, memberikan informasi terkait olahraga woodball sebagai bentuk solusi dalam meningkatkan minat masyarakat berolahraga. Selain itu, workshop ini bukan hanya sekedar menyampaikan teori, melainkan terdapat praktik yang dapat dilihat dan juga dilakukan oleh peserta sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesenangan dan minat dalam berolahraga salah satunya dengan olahraga woodball. Adapun praktik yang dilakukan pada kegiatan workshop meliputi; praktik memegang mallet, tehnik dasar woodball, seperti swing kemudian sampai dengan melaksanakan impact bola sampai masuk ke gate. Selama kegiatan workshop ini untuk melihat sejauh mana keberhasilan pelaksanaan praktek woodball bagaimana panitia mengenalkan olahraga ini mulai dengan tehnik, alat yang digunakan sampai dengan

peraturan permainannya bagi masyarakat dan melihat apakah sudah ada perubahan yang terjadi di masyarakat. Setelah dilakukan evaluasi secara observasi, ditemukan bahwasanya dengan adanya kegiatan ini, sebagian masyarakat sudah mulai menikmati permainan woodball ini dan paham seperti apa cara memainkannya. Selain itu, partisipasi masyarakat untuk terjun langsung dalam membina olahraga ini dimulai dengan membentuk organisasi kepengurusan daerah. Mengingat jangka panjang nantinya pengurus daerah segera dibentuk untuk bisa memperkenalkan lebih luas kemasyarakat dipelosok daerah sehingga dari munculnya bibit atlet yang dicetak untuk mengukir prestasi ditingkat nasional/internasional dengan membawa nama Kalimantan barat. Sedangkan, untuk pelaksanaan kegiatan workshop sudah berjalan dengan baik terlihat dari jumlah peserta yang hadir, dan antusiasme peserta dalam memperhatikan materi yang disampaikan.



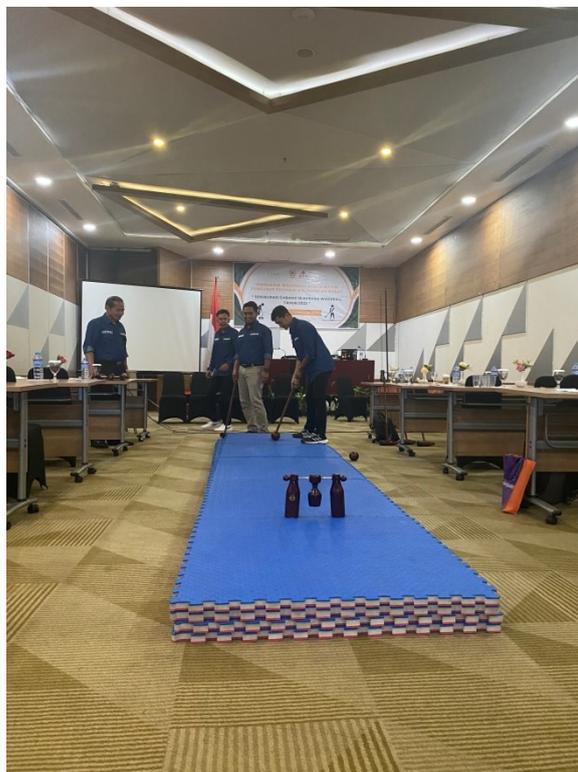
**Gambar 1.** Kegiatan Pengenalan Woodball oleh Pengurus IWBA Provinsi Kalimantan Barat



**Gambar 2.** Kegiatan Pengenalan Woodball oleh Pengurus IWBA Provinsi Kalimantan Barat



**Gambar 3.** Kegiatan Pengenalan Woodball oleh Pengurus IWBA Provinsi Kalimantan Barat



**Gambar 4.** Pengenalan Teknik dan Permainan Woodball oleh Pengurus IWBA Provinsi Kalimantan Barat

## D. PENUTUP

### Simpulan

Workshop diadakan sebagai bentuk usaha dalam mengenalkan olahraga woodball untuk mengatasi permasalahan minat masyarakat dalam berolahraga agar masyarakat mampu untuk terus hidup sehat dan bergerak. Praktik olahraga woodball ini merupakan salah satu langkah yang digunakan untuk memberikan bekal dan pengetahuan untuk masyarakat di beberapa daerah Kalimantan barat untuk terus berolahraga dengan salah satu olahraga yang mampu meningkatkan daya tahan jantung karena melalui olahraga woodball fisik lebih diutamakan selain konsentrasi. Dalam pelaksanaannya, hambatan yang dialami di antaranya yakni belum semua daerah disambangi oleh tim pengabdian karena waktu tidak memungkinkan untuk melaksanakannya. Kemudian masyarakat mampu mengimplikasikan materi yang didapatkan selama kegiatan pengabdian, masih minimnya masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga sehingga diperlukan tenaga ekstra dari pengenalan olahraga woodball ini untuk mengajak masyarakat agar berpartisipasi pada kegiatan ini.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Adi Susanto, D., Herlambang, T., & Kresnapati, P. (2022). Pengembangan permainan woodball: Model alternatif pembelajaran pendidikan jasmani pada permainan bola kecil. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(1). [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(1\).8861](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(1).8861)
- Agustiar, O., & Sultoni, K. (2016). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN HASIL PUKULAN GATE-IN PADA OLAHRAGA WOODBALL. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2). <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.4002>
- Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bowling Olahraga Kriket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 117–124. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.594>
- Dela, Y. F. (2022). Pola dan Peran Komunikasi Interpersonal antara Pelatih dengan Atlet dalam Membangun Motivasi Berprestasi Klub Woodball Kabupaten Grobogan. *Sport Pedagogy Journal*, 11(2). <https://doi.org/10.24815/spj.v11i2.28293>
- Dewi, P. C. P., & Sukadiyanto, S. (2015). PENGEMBANGAN TES KETERAMPILAN OLAHRAGA WOODBALL UNTUK PEMULA. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6254>
- Fernanda Iragraha, S. M., Soegiyanto, Setijono, H., & Sugiharto. (2020). Developing a training tool for beginner athletes in woodball. *International Sports Studies*, 42. <https://doi.org/10.30819/iss.42-1.06>
- Haidir, M. Y. M., Samsudin, S., Ismail, S., Abdullah, B., Yakoob, S. S. N., & Farizan, N. H. (2023). The Influences of Self-Efficacy on Intrinsic Motivation Among Woodball Players in Malaysia. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH)*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/ajpesh.v3i1.70212>
- Iman, I. M. I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2017). Pengaruh Imagery Training Terhadap Hasil Pukulan Parking dan Gate-in Woodball di UKM Woodball UPI. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2). <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4414>
- Putri, M. W. (2018). Pengembangan olahraga woodball di Provinsi Jawa Tengah. *Journal Power Of Sports*, 1(1). <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.1869>
- Putu Citra Permana Dewi. (2016). Analisis Komponen Biomotorik Pada Olahraga Permainan Woodball.

*Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1).

- Sumariyanto, A., & Rahayu, T. (2018). The Development of a Woodball Swing Tool Model for UNNES Woodball Students (Student Activity Units). *Journal of Physical Education and Sports*, 7(3), 242–245. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/24891>
- Wahid, A., & Winarno, I. S. C. W. (2022). Pengembangan Model Mallet Woodball untuk Pemula. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.54657>
- Wicaksono, W., Rahayu, T., & Rumini, R. (2018). The Development of Gating Drill Tool of Woodball Sports Branch on Central Java Woodball Athlete. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(3).
- Widiyatmoko, F. A., & Prabowo, F. K. A. (2019). Persepsi Dan Minat Siswa Sma Se-Kabupaten Jepara Terhadap Cabang Olahraga Woodball. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v8i2.16833>



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20564>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20564>

## Upaya Sosialisasi Program *Long Term Athlete Development* Pada Siswa di Sekolah Bagi Guru Pendidikan Jasmani se-Bandung Raya

Asep Sumpena\*, Marisa Noviyanti Fajrah Ilya, Riska Setiyani, Alivia Nabilah, Riansyah Riansyah, Regi Dwi Septian, Herdiansyah Agus

Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

### Article Info

#### Article History :

Received 2024-10-08

Revised 2024-10-10

Accepted 2024-11-26

Available 2024-11-28

#### Keywords :

LTAD, LTDSPA, Active for Life, Physical education, Student athlete, Physical literacy

#### Kata Kunci :

LTAD, LTDSPA, pendidikan jasmani, Atlet pelajar, Literasi jasmani

### Abstract

*This community service program aims to enhance the understanding and competencies of physical education teachers in implementing the Long Term Athlete Development (LTAD) concept in schools. The program is designed using a training, participatory, and empowerment approach, focusing on physical literacy, early specialization prevention, and the application of LTAD developmental stages. Activities include initial surveys, counseling sessions, practical training, Focus Group Discussions (FGD), school-based implementation, and evaluations using pretest and posttest methods. The evaluation results show a significant improvement in participants' understanding of the LTAD concept, with an average posttest score increase of 44.4% compared to the pretest. Teachers were able to design and apply lesson plans based on LTAD stages, including the development of fundamental motor skills, injury prevention strategies, and the promotion of an active lifestyle. Supporting factors for the program include participant motivation, material relevance, and support from local institutions. However, challenges were identified, such as limited facilities, varying initial levels of understanding, and resistance to change. The program recommends follow-up actions, including advanced training, ongoing mentorship, the establishment of an LTAD-based teacher community, and the expansion of the program to other regions. Through a comprehensive approach, this community service contributes to improving the quality of physical education and supports the National Sports Grand Design (Desain Besar Olahraga Nasional /DBON) in fostering a healthy, active, and competent younger generation.*

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kompetensi guru pendidikan jasmani dalam mengimplementasikan konsep *Long Term Athlete Development* (LTAD) di sekolah. Program ini dirancang menggunakan pendekatan pelatihan, partisipatoris, dan pemberdayaan, dengan fokus pada literasi fisik (physical literacy), pencegahan spesialisasi dini, dan penerapan tahapan perkembangan LTAD. Kegiatan meliputi survei awal, penyuluhan, pelatihan praktis, diskusi kelompok terarah (Focus Group Discussion), implementasi di sekolah, serta evaluasi berbasis pretest dan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep LTAD secara signifikan, dengan peningkatan rata-rata skor posttest sebesar 44,4% dibandingkan pretest. Guru mampu merancang dan mengaplikasikan rencana pembelajaran berbasis tahapan LTAD, termasuk pengembangan keterampilan motorik dasar, strategi pencegahan cedera, dan promosi gaya hidup aktif. Faktor pendukung program meliputi motivasi peserta, relevansi materi, dan dukungan institusi lokal. Namun, terdapat kendala seperti keterbatasan fasilitas, variasi tingkat pemahaman awal, dan resistensi terhadap perubahan. Program ini merekomendasikan tindak lanjut berupa pelatihan lanjutan, pendampingan berkelanjutan, pembentukan komunitas guru berbasis LTAD, dan perluasan program ke daerah lain. Dengan pendekatan yang komprehensif, pengabdian ini berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan jasmani dan mendukung Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) untuk menciptakan generasi muda yang sehat, aktif, dan kompeten

## A. PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 2 tahun 2023, pola pembinaan olahragawan untuk jangka panjang disebutkan bahwa Desain Besar Olahraga Nasional yang selanjutnya disingkat DBON adalah dokumen rencana induk yang berisikan arah kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dilakukan secara efektif, efisien, unggul, terukur, sistematis, akuntabel, dan berkelanjutan dalam lingkup olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, olahraga prestasi, dan industri olahraga, dimana Pembinaan Olahragawan Jangka Panjang, juga dikenal sebagai Long Term Athlete Development yang selanjutnya disebut LTAD, adalah metode pembinaan olahragawan yang dilakukan secara sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga untuk meningkatkan prestasi olahraga nasional (Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2023). Pasal 10 menyatakan bahwa LTAD sebagaimana dimaksud dalam Pasal 4 dilaksanakan pada tahap perkembangan olahragawan, yang terdiri dari (a) *Active start*, pelaksanaan LTAD melalui aktivitas dan permainan yang meningkatkan koordinasi, keterampilan sosial, emosi, imajinasi, percaya diri, dan harga diri. (b) *Fundamentals*, pada pasal 12 dimulai olahragawan pada usia 6-9 tahun untuk laki-laki dan 6-8 tahun untuk perempuan, Pelaksanaan LTAD dilakukan melalui aktivitas fisik yang menyenangkan untuk melatih keterampilan gerak dasar. (c) *Learn to train*, pada pasal 13 dimulai olahragawan pada usia 9-12 tahun untuk laki-laki dan 8-11 tahun untuk perempuan, Pelaksanaan LTAD dilakukan melalui aktivitas fisik untuk mengembangkan dan mengonsolidasikan keterampilan teknis. (d) *Train to train*, pada pasal 14 dimulai olahragawan pada usia 12-16 tahun untuk laki-laki dan 11-15 tahun untuk perempuan, Pelaksanaan LTAD melalui spesialisasi satu cabang olahraga yang teridentifikasi sebagai bakat Olahragawan untuk dikembangkan lebih lanjut. (e) *Train to compete*, pada pasal 15 dimulai olahragawan pada usia 16-23 tahun untuk laki-laki dan 15-21 tahun untuk perempuan, LTAD menggunakan spesialisasi pada satu cabang olahraga untuk mengoptimalkan kemampuan olahraga seperti teknik, taktik, fisik, mental, dan emosional. Ini juga melibatkan latihan intensif untuk mempersiapkan atlet untuk berkompetisi. (f) *Train to win*; dan (g) *Active for life* (Peraturan Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2023).

Meskipun benar bahwa penerapan LTAD akan mengurangi perbedaan, kita juga harus mengakui bahwa ada beberapa hambatan yang harus diatasi jika kita ingin mencapai tujuan untuk meningkatkan olahraga nasional. Menurut Istvan Balyi (2016), masalahnya adalah (a) bahwa jadwal latihan dan kompetisi atlet dewasa digabung dengan jadwal atlet muda; (b) bahwa program untuk atlet putra bercampur dengan program untuk atlet putri; (c) bahwa latihan berdasarkan usia lebih banyak mendominasi daripada latihan berdasarkan tingkat kematangan atau kedewasaan; dan (d) bahwa pelatih tidak memiliki kejelasan tentang jenjang karir mereka. (e) Kegagalan pelatih untuk menggunakan periode waktu yang penting atau sensitif untuk mempercepat penyesuaian terhadap pelatihan ketika sampai pada tahap *learning to train* atau *train to train* karena mereka tidak memahami bagaimana kecepatan, daya tahan, ketrampilan, kekuatan, dan fleksibilitas yang sebenarnya dapat dikembangkan secara optimal. (f) Pelatih yang paling handal biasanya bekerja untuk tingkat ketrampilan tertentu (g) Pendidikan kepelatihan tidak mempelajari masalah pertumbuhan dan pengembangan kedewasaan

atau kematangan. Pelatih yang menangani anak-anak dari usia 6–10 tahun dan 10–16 tahun harus dididik tentang hal ini karena sangat relevan untuk kelompok usia tersebut. (h) Banyak administrator olahraga tidak memahami komponen dasar dari program teknis. (i) Tidak ada kolaborasi dan integrasi antara *sport sciences*, *sport medicine*, dan pengetahuan teknis taktis khusus untuk olahraga tertentu. (j) Atlet tidak selalu dihargai oleh masyarakat. (k) Rencana pengembangan atlet di klub, provinsi, dan nasional tidak selaras. (l) Tidak adanya intervensi yang tepat pada waktu yang tepat untuk membina atlet. (m) Tidak adanya hubungan atau kerjasama antara sekolah dan komunitas klub dalam kegiatan olahraga. (n) Pemanfaatan kesempatan latihan yang kurang memadai. (o) Ketidakmampuan untuk melacak kemajuan atlet selama proses pelatihan. (p) kendala finansial, dan (q) kurangnya program untuk mengidentifikasi bakat atlet.

Rintangan-rintangan tersebut dalam pelaksanaan LTAD terdapat poin penting mengenai minimnya hubungan atau kerjasama antara sekolah dan komunitas klub dalam kegiatan olahraga, hal ini diperkuat dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 Tentang Desain Besar Olahraga Nasional yang sudah berjalan selama kurang lebih 2 tahun. Dalam pelaksanaannya, DBON menjadi acuan dalam pengembangan olahraga nasional. Sampai saat ini pelaksanaan DBON hanya fokus pada mengejar prestasi saja. Tetapi, terdapat tiga hal yaitu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat dan olahraga prestasi harus dijalankan untuk mewujudkan Sumber Daya Manusia (SDM) Indonesia yang sehat. Kaitannya dengan olahraga pendidikan, maka pendidikan jasmani disekolah memegang peranan penting dalam pelaksanaan LTAD, Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas fisik yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani juga dianggap penting karena memungkinkan anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang meningkatkan kesegaran tubuh mereka. Anak-anak akan menemukan cara untuk bergerak bebas dan kembali keceriaan sambil meningkatkan perkembangan mereka secara menyeluruh melalui pendidikan jasmani. Proses pembelajaran akan berhasil dengan baik jika ditunjang dengan kemampuan guru untuk menciptakan lingkungan belajar. Peran seorang guru sebagai profesional sangat penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Namun, faktanya berbalik. Banyak guru pendidikan jasmani yang tidak menguasai materi dan metode pengajaran mereka relatif buruk (Supriatna & Suhairi, 2021). Mengembangkan motorik anak adalah tugas yang sulit bagi banyak guru (Kasar et al., 2019). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (I Nyoman Kanca, 2018). Aktivitas tersebut dirancang sedemikian rupa agar peserta didik mendapatkan pengalaman belajar serta mengembangkan kepribadian jasmani peserta didik secara menyeluruh (Iswanto & Widayati, 2021). Maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang memiliki peran besar terhadap bagaimana menciptakan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani yang berpengaruh besar terhadap perkembangan siswa seutuhnya. Sekolah berwawasan kebugaran jasmani memberikan manfaat untuk warga sekolah bukan hanya siswa akan lebih produktif, serta perbaikan mekanisme fisiologis (Mashud, 2016).

Pendidikan jasmani harus dapat menyiapkan suatu landasan yang benar, dikenal dengan istilah *physical*

*literacy*, yang berkaitan dengan ketrampilan gerakan secara umum dan ketrampilan teknis dan taktis untuk suatu gaya hidup yang aktif (Grauduszus et al., 2023). Jelaslah bahwa tanpa *physical literacy* akan menghalangi dan membatasi partisipasi baik dalam olahraga yang bersifat kompetisi maupun rekreatif. Kalau *physical literacy* disiapkan sejak awal maka anak-anak dapat memilih apakah mereka akan menjalani olahraga untuk kompetisi atau rekreasi atau bahkan keduanya (Adhe et al., 2020). Sistem olahraga dapat membantu masyarakat mendapatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional dengan menyediakan landasan yang tepat dan pengalaman positif. Ini juga akan menguntungkan secara ekonomi karena mencegah penyakit (Nurjaya, 2012). Pemain olahraga harus dapat melakukan berbagai gerakan, bahkan beberapa di antaranya sangat rumit. Pemain bola voli memerlukan keterampilan khusus untuk melakukan gerakan tertentu, tetapi gerakan-gerakan yang kompleks tersebut pada dasarnya selalu mengacu pada gerakan dasar seperti lari, lompat, dan lempar (Supriatna & Suhairi, 2021). Prestasi di masa depan dalam permainan, olahraga, tari, dan kegiatan rekreatif lainnya bergantung pada gerakan dasar ini. Kemampuan motorik dasar adalah prekursor yang sangat penting untuk berprestasi dalam olahraga (Nurjaya, 2012). Apabila gerakan dasar dan keterampilannya sudah dipelajari sejak usia 12 tahun, peluang untuk berhasil dalam olahraga akan meningkat. Keyakinan lama bahwa keterampilan tersebut tidak berkembang secara otomatis. Pada kenyataannya, gerakan yang terkoordinasi dengan baik hanya dapat dicapai melalui instruksi yang baik dan kesempatan untuk mempraktekkannya secara teratur. Defisit *physical literacy* ini perlu disiasati dengan terus menerus memberikan *physical literacy* walaupun tahapan LTAD sudah dilalui oleh peserta didik kita (Grauduszus et al., 2023).

Dalam rangka memperlancar program LTAD tersebut, perlu ada kontribusi dan dukungan dari berbagai pihak. Sekolah sebagai sumber SDM atlet, harusnya dapat dimanfaatkan secara optimal dalam mencari atlet binaan (Annesi et al., 2023). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah, guru harus mampu memunculkan potensi siswa. Sekolah memiliki peranan penting dalam upaya meningkatkan tingkat partisipasi anak untuk berolahraga. Guru pendidikan jasmani di sekolah harus menjadi fasilitator dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh seorang anak. Selain itu, peranan klub/ perguruan sebagai wadah pembinaan anak yang memiliki potensi di berbagai cabang olahraga. Guru pendidikan jasmani diharapkan mampu menghasilkan bibit-bibit olahragawan berbakat. Kemudian klub bisa mewadahi potensi yang dimiliki oleh siswa (Mustafillah Rusdiyanto et al., 2023). Sehingga dalam proses pembinaan ini akan berjalan secara berkesinambungan dan terintegrasi antara hulu sampai dengan hilir. Untuk mengimbangi program olahraga prestasi, adalah mungkin untuk memungkinkan siswa untuk bergabung dengan komunitas atau klub olahraga di sekolah mereka sendiri. Ini akan memberi mereka kesempatan untuk melepaskan energi dan mengejar ketertinggalan dalam literasi jasmani, yang akan berdampak positif. Pembinaan olahraga di Indonesia umumnya menggunakan jalan pintas daripada piramida pembinaan, yang menyebabkan hasil yang tidak konsisten. Program yang menggunakan jalan pintas ini membuat kemajuan, tetapi sulit untuk mempertahankan konsistensi dibandingkan dengan program yang mengikuti pola piramida pembinaan. Sejak pemassalan, pembibitan, dan pembinaan prestasi, pembinaan harus dilakukan secara konsisten. (Balyi et al., 2013).

Sesuai dengan analisis kondisi tersebut di atas, sebenarnya terdapat persoalan mendasar yang perlu dicermati dan dicarikan solusinya, dengan belum meratanya pemahaman dan pengetahuan tentang program

LTAD pada siswa di sekolah bagi guru pendidikan jasmani se-Bandung raya, maka perlu diadakannya suatu pelatihan. Salah satu cara untuk membantu peserta didik mengembangkan keterampilan gerak dan menumbuhkan minat dan bakatnya dalam olahraga adalah dengan mengadakan sosialisasi LTAD pada siswa di sekolah bagi guru pendidikan jasmani di Bandung raya. IGORNAS adalah organisasi yang didirikan untuk guru pendidikan jasmani. Forum ini seharusnya membantu guru olahraga meningkatkan kemampuan mereka dan berbagi pengalaman dalam melakukan tugas sehari-hari sebagai guru, salah satunya dengan mengadakan pertemuan sebulan sekali. Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, tim Pengabdian Kepada Masyarakat memberikan penyuluhan terkait Sosialisasi Program *Long Term Athlete Development* Pada Siswa di Sekolah Bagi Guru Pendidikan Jasmani se-Bandung Raya. Ada kemungkinan bahwa program pengabdian masyarakat ini akan mengubah kualitas prestasi olahraga siswa di masa depan dan membantu prestasi olahraga Indonesia di masa depan.

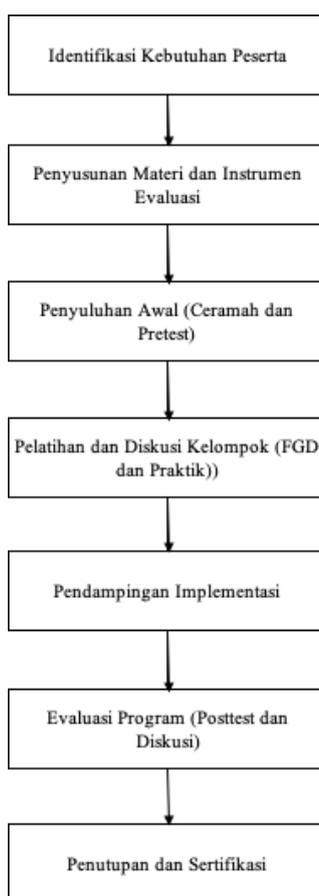
## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

### **Pelaksanaan**

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dirancang berdasarkan pedoman yang tercantum dalam Buku Metodologi Pengabdian Masyarakat (Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam, 2020), dengan mengintegrasikan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), Metode pemberdayaan (*Empowerment approach*). dan kolaboratif. Dalam Metode Partisipatoris (*Participatory Action Research*) mengutamakan partisipasi aktif dari peserta, yang sesuai dengan kegiatan FGD dalam PkM ini. Para peserta (guru) diajak untuk berkontribusi aktif dalam merumuskan instrumen penilaian dan berbagi pengalaman terkait implementasi LTAD, sedangkan Metode Pemberdayaan (*Empowerment Approach*) digunakan untuk memberdayakan guru pendidikan jasmani agar memiliki kapasitas yang lebih baik dalam menerapkan LTAD di lingkungan sekolah mereka. Kegiatan sosialisasi berorientasi pada peningkatan kapasitas individu untuk jangka panjang. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman guru pendidikan jasmani terhadap konsep LTAD, sehingga mereka dapat menerapkan metode pembelajaran olahraga berbasis perkembangan jangka panjang secara efektif di sekolah, sehingga tidak hanya meningkatkan pemahaman guru secara teori tetapi juga mendorong aplikasi praktis di lingkungan sekolah. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman guru pendidikan jasmani terhadap konsep LTAD, sehingga guru Pendidikan jasmani dapat menerapkan metode pembelajaran olahraga berbasis perkembangan jangka panjang secara efektif di sekolah.

Adapun alur kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat seperti dalam Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode pelatihan, partisipatoris, dan pemberdayaan, alur kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan kompetensi guru pendidikan jasmani dalam mengimplementasikan konsep LTAD secara efektif. Tahap awal kegiatan adalah Perencanaan (*Planning Phase*), tahap ini bertujuan untuk memahami kebutuhan peserta, menyusun materi pelatihan, dan merancang instrumen evaluasi. Langkah-langkahnya meliputi Identifikasi Kebutuhan Peserta dimana survei awal atau wawancara dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman guru terhadap konsep LTAD. Informasi ini digunakan untuk menentukan aspek mana yang perlu diperkuat, seperti physical literacy, tahap perkembangan, atau pencegahan cedera. Pendekatan ini memastikan relevansi program dengan kebutuhan lokal (Mustafillah

et al., 2023). Kemudian, penyusunan materi sosialisasi: materi pelatihan dirancang mencakup tahapan LTAD, pentingnya literasi fisik, dan strategi pencegahan cedera. Selain itu, materi disusun agar mudah dipahami dan aplikatif bagi guru pendidikan jasmani di sekolah dasar dan menengah (Balyi et al., 2013), yang selanjutnya Langkah pengembangan instrumen *pretest* dan *posttest* berupa Instrumen evaluasi berupa pilihan ganda yang dirancang untuk mengukur pemahaman awal dan akhir peserta. Instrumen ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program pelatihan secara kuantitatif dan berbasis bukti (Nurjaya, 2012). Tahap selanjutnya adalah penyuluhan Awal (*Preliminary Socialization*), tahap ini adalah tahap pengantar yang bertujuan untuk memperkenalkan konsep LTAD dan membangun pemahaman dasar peserta, yang meliputi langkah pembukaan program dimana program dimulai dengan sesi pembukaan, termasuk pengenalan tujuan kegiatan dan manfaat program bagi peserta, guru didorong untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi. selanjutnya langkah penyampaian materi dasar tentang LTAD, Sesi ini berupa ceramah interaktif yang menjelaskan teori dasar LTAD, termasuk tujuh tahap perkembangan dan pentingnya literasi fisik dalam pembelajaran jasmani. Guru diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi. Kemudian langkah selanjutnya melakukan pretest, ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal peserta terkait LTAD. Hasilnya digunakan sebagai data baseline untuk menilai peningkatan pemahaman setelah pelatihan.



**Gambar 1.** Alur Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Tahap selanjutnya adalah pelatihan dan diskusi kelompok (*Training and FGD Phase*), tahap ini adalah inti dari kegiatan pengabdian masyarakat, yang menggabungkan pelatihan praktis dan diskusi partisipatoris.

*Focus Group Discussion* (FGD) dilakukan untuk mendiskusikan tantangan implementasi LTAD, guru diajak berdiskusi mengenai kendala yang mereka hadapi dalam mengintegrasikan konsep LTAD ke dalam pembelajaran jasmani di sekolah. Selanjutnya adalah pengumpulan ide dan masukan, para peserta memberikan ide untuk mengatasi kendala tersebut dan menyusun strategi implementasi yang sesuai dengan konteks lokal mereka (Mashud, 2016). Langkah selanjutnya adalah pelatihan praktis, simulasi pembuatan program LTAD, peserta dilatih untuk membuat rencana pelajaran berbasis LTAD yang mencakup tahap perkembangan seperti *Active Start* dan *Train to Train*. Kemudian latihan Integrasi LTAD dalam Pembelajaran, guru berlatih mengaplikasikan konsep LTAD ke dalam aktivitas pembelajaran jasmani, seperti permainan berbasis literasi fisik dan latihan keterampilan motorik. Dalam tahap implementasi dan monitoring (*Implementation Phase*) yang bertujuan untuk memastikan peserta dapat mengaplikasikan materi pelatihan dalam konteks nyata. Dalam aplikasi konsep LTAD guru diminta untuk membuat rencana pelajaran berbasis LTAD dan mengimplementasikannya di kelas mereka. Contohnya, guru mengintegrasikan *Train to Train* dalam pelajaran bola voli dengan fokus pada keterampilan teknis dan motorik siswa. Dalam tahap ini dilakukan pendampingan oleh tim pengabdian kepada Masyarakat, pendampingan selama implementasi yang termasuk observasi langsung dan pemberian umpan balik. Pendampingan ini membantu peserta mengatasi tantangan praktis dan memastikan konsep LTAD diterapkan dengan benar (Mustafillah et al., 2023). Kemudian Tahap akhir adalah tahap evaluasi dan penutup (*Evaluation and Closing*) yang bertujuan untuk mengevaluasi keberhasilan program dan memberikan apresiasi kepada peserta. *Posttest* dilakukan dalam tahap ini untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta setelah pelatihan. Hasilnya dibandingkan dengan *pretest* untuk menilai efektivitas program secara kuantitatif. Selanjutnya dilakukan diskusi evaluasi untuk mendiskusikan hasil program. Guru berbagi pengalaman tentang tantangan dan keberhasilan mereka dalam mengimplementasikan LTAD. Tim pengabdian juga memberikan rekomendasi untuk keberlanjutan program di sekolah, dan Program diakhiri dengan sesi penutupan dan pemberian sertifikat kepada peserta sebagai bentuk penghargaan atas partisipasi aktif peserta.

### Metode Analisis

Untuk menganalisis efektivitas program sosialisasi, dilakukan perbandingan antara hasil tes awal dan tes akhir dari instrumen yang telah disusun sebelumnya. Tes ini mengukur pengetahuan dan pemahaman para peserta mengenai konsep-konsep LTAD, termasuk tahap perkembangan usia, pengembangan keterampilan fisik dan motorik, serta pendekatan holistik dalam mengembangkan atlet di sekolah. Metode analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan menghitung persentase perubahan hasil tes awal dan tes akhir. Persentase peningkatan dihitung dengan menggunakan rumus berikut:

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Skor Tes Akhir} - \text{Skor Tes Awal}}{\text{Skor Tes Awal}} \times 100\%$$

Dengan metode ini, dapat dianalisis seberapa besar peningkatan pengetahuan dan pemahaman guru

terhadap program LTAD setelah mengikuti sosialisasi. Hasil dari analisis ini menunjukkan peningkatan signifikan pada beberapa indikator yang diukur, seperti pemahaman tahapan perkembangan LTAD, pengembangan keterampilan fisik berdasarkan usia, serta keseimbangan antara aktivitas fisik dan kompetisi. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa program sosialisasi LTAD berhasil meningkatkan kompetensi guru pendidikan jasmani terkait penerapan LTAD di sekolah.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Perencanaan (Planning Phase)



**Gambar 2.** Perencanaan tim PkM

**Tabel 1.** Presentase Jawaban Guru terkait Pengetahuan Awal LTAD

Soal	Topik Soal	Jumlah Jawaban Guru Benar	Presentase Jawaban Guru Benar
Soal 1	Definisi LTAD	12	80%
Soal 2	Tahap Active Start	10	66,67%
Soal 3	Pentingnya Literasi Fisik	14	93,33%
Soal 4	Tahap Fundamnetal	9	60%
Soal 5	Tahap Train to Train	13	86,67%
Soal 6	Integrasi Literasi Fisik	11	73,33%
Soal 7	Strategi Pencegahan Cedera	8	53,33%
Soal 8	Aplikasi LTAD dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani	10	66,67%
Soal 9	Tahap Train to Compete	7	46,67%
Soal 10	Langkah Awal Implementasi LTAD	6	40%

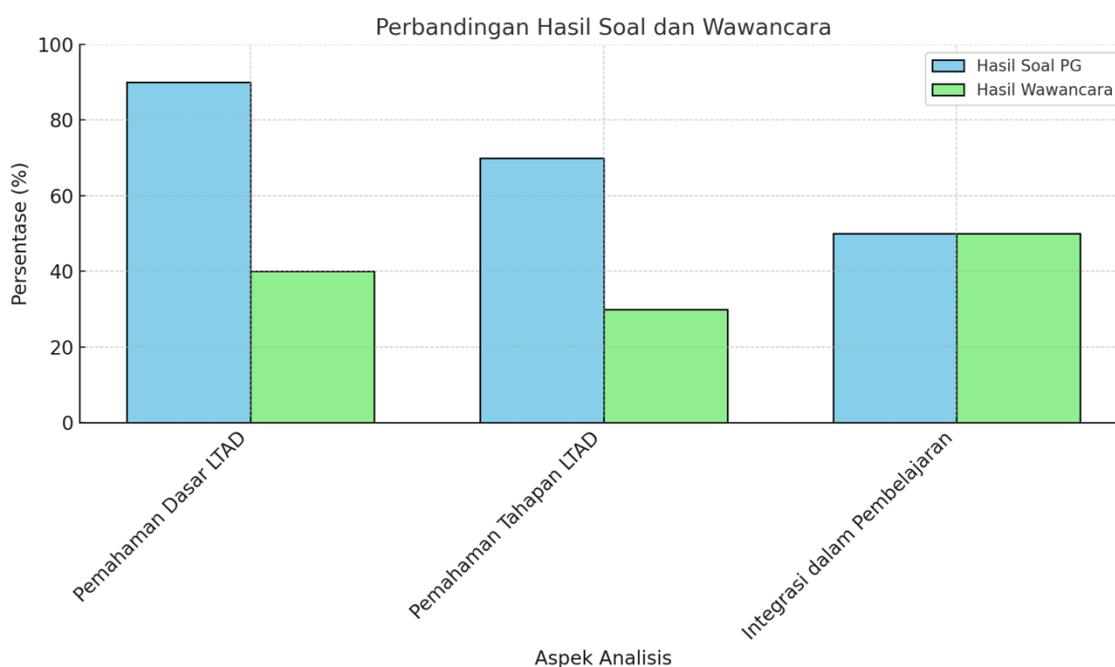
Analisis ini menggabungkan hasil dari soal pilihan ganda (PG), wawancara, dan interpretasi keterkaitannya untuk menentukan kebutuhan pelatihan yang relevan bagi guru pendidikan jasmani terkait implementasi LTAD. Hasil dari 10 soal yang diberikan kepada 15 guru pendidikan jasmani menunjukkan bahwa distribusi pemahaman soal mudah (seperti definisi dasar LTAD dan literasi fisik): Tingkat keberhasilan tinggi, dengan rata-rata 80%-90% guru menjawab benar, untuk soal menengah (seperti tahap perkembangan FUNdamentals dan Active Start) tingkat keberhasilan lebih rendah, rata-rata 60%-70%, sedangkan soal sulit

(integrasi LTAD dalam pembelajaran dan tahap Train to Train): Tingkat keberhasilan sangat rendah, rata-rata 40%-50% guru menjawab benar. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun guru memahami konsep dasar LTAD, mereka masih kesulitan dalam memahami dan mengimplementasikan tahap perkembangan serta strategi integrasi LTAD ke dalam pembelajaran jasmani.

**Tabel 2.** Analisis Keterkaitan Soal dan Wawancara

No.	Aspek Analisis	Hasil Soal Pilihan Ganda	Hasil Wawancara	Keterkaitan dan Kebutuhan Pelatihan
1	Pemahaman Dasar LTAD	Soal 1-3: Tingkat keberhasilan tinggi	40% guru pernah mendengar LTAD, tetapi hanya memahami konsep umum.	Memperkuat pemahaman dasar LTAD melalui penjelasan mendalam dan sosialisasi awal.
2	Pemahaman Tahapan LTAD	Soal 4-6: Tingkat keberhasilan menengah (60%-70%)	Sebagian besar guru tidak memahami tujuh tahap perkembangan seperti Active Start dan Train to Train.	Pelatihan intensif pada tujuh tahap perkembangan LTAD dan cara praktis mengimplementasikannya.
3	Integrasi dalam Pembelajaran	Soal 7-10: Tingkat keberhasilan rendah (40%-50%)	50% guru mencoba mengintegrasikan literasi fisik tetapi tanpa panduan jelas. Minimnya materi menjadi kendala.	Panduan praktis untuk integrasi literasi fisik dan strategi pencegahan cedera ke dalam pembelajaran.

**Gambar 3.** Perbandingan Hasil Soal Pilihan Ganda dan Wawancara Untuk Tiga Aspek Utama: Pemahaman Dasar LTAD, Pemahaman Tahapan LTAD, dan Integrasi Dalam Pembelajaran.



Dari wawancara dengan 15 guru pendidikan jasmani, ditemukan beberapa temuan penting, yaitu familiaritas dengan LTAD sebanyak 40% guru pernah mendengar tentang LTAD, namun sebagian besar hanya memahami garis besar tanpa mengetahui tujuh tahap perkembangan secara spesifik. Terkait dengan pemahaman tahapan perkembangan, sebagian besar guru tidak dapat menjelaskan tahapan seperti *Active Start*, *Train to Train*, dan *Train to Compete*. Tahapan ini dianggap terlalu abstrak untuk diterapkan langsung dalam

pembelajaran. Terkait dengan integrasi literasi fisik, sebanyak 50% guru sudah mencoba mengintegrasikan literasi fisik, namun tanpa panduan praktis, mereka merasa kesulitan menentukan langkah yang sesuai. tantangan Implementasi LTAD disekolah yaitu minimnya pelatihan dan materi referensi terkait LTAD menjadi kendala utama. Guru juga merasa terbatas dalam sumber daya untuk mengembangkan pembelajaran berbasis LTAD. Berdasarkan hal tersebut maka terdapat keterkaitan hasil soal dan wawancara, yaitu pemahaman Dasar (Soal 1-3, Wawancara Poin 1), mayoritas guru memiliki pemahaman dasar LTAD, tetapi hanya pada konsep umum seperti definisi dan tujuan. Pemahaman ini perlu diperkuat dengan penjelasan lebih mendalam melalui pelatihan. Kemudian terkait dengan pemahaman tahapan LTAD (Soal 4-6, Wawancara Poin 2), hasil soal menunjukkan kesulitan dalam menjawab soal yang berkaitan dengan tahapan perkembangan LTAD. Hal ini diperkuat dengan wawancara yang menunjukkan kurangnya pemahaman praktis guru tentang tujuh tahap perkembangan, serta terkait dengan integrasi dalam pembelajaran (Soal 7-10, Wawancara Poin 3-4), bahwa guru kesulitan menghubungkan teori LTAD dengan praktik pembelajaran jasmani, terutama dalam mengintegrasikan literasi fisik dan strategi pencegahan cedera sesuai pada Grafik 1.

Berdasarkan analisis triangulasi data, kebutuhan pelatihan yang relevan adalah sebagai berikut Materi Pelatihan berkaitan dengan konsep dasar LTAD diantaranya penjelasan tentang tujuh tahap perkembangan LTAD secara mendalam dan literasi fisik. Selanjutnya berkaitan dengan implementasi Praktis yang terdiri dari penyusunan rencana pembelajaran berbasis LTAD dan latihan simulasi tahap perkembangan, seperti *Active Start* dan *Train to Train*, kemudian strategi pencegahan cedera dengan melakukan praktik pembelajaran yang memperhatikan keamanan siswa. Terkait dengan Metode Pelatihan digunakan ceramah interaktif dengan emberikan teori dasar LTAD dengan diskusi tanya jawab. Kemudian dilakukan Focus Group Discussion (FGD) dengan guru berbagi pengalaman dan tantangan implementasi LTAD di kelas dan simulasi dan latihan praktis dengan cara guru mencoba membuat dan menerapkan rencana pembelajaran berbasis LTAD. Serta pendampingan Dimana tim pengabdian mendampingi guru dalam menerapkan rencana pembelajaran di kelas, kemudian diakhir terdapat evaluasi program yaitu Pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman guru serta observasi implementasi LTAD di kelas sebagai penilaian keberhasilan.

Oleh karena itu, Hasil triangulasi menunjukkan bahwa meskipun guru memiliki pemahaman dasar LTAD, mereka membutuhkan pelatihan yang lebih mendalam untuk menguasai tahap perkembangan LTAD dan aplikasinya dalam pembelajaran jasmani. Program pelatihan yang berbasis teori dan praktik secara langsung akan sangat membantu meningkatkan kompetensi guru. Jika diperlukan, saya dapat membantu merancang modul atau laporan pelatihan.

## 2. Penyuluhan Awal (*Preliminary Socialization*)



**Gambar 4.** Kegiatan Penyuluhan Awal

Dalam kegiatan penyuluhan awal bertujuan membangun pemahaman dasar peserta mengenai konsep LTAD, memperkenalkan tujuh tahap perkembangan dalam LTAD kepada guru pendidikan jasmani, serta memberikan wawasan tentang pentingnya literasi fisik dalam mendukung pembelajaran jasmani yang efektif. Sehingga output dalam kegiatan ini adalah guru memahami dasar-dasar LTAD, tujuh tahap perkembangan, dan literasi fisik, guru mampu mengidentifikasi bagaimana LTAD dapat diintegrasikan dalam pembelajaran jasmani mereka, serta data awal mengenai pemahaman peserta didokumentasikan untuk menjadi acuan dalam kegiatan pelatihan lanjutan seperti terlihat pada Gambar 3.

### 3. Pelatihan dan Diskusi Kelompok (Training and FGD Phase)



(1)



(2)

**Gambar 5.** (1) Pelaksanaan FGD, (2) Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi LTAD pada Siswa di Sekolah bagi Guru Pendidikan Jasmani se-Bandung Raya

Gambar 5. menunjukkan pelaksanaan kegiatan sosialisasi *Long Term Athlete Development* (LTAD) yang diadakan bagi guru-guru pendidikan jasmani se-Bandung Raya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman guru terkait implementasi LTAD di sekolah. Dalam gambar, terlihat beberapa guru pendidikan jasmani yang terlibat aktif dalam sesi diskusi dan pemaparan materi. Fasilitator memaparkan konsep-konsep penting dalam LTAD, termasuk tahapan perkembangan fisik dan motorik siswa, serta pendekatan bertahap dalam pengajaran olahraga. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengetahuan praktis yang dapat diterapkan oleh para guru dalam mendukung perkembangan jangka panjang peserta didik di bidang olahraga. Gambar juga memperlihatkan suasana interaktif di mana para guru dapat berpartisipasi

secara langsung dalam diskusi mengenai konsep LTAD, berbagi pengalaman, dan merancang program latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip LTAD.

#### 4. Implementasi dan Monitoring (Implementation Phase)

Tahap ini bertujuan untuk memastikan bahwa peserta mampu menerapkan materi pelatihan ke dalam konteks nyata. Pelaksanaan dilakukan melalui beberapa langkah utama, yaitu mengaplikasikan konsep LTAD di Kelas, Guru pendidikan jasmani diminta untuk merancang rencana pelajaran berbasis LTAD yang relevan dengan tahap perkembangan siswa. Sebagai contoh, pada pelajaran bola voli, guru dapat mengintegrasikan tahap *Train to Train* dengan fokus pada pengembangan keterampilan teknis dan motorik siswa. Selanjutnya dilakukan pendampingan oleh tim PkM dengan memberikan dukungan langsung selama proses implementasi. Pendampingan ini mencakup observasi langsung yaitu mengamati pelaksanaan pembelajaran berbasis LTAD di sekolah dan pemberian umpan balik, yaitu memberikan saran praktis untuk menyempurnakan implementasi konsep LTAD, seperti yang terlihat pada Gambar 6.



**Gambar 6.** Implementasi dan Monitoring pada salah satu sekolah di Bandung

Kemudian melakukan monitoring progres implementasi, guru melaporkan tantangan dan keberhasilan yang mereka temui selama pelaksanaan. Monitoring ini bertujuan untuk mengidentifikasi hambatan operasional serta menilai keefektifan integrasi konsep LTAD ke dalam pembelajaran. Kemudian dilakukan penguatan kapasitas guru, guru didorong untuk terus mengeksplorasi cara-cara inovatif dalam mengintegrasikan literasi fisik dan strategi pencegahan cedera ke dalam aktivitas pembelajaran jasmani. Dengan pendekatan partisipatoris yang didukung oleh pendampingan intensif, tahap ini memastikan bahwa prinsip-prinsip LTAD diterapkan dengan baik di lapangan. Hasil implementasi ini juga akan menjadi dasar untuk evaluasi program dan penyempurnaan ke depan.

#### 5. Evaluasi dan Penutup (Evaluation and Closing)



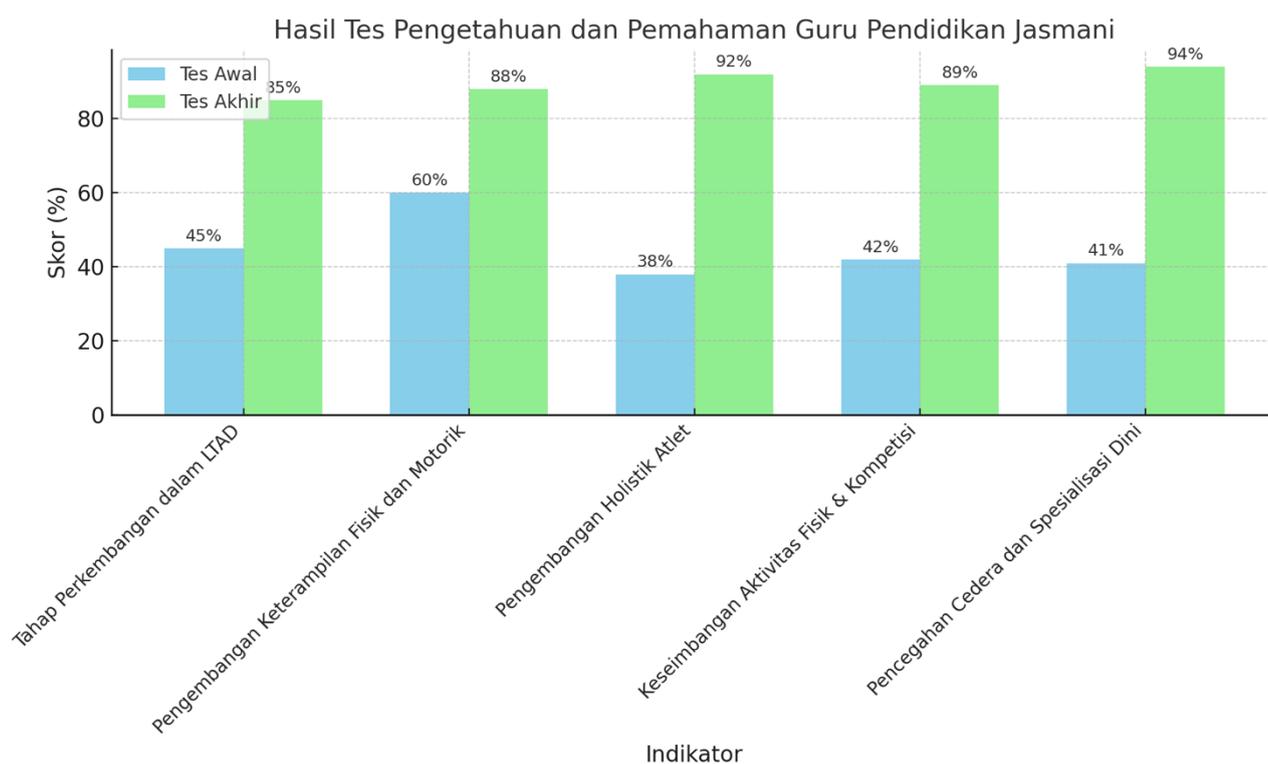
**Gambar 7.** Evaluasi dan Penutupan dengan pemberian Sertifikat Kegiatan pada Peserta

Kegiatan ini mencakup beberapa langkah berikut, yaitu Pelaksanaan *Posttest*, guru pendidikan jasmani yang menjadi peserta program mengikuti *posttest* untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman mereka setelah menerima pelatihan. Data hasil *posttest* dibandingkan dengan *pretest*, menunjukkan peningkatan signifikan pada indikator seperti pemahaman tahapan perkembangan LTAD, pengembangan keterampilan motorik, serta strategi pencegahan cedera. Dalam kegiatan ini pula terdapat diskusi evaluasi, peserta berbagi pengalaman mengenai implementasi LTAD di kelas masing-masing. Diskusi ini juga membahas tantangan yang dihadapi dan solusi untuk mengatasi kendala tersebut. Tim pengabdian memberikan masukan untuk keberlanjutan penerapan konsep LTAD di sekolah. Selanjutnya adalah pemberian sertifikat sebagai bentuk apresiasi, setiap peserta menerima sertifikat keikutsertaan yang diberikan secara resmi. Kegiatan ini juga dirangkaikan dengan sesi foto bersama, menandai akhir dari program dengan suasana yang positif dan penuh semangat, sebagaimana tergambar dalam dokumentasi kegiatan. Berdasarkan hasil evaluasi, guru menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Peningkatan ini mendukung kemampuan mereka dalam merancang dan menerapkan rencana pembelajaran berbasis LTAD, sehingga program ini diharapkan memberikan dampak jangka panjang pada kualitas pendidikan jasmani di sekolah.

Dalam Tabel 3 dan Grafik 2 menunjukkan perbandingan hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada berbagai indikator pemahaman dan kemampuan guru pendidikan jasmani terkait implementasi konsep LTAD. Grafik ini menggambarkan peningkatan signifikan pada setiap indikator, dengan rata-rata peningkatan yang sangat signifikan, mencerminkan keberhasilan program pelatihan.

**Tabel 3.** Hasil Tes Pengetahuan dan Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani

Indikator	Tes Awal (%)	Tes Akhir (%)
Tahap Perkembangan dalam LTAD	45	85
Pengembangan Keterampilan Fisik dan Motorik	60	88
Pengembangan Holistik Atlet	38	92
Keseimbangan Aktivitas Fisik & Kompetisi	42	89
Pencegahan Cedera dan Spesialisasi Dini	41	94



**Gambar 8.** Hasil Tes Pengetahuan dan Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani

Kegiatan sosialisasi program LTAD telah memberikan dampak signifikan bagi guru-guru pendidikan jasmani di Bandung Raya. Peningkatan pengetahuan peserta tercermin dari hasil *pretest* dan *posttest*, dengan peningkatan rata-rata sebesar 44,4% pada indikator Tahap Perkembangan dalam LTAD, pemahaman guru meningkat dari 45% menjadi 85%, memungkinkan mereka merancang program olahraga sesuai tahapan perkembangan anak, seperti *Active Start*, *Train to Train*, dan *Train to Compete*. Hal ini sejalan dengan model LTAD yang menekankan pentingnya tahap perkembangan yang sesuai usia untuk mengoptimalkan potensi atletik anak (Way et al., 2016; Grauduszus et al., 2023). Pada indikator pengembangan keterampilan fisik dan motorik, peningkatan dari 60% menjadi 88% menunjukkan bahwa guru kini lebih mampu mengintegrasikan aktivitas fisik yang mendukung pengembangan keterampilan motorik siswa. Pendekatan ini penting untuk membangun fondasi atletik yang kuat pada anak-anak (Balyi et al., 2013; Mustafillah et al., 2023). Dalam indikator pengembangan holistik atlet, dengan peningkatan pemahaman dari 38% menjadi 92%, guru kini memahami pentingnya pengembangan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan emosional. Pendekatan holistik ini esensial dalam membentuk atlet yang seimbang dan berprestasi (Balyi et al., 2013; Grauduszus et al., 2023). Pada indikator keseimbangan aktivitas fisik dan kompetisi: Peningkatan dari 42% menjadi 89% menunjukkan bahwa guru kini mampu menghindari tekanan kompetitif yang berlebihan pada siswa usia dini, sehingga mencegah risiko burnout pada anak-anak. Menjaga keseimbangan ini penting untuk perkembangan jangka panjang atlet muda (Balyi et al., 2013; Supriatna & Suhairi, 2021). Pada indikator pencegahan cedera dan spesialisasi dini, dengan peningkatan dari 41% menjadi 94%, guru kini mampu merancang program olahraga yang aman dan sesuai dengan kebutuhan anak, mencegah cedera fisik serta dampak negatif spesialisasi dini. Pendekatan ini didukung oleh penelitian yang menekankan pentingnya

pengecanaan cedera melalui program latihan yang tepat (Grauduszus et al., 2023; Nurjaya, 2012).

Meningkatnya pemahaman guru terhadap LTAD memiliki dampak jangka panjang, antara lain peningkatan kualitas pendidikan jasmani di sekolah, guru yang lebih kompeten dalam menerapkan prinsip LTAD dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif bagi perkembangan fisik dan mental siswa (Istvan Balyi, 2016). Kemudian peningkatan partisipasi dan prestasi olahraga siswa dengan penerapan konsep LTAD, siswa didorong untuk aktif secara fisik sejak dini, menciptakan fondasi yang kokoh untuk prestasi olahraga di masa depan (Mustafillah et al., 2023). Serta mendukung implementasi DBON, program ini sejalan dengan DBON dalam mempersiapkan generasi atlet masa depan melalui pembinaan berjenjang dan berbasis ilmu (Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021).

Adapun beberapa Program pengabdian masyarakat lainnya yang serupa umumnya berfokus pada peningkatan kompetensi guru secara teoretis, sebagian besar program pelatihan untuk guru pendidikan jasmani berorientasi pada pemberian teori tanpa implementasi langsung (Supriatna & Suhairi, 2021; Grauduszus et al., 2023). Kemudian pelatihan Non-Komprehensif, maksudnya adalah banyak program tidak menggabungkan pendekatan holistik yang mencakup fisik, mental, dan sosial (Mashud, 2016). Keunggulan dari pengabdian ini adalah pendekatan partisipatoris melalui FGD, di mana peserta terlibat aktif dalam menyusun instrumen pembelajaran LTAD yang relevan dengan kondisi lokal mereka. Selain itu, kebaruan program ini adalah fokus pada konsep *Physical Literacy*, program ini menekankan pentingnya literasi fisik untuk mendukung perkembangan motorik sejak usia dini (Grauduszus et al., 2023; Balyi et al., 2013). Kemudian integrasi aspek pencegahan cedera dan spesialisasi dini, program ini mengintegrasikan pencegahan cedera dan menghindari spesialisasi dini, yang sering terabaikan dalam program sejenis (Way et al., 2016). Serta pendekatan berbasis bukti (*Evidence-Based*), program ini menggunakan pengukuran *pretest* dan *posttest* untuk memastikan efektivitas, sesuai dengan rekomendasi dalam literatur (Nurjaya, 2012).

## D. PENUTUP

### Simpulan

Pelaksanaan PKM pada khalayak sasaran sesuai dengan kriteria tim PKM, materi penyuluhan yang tersampaikan dengan lengkap, Peserta menunjukkan antusiasme yang baik, waktu pelaksanaan PKM sesuai dengan rencana dan Program sosialisasi mengenai LTAD yang dilaksanakan di sekolah, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman guru pendidikan jasmani terhadap implementasi LTAD. Semua indikator yang diukur menunjukkan peningkatan yang signifikan, khususnya dalam pemahaman tahap perkembangan usia, pengembangan keterampilan fisik dan motorik, serta konsep pengembangan holistik atlet. Selain itu, terdapat kesadaran yang lebih baik tentang pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan kompetisi, serta pencegahan cedera melalui pendekatan bertahap dan menghindari spesialisasi dini. Dengan pemahaman yang lebih baik ini, para guru diharapkan dapat menerapkan program latihan yang lebih efektif dan berdampak jangka panjang pada perkembangan atletik siswa. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kompetensi guru, tetapi juga menciptakan landasan yang lebih kuat bagi pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah. Dengan demikian, pengabdian ini memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan olahraga nasional dan menciptakan ekosistem pendidikan jasmani yang lebih baik dibandingkan program sejenis.

## Saran

Diperlukan integrasi konsep LTAD dalam kurikulum pendidikan jasmani agar para guru dapat menerapkannya secara konsisten dalam program pembelajaran. Pemahaman tentang tahap perkembangan dan keterampilan fisik yang bertahap sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal. Pelatihan lanjutan dan sosialisasi yang lebih mendalam diperlukan untuk memastikan guru pendidikan jasmani terus memperbaharui pemahaman mereka terkait LTAD. Pelatihan ini harus mencakup aspek praktis agar guru dapat mengimplementasikannya dengan lebih baik. Terjalannya kolaborasi antara pelatih dan orang tua, Guru perlu bekerja sama dengan pelatih dan orang tua untuk memastikan bahwa konsep LTAD diterapkan tidak hanya di sekolah, tetapi juga dalam lingkungan olahraga lainnya, guna membangun ekosistem yang mendukung perkembangan atlet secara holistik, serta perlu dilakukan evaluasi berkala untuk memonitor implementasi LTAD di sekolah-sekolah, sehingga setiap perkembangan dapat diukur dan tantangan yang muncul dapat segera diatasi.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Adhe, K. R., Maulidiya, R., Al Ardha, M. A., Saroinsong, W. P., & Widayati, S. (2020). Learning During the Covid-19 Pandemic: Correlation Between Income Levels And Parental Roles. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 293. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.554>
- Annesi, N., Battaglia, M., & Frey, M. (2023). Sustainability in Sport-Related Studies: A Non-Systematic Review to Increase the Sports Contribution to the 2030 Agenda. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, 98(1), 81–98. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2023-0007>
- Balyi, I., Way, R., & Higgs Balyi, C. (2013). Long-Term Athlete Development. *Human Kinetic*. Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam. (2020). *Metodologi pengabdian masyarakat*. Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Grauduszus, M., Wessely, S., Klaudius, M., & Joisten, C. (2023). Definitions and Assessments of Physical Literacy Among Children and Youth: a Scoping Review. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16680-x>
- I Nyoman Kanca. (2018). Menjadi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di Abad 21. *Jurnal Universitas PGRI Banyuwangi, Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 21–27.
- Istvan Balyi, R. W., & Higgs, C. (2016). Long-term athlete development 2.1. *Canadian Sport for Life*. Sport for Life Society.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 25(1), 13–17. <https://journal.uny.ac.id/index.php/majora>
- Kasar, M., Khuri, A., Mu'mala, A., Permainan, O., Tali, L., Mengembangkan, D., & Mu'mala Nadlifah, A. (2019). Optimalisasi Permainan Lompat Tali dalam Mengembangkan. *Age Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 4(1).
- Mashud. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Multilateral*, 14, 75–85. <http://bksmptnh.blogspot.co.id>
- Mustafillah Rusdiyanto, R., Suryadin, T., Sofyan, D., Nurhayati, M., & Subhakti Prawira Raharja, D. (2023). Upaya Sosialisasi Program Pembinaan Jangka Panjang Atlet Pencak Silat di Kab. Majalengka. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1478–1482. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i2.5020>
- Nurjaya, R. (2012). Pembinaan atlet jangka panjang cabang olahraga rowing LTAD (Long-term athlete development). *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 4(2).

- Peraturan Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2023 Tentang Pola Pembinaan Olahragawan Jangka Panjang, Sekretariat Negara (2023).
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 Tentang Desain Besar Olahraga Nasional, Sekretariat Negara. (2021).
- Rohmat Nurjaya, D. (2012). PEMBINAAN ATLET JANGKA PANJANG CABOR ROWING LTAD (Long-Term Athlete Depelovment). In Jurnal Kepeatihan Olahraga (Vol. 4, Issue 2).
- Supriatna, E., & Suhairi, M. (2021). Pengembangan bola soft untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar dan koordinasi gerak bolavoli di sekolah dasar. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 83. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10302>
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 Tentang Desain Besar Olahraga Nasional. Sekretariat Negara.
- Supriatna, E., & Suhairi, M. (2021). Pengembangan bola soft untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar dan koordinasi gerak bolavoli di sekolah dasar. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(2), 83. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10302>
- Way, R., Balyi, I., & Higgs, C. (2016). Long-term athlete development: Balancing physical literacy and specialization. *Journal of Sport Sciences*, 34(13), 1235–1242. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1149225>



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20743>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20743>

## Sosialisasi *Sport Massage* Terhadap Peluang Usaha Baru Masyarakat Desa Watuagung

Bertika Kusuma Prastiwi<sup>1\*</sup>, Yulia Ratimiasih<sup>1</sup>, Ismail Gani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

### Article Info

Article History :

Received 2024-10-30

Revised 2024-11-04

Accepted 2024-11-26

Available 2024-11-30

Keywords :

*Sport massage, watuagung village, community*

Kata Kunci :

*sport massage, desa watuagung, masyarakat*

### Abstract

*The service activity aims to provide outreach regarding new business opportunities through sports massage in Watuagung village to increase income. The target was community members in Watuagung village consisting of mothers, fathers and teenagers. The activity was attended by 33 participants, assisted by the UPGRIS KKN Team. The method used is PAR (participatory action research). Stages of activities, observing conditions, understanding community needs, planning problem solving, carrying out problem solving programs in Watuagung village. The material provided is the circulatory system, human physiology, various types of sports massage and their function, sequence and tools used. Practical activities are carried out by providing training in stages from the feet, body, hands and head. Before participants practice with other participants, first look at the sports massage activities carried out by lecturers and students. The enthusiasm of the participants who took part in the activity was seen as being able to understand the training material provided and carry out practice. The results of community service were able to create new business opportunities for spot massage with a success rate of 40% and were able to increase the income of the Watuagung village community. It is hoped that this business opportunity can improve the welfare of the people of Watuagung village.*

Kegiatan pengabdian bertujuan memberikan sosialisasi mengenai peluang usaha baru melalui *sport massage* di desa Watuagung untuk menambah penghasilan. Sasarannya warga masyarakat di desa Watuagung terdiri dari ibu-ibu, bapak-bapak dan remaja, kegiatan diikuti 33 peserta, dengan dibantu oleh Tim KKN UPGRIS. Metode yang digunakan PAR (*participatory action research*). Tahapan dari kegiatan, observasi mengenai kondisi, memahami kebutuhan masyarakat, merencanakan pemecahan masalah, melakukan program pemecahan masalah di desa Watuagung. Materi yang di berikan adalah sistem peredaran darah, fisiologi manusia, macam-macam *sport massage* dan fungsi, urutan, serta alat yang digunakan. Kegiatan praktek dilakukan dengan cara memberikan pelatihan secara bertahap dari bagian kaki, badan, tangan dan kepala. Sebelum peserta mempraktekkan dengan peserta yang lain, melihat dulu kegiatan urutan *sport massage* yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Antusiasme peserta yang mengikuti kegiatan terlihat mampu memahami materi pelatihan yang diberikan dan melaksanakan praktek. Hasil dari pengabdian masyarakat mampu menciptakan peluang usaha baru *spot massage* dengan tingkat keberhasilan 40 % dan mampu menambah pendapatan masyarakat desa Watuagung. Harapannya peluang usaha ini dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat desa Watuagung.

□ Correspondence Address : PJKR, Univ PGRI Semarang

E-mail : [bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id](mailto:bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id)

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang terpenting di era modern, utamanya kesehatan mental dan fisik, akan tetapi banyak masyarakat yang tidak memedulikan kesehatan utamanya kesehatan fisik, sehingga tingkat aktivitas fisik menurun (WHO, 2018a), termasuk di negara Indonesia (RISKESDAS, 2018). Aktivitas sehari-hari yang dilakukan, kegiatan, pekerjaan dan kesibukan tanpa kendala bisa menyebabkan kelelahan fisik (WHO, 2018b). Pada masyarakat pedesaan aktivitas fisik yang dilakukan sangat kompleks dan beragam, (Rahman & La Patilaiya, 2018) setiap hari masyarakat bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi untuk melanjutkan kehidupan. Jenis pekerjaan yang ditekuni terdiri dari pertanian, industri, sipil, dagang, swasta maupun wiraswasta. Udara di pedesaan lebih segar dari pada di perkotaan tetapi masyarakat sekarang cenderung kurang dalam memedulikan masalah kesehatan tubuh (Isni et al., 2023). Padahal kesehatan masyarakat sangat penting, jadi masyarakat tidak hanya hidup untuk bekerja tetapi butuh relaksasi dan mengistirahatkan tubuh dalam waktu tertentu meningkatkan kualitas hidup. Kesehatan masyarakat merupakan gabungan antar disiplin keilmuan, terdiri dari ilmu sosial, manajemen pelayanan kesehatan, epidemiologi, biostatistika. (Fitriahadi & Utami, 2020)(Isni et al., 2023). Untuk merelaksasi tubuh, peregangan otot dengan tujuan melancarkan darah menggunakan *sport massage*.

*Sport massage* merupakan pemijatan menggunakan tangan dengan memanipulasi bagian tubuh untuk memperlancar sirkulasi darah (Pada et al., 2020). *Sport massage* dikatakan sebagai metode relaksasi yang baik untuk mengatasi kelelahan setelah beraktivitas(Hidayatullah & Saputra, 2021).

Kelelahan menjadi penghambat dalam melakukan aktivitas fisik maka perlu dipulihkan salah satunya dengan *sport massage* dengan tujuan *recovery*(Ardiyanto & Sumartiningsih, 2023). *Sport massage* bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah serta relaksasi bermanfaat meringankan kelelahan jasmani dan rohani. Mengurangi nyeri memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi, dikarenakan massage meningkatkan sirkulasi darah. Dilihat manfaatnya *sport massage* memberikan manfaat relaksasi pada otot, memperlancar aliran darah dan untuk pemulihan setelah beraktifitas sehari-hari (Nopriansyah, 2015)

Dalam *sport massage* teknik yang digunakan adalah *effleurage, petrissage, shaking, tapotement, friction, walken* yang penggunaan dan urutannya sesuai dengan alur kebutuhan dan arah massage menuju ke jantung.(Nopriansyah, 2015)

Watuagung merupakan bagian Kabupaten Semarang yang berbatasan langsung dengan daerah Salatiga, dengan suasana alam pedesaan yang alami. Masyarakat Desa Watuagung, kecamatan Tuntang memiliki mata pencaharian yang beraneka ragam sebagian besar adalah bertani dan berkebun yang membutuhkan aktifitas fisik yang cukup berat. Masyarakat disana kurang pengetahuan mengenai relaksasi dan pemulihan tubuh untuk memperbaiki kualitas fisik, mereka melakukan aktifitas bertani dan berkebun hampir setiap hari dalam satu minggu. Padahal tubuh juga perlu diistirahatkan untuk proses relaksasi dan pemulihan

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu dilaksanakan program pengabdian *sport massage*. (Rahail et al., 2024)Diharapkan pelaksanaan program pengabdian ini dapat menjadi bagian pemberdayaan

masyarakat peduli akan pemulihan tubuh setelah beraktifitas sehari-hari, sedangkan subyek dari program pengabdian terkait *sport massage* adalah ibu-ibu, bapak-bapak dan remaja di desa Watuagung. Beberapa faktor negatif dan perlu pendampingan secara baik di desa, antara lain:

1. Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai fungsi relaksasi untuk pemulihan fisik.
2. Pemahaman pengetahuan mengenai manfaat dan cara melakukan *sport massage* yang kurang.
3. Masih menganggap *massage* hanya bisa dilakukan tukang pijat atau dukun.
4. Belum mengetahui adanya peluang usaha baru melalui *sport massage*.

Kegiatan ini bertujuan untuk menciptakan peluang usaha baru melalui *sport massage*. Materi yang disampaikan terkait teori dan praktek *sport massage*. Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung 2 bulan. Pengabdian dilaksanakan dengan memberikan pembimbingan teori, cara-cara, alur dan manfaat dari *sport massage*.

## B. METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan ini diperuntukan bagi masyarakat bapak-bapak, ibu-ibu dan remaja di desa Watuagung, kecamatan Tuntang. Pengabdian dilaksanakan dengan pembimbingan penjelasan teori, cara-cara, alur dan manfaat dari *sport massage*.

Metode yang digunakan dalam pengabdian *PAR* (*participatory action research*). Tahapan dari kegiatan, observasi mengenai kondisi, memahami kebutuhan masyarakat, merencanakan pemecahan masalah, melakukan program pemecahan masalah (Ummah, 2019)

Kegiatan pelaksanaan diawali dengan (1) tanya jawab, (2) ceramah, (3) praktek, dan demonstrasi (4) Praktek (Prastiwi et al., 2023). Sasaran dalam pelatihan ini adalah bapak-bapak, ibu-ibu dan remaja desa Watuagung, sebanyak 33 orang. Target yang diharapkan 30% peserta mampu memanfaatkan peluang usaha. Pengabdian dibantu KKN mahasiswa UPGRIS dan TIM dosen yang berkompeten dalam bidang *sport massage*. Hasil dari pelaksanaan kegiatan akan diberikan angket.



**Gambar 1.** alur kegiatan PKM

1. Kegiatan awal, observasi ke desa Watuagung untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan masyarakat.
2. Kegiatan merumuskan dan memahami permasalahan. Masyarakat membutuhkan peluang usaha baru yang bisa diterapkan di Desa Watuagung melihat kebutuhan masyarakat yang tinggi minat terhadap pijat tradisional.

3. Kegiatan merencanakan, menghubungkan dan mencari solusi dengan *sport massage* sebagai pengganti dari pijat tradisional.
4. Kegiatan pelaksanaan, melakukan kegiatan palatihan secara teori dan praktek.  
pelaksanaan dilakukan tim pengabdi KKN mahasiswa dan dosen untuk melaksanakan pelatihan *massage* bagi warga desa Watuagung, tahapan sebagai berikut:
  - a. Sesi tanya jawab dilakukan pada awal dan akhir pelatihan tentang *sport massage*.
  - b. Materi konseptual dilakukan oleh tim pengabdi dosen-dosen PJKR yang mempunyai kompetensi bidang *sport massage*.



**Gambar 2.** Pelatihan Massage

- c. Materi kegiatan praktek dilakukan sebagai lanjutan dari teori yang sudah diberikan mengenai *sport massage*, proses *massage* dilakukan berdasar urutan segmen dari bagian kaki, badan, tangan.



**Gambar 3.** Pelatihan Massage



**Gambar 4.** Pelatihan Massage

d. Mengevaluasi proses pelaksanaan pelatihan.

Evaluasi, dilakukan mengenai pemahaman mengenai *sport massage* baik teori maupun praktek. Pesan dan kesan peserta mengenai pelatihan yang dilakukan. Tindak lanjut hasil dari *sport massage* menjadi peluang usaha baru bagi masyarakat desa Watuagung.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### HASIL

Mitra dan tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang mendapatkan hasil dalam pelatihan:

1. Sosialisasi Mengenai *Sport Massage*.

Sosialisasi pada masyarakat utamanya desa Watuagung, Kecamatan Tuntang, *sport massage* berbeda dengan pijat tradisional. *Sport massage* mempunyai manfaat bagi tubuh. Sasaran pengabdian adalah bapak-bapak, ibu-ibu dan remaja desa Watuagung, kecamatan Tuntang.

2. Fisiologi dan Sistem Peredaran Darah

Mengkonsep dan menjelaskan fisiologi manusia. Fisiologi merupakan ilmu mengenai organ tubuh manusia dan fungsinya. Sistem peredaran darah bisa dilancarkan dengan *sport massage*, mengarah mengikuti aliran darah pada tubuh dan ke arah jantung. Dilakukan kolaborasi antara dosen PJKR Universitas PGRI Semarang dan PJKR Universitas Negeri Yogyakarta

3. *Sport Massage*, Manfaat, Cara, dan Alat Yang Dibutuhkan

*Sport massage* merupakan kegiatan menggerakkan jari-jari tangan menggerus atau melancarkan peredaran darah yang mengikuti aliran darah ke jantung. Tujuan *sport massage* adalah untuk terapi dan kesehatan. Cara melakukan *sport massage* dengan *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *tapotement*,

*friction, walken*. Alat yang digunakan dalam kegiatan *sport massage*, *body lotion* atau minyak zaitun, sarung, handuk kecil, dan bantal.

#### 4. Praktek *Sport Massage*

Tahapan dimulai dari segmen kaki, badan, tangan dan kepala. Contoh diberikan terlebih dahulu, peserta melihat kegiatan praktik *sport massage* kemudian mempraktekkan dengan temannya, jika ada kesulitan diperbolehkan bertanya dan kegiatan dibantu oleh mahasiswa KKN dari PJKR Universitas PGRI Semarang yang membantu kegiatan pengabdian.

#### 5. Tindak lanjut setelah pelatihan, 40 % dari masyarakat desa Watuagung yang mengikuti kegiatan pelatihan *sport massage* mampu menciptakan peluang usaha baru dan dapat menambah penghasilan.

### PEMBAHASAN

PKM melaksanakan program kerja melebihi target awal. Hasil pengabdian 40 % masyarakat mampu menciptakan peluang usaha baru melalui *sport massage*, 60% baru memanfaatkan ketrampilan pada keluarga dan sodara. Hasil didapatkan melalui instrumen angket yang diberikan setelah satu bulan masyarakat melakukan pelatihan. Sehingga pelaksanaan program tercapai dan melebihi target awal. Kegiatan praktek dan teori, paparan materi mengenai pengenalan *sport massage*, fisiologi utamanya manusia, sistem peredaran darah, macam, manfaat *sport massage*, cara, alat yang dibutuhkan, kegiatan praktek *sport massage*.

### D. PENUTUP

#### Simpulan

Masyarakat desa Watuagung, Kecamatan Tuntang, Kabupaten merasakan manfaat secara teori maupun praktek bagi diri sendiri dan orang lain serta menjadi peluang usaha yang dapat menambah pendapatan melalui *sport massage*.

### E. DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, W., & Sumartiningsih, S. (2023). Penerapan Sport Massage Sesudah Latihan Pada Atlet Pelatda Paralayang Jawa Tengah Tahun Periode 2021. *Jendela Olahraga*, 8(1), 11–26. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.11931>
- Fitriahadi, E., & Utami, I. (2020). Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Giripeni Wates Kulon Progo. *Prosiding University Research Colloquium*, 200–206.
- Hidayatullah, M. R., & Saputra, S. Y. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(Vol 1 No 1 (2021): Abdonesia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat), 1–5. <https://unu-ntb.e-journal.id/abdonesia/article/view/62>
- Isni, K., Allafia, D. N., & Oktavianti, A. U. (2023). Stimulasi Kepedulian Terhadap Pencegahan Hipertensi Melalui Edukasi Kesehatan di Kampung Pungkur, Kabupaten Garut, Jawa Barat. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1544–1549.

- Nopriansyah. (2015). *Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Perasaan Lelah Setelah Latihan Di Ukm Pencak Silat Uny*". 11.
- Pada, O., Smpn, S., Kabupaten, R., Aliriad, H., Arbanisa, W., Winoto, A., Bachtiar, A. W., Sari, E. F. N., Mighra, B. A., Gemael, Q. A., Fish, B., Musrifin, A. Y., Bausad, A. A., Rahail, R. B., Sahruni, A. Y., & Aqobah, Q. J. (2020). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecepatan Penurunan Denyut Nadi Pada Atlet Pencak Silat Sulawesi Selatan. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 2(2), 152–162. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.2012>
- Prastiwi, B. K., Ratimiasih, Y., Wibisana, M. I. N., Pratama, D. S., Setiyawan, S., Widyatmoko, F. A., & Wardhana, B. K. (2023). PKM Senam Lansia Kelompok Wanita Tani Puspitasari Sampangan. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 40–44. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15424>
- Rahail, R. B., Sahruni, A. Y., & Aqobah, Q. J. (2024). *Dampak Sport Massage terhadap Kebugaran Tubuh Mahasiswa*. 14(4), 200–206.
- Rahman, H., & La Patilaiya, H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2), 251–258.
- RISKESDAS. (2018). *National report on basic health research-RISKESDAS 2018*. National Institute of Health Research and Development Jakarta.
- Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- WHO. (2018a). Summary report of the update of systematic reviews of the evidence to inform the WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep in children. In *Na: Vol. NA* (Issue NA).
- WHO. (2018b). *WHO guideline on health policy and system support to optimize community health worker programmes*. World Health Organization.





Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20843>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20843>

## **Efek Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Olahraga Teratur terhadap Peningkatan Pemahaman dan Partisipasi Masyarakat di Kabupaten Luwu Timur**

**Emayanti Anggraeni\*, La Robi, Abu Bakar, Agus Kurniadi**

Universitas Muhammadiyah Sorong, Indonesia

### **Article Info**

*Article History :*

Received 2024-10-08

Revised 2024-10-19

Accepted 2024-11-30

Available 2024-11-30

*Keywords :*

Pola Hidup Sehat, Berolahraga,  
Kualitas Hidup

*Kata Kunci :*

Pola Hidup Sehat, Berolahraga, Kualitas  
Hidup

### **Abstract**

*The people of East Luwu face various problems that affect their quality of life, namely areas with a large-scale mining industry, where the people have a low awareness of sports and a healthy lifestyle. This problem is exacerbated by limited infrastructure, lack of resources, and lack of responsibility from various parties, which impacts the community's quality of life. To overcome these problems, the service program offers solutions in the form of counseling and education, improving sports infrastructure, forming a healthy living movement community, developing the capacity of partners and the workforce, as well as regular monitoring and evaluation. The method used is community-based socialization with an interactive approach. The program results showed an increase in public understanding of the importance of exercise and a healthy lifestyle, as well as increased community participation in physical activity. In conclusion, this program has succeeded in encouraging positive change in the people of East Luwu by increasing awareness and quality of life through a systematic and sustainable approach.*

Masyarakat Luwu Timur menghadapi berbagai permasalahan yang memengaruhi kualitas hidup yaitu wilayah dengan industri pertambangan berskala besar, di mana masyarakatnya memiliki tingkat kesadaran rendah terhadap olahraga dan pola hidup sehat. Masalah ini diperparah oleh keterbatasan infrastruktur, kurangnya sumber daya, serta minimnya tanggung jawab dari berbagai pihak, yang berdampak pada kualitas hidup masyarakat. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, program pengabdian menawarkan solusi berupa penyuluhan dan edukasi, peningkatan infrastruktur olahraga, pembentukan komunitas gerakan hidup sehat, pengembangan kapasitas mitra dan tenaga kerja, serta pemantauan dan evaluasi secara rutin. Metode yang digunakan adalah sosialisasi berbasis komunitas dengan pendekatan interaktif. Hasil program menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya olahraga dan pola hidup sehat, serta meningkatnya partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik. Kesimpulannya, program ini berhasil mendorong perubahan positif pada masyarakat Luwu Timur dengan meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup melalui pendekatan yang sistematis dan berkelanjutan.

✉ Correspondence Address : Universitas Muhammadiyah Sorong

E-mail : [emayanti@um-sorong.ac.id](mailto:emayanti@um-sorong.ac.id)

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Kualitas hidup merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kualitas hidup (QoL) adalah konsep subjektif yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, lingkungan, dan spiritual (Bierhals et al., 2023; S.M. et al., 2004). Kualitas hidup tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan dan keadaan sosial ekonomi, tetapi juga gaya hidup dan kebiasaan sehari-hari. Dalam konteks ini, olahraga teratur dan pola hidup sehat merupakan dua faktor yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Di zaman modern ini, banyak orang yang mengabaikan pentingnya menjaga Kesehatan dan rutin berolahraga karena kehidupan yang serba cepat dan sibuk. Banyak orang yang terjebak dalam gaya hidup sedentary, aktivitas fisik yang terbatas, dan pola makan yang tidak seimbang semakin memperburuk kesehatan mereka. Hal ini berkontribusi terhadap meningkatnya penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Menurut Kementerian Kesehatan, jumlah penderita penyakit tidak menular di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, dan sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Dalam kondisi ini, penerapan pola hidup sehat dan aktif perlu segera dilakukan sebagai upaya pencegahan. Unit Penelitian Kualitas Hidup di Universitas Toronto mendefinisikan *Quality of Life* (QoL) sebagai seberapa besar seseorang dapat menikmati berbagai kemungkinan berharga dalam hidup mereka. Penting untuk mengenali perbedaan antara QoL dan konsep-konsep lain yang agak mirip yang mungkin mudah membingungkan dalam literatur, seperti standar hidup dan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan. QoL berbeda dari yang pertama karena standar hidup sebagian besar didasarkan pada status ekonomi dan pendapatan (Teoli & Bhardwaj, 2023).

Olahraga teratur memiliki hubungan yang erat dan positif dengan peningkatan kualitas hidup seseorang. Kualitas hidup mencakup berbagai aspek, termasuk kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan sosial, yang semuanya dapat diperbaiki melalui olahraga yang rutin. Dengan menerapkan olahraga teratur dan hidup sehat akan menjadi bagian penting dalam intervensi pelayanan kesehatan sebagai acuan keberhasilan dari suatu tindakan, intervensi atau terapi terutama pada penyakit kronis. Salah satu aspek yang dapat menggambarkan kondisi kesehatan seseorang yaitu melalui kualitas hidup (Tessa C.M Wua, Fima L.F.G Langi, 2019).

Luwu Timur merupakan wilayah dengan industri pertambangan berskala cukup besar, khususnya pertambangan nikel. Meskipun kegiatan pertambangan ini membawa manfaat ekonomi, namun juga dapat menimbulkan pencemaran udara, pencemaran air, dan degradasi lahan. Masyarakat yang tinggal di sekitar wilayah pertambangan terpapar faktor lingkungan yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan. Mengelola dampak lingkungan dan menjaga kebersihan lingkungan sangat penting bagi kesehatan masyarakat. Banyak orang yang tidak rutin berolahraga dan tidak memperhatikan pola makan seimbang. Program edukasi tentang pentingnya asupan makanan, olahraga teratur, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan.

Luwu Timur masih perlu meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan berolahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental Anda.

Program olahraga masyarakat, penyediaan sarana olah raga, dan kegiatan sosial seperti senam kelompok dan olah raga kelompok dapat mendorong masyarakat untuk lebih aktif. Aktivitas pertambangan memiliki dampak secara keruangan. Secara keruangan aktivitas tambang terbuka menyebabkan terjadinya perubahan tutupan/penggunaan lahan (Hidayat, 2014; Tuni & Siraz, 2013). Dengan hal tersebut Menjalani pola hidup sehat dan rutin berolahraga sebenarnya cukup sederhana dan hemat biaya dibandingkan dengan biaya pengobatan masalah kesehatan yang jauh lebih tinggi. Hidup sehat patut dilakukan oleh setiap orang karena memberikan banyak manfaat, mulai dari konsentrasi dalam bekerja, kesehatan anak, kecerdasan, hingga keharmonisan keluarga (“Analysis of Community Empowerment in the Implementation of Healthy Living Movement Programs (GERMAS) in the Regional Post-Disaster Palu City,” 2020).

Konsep hidup bersih dan sehat yang diusung pemerintah telah ada selama kurang lebih 15 tahun, namun keberhasilannya masih jauh di bawah harapan. Data Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) menunjukkan partisipasi aktivitas fisik dan olahraga masyarakat Indonesia semakin meningkat. Pada tahun 2021, proporsi masyarakat yang aktif berolahraga diperkirakan mencapai sekitar 35-40% dari total penduduk. Berdasarkan Riskesdas 2021, angka obesitas pada orang dewasa telah mencapai kurang lebih 21,8% (Kemenkes RI, 2020).

Konteks sosial dan perspektif kesehatan masyarakat dalam bidang inti pemberdayaan dan pendidikan gaya hidup sehat. Mengidentifikasi tingkat kesadaran terhadap masalah kesehatan yang umum terjadi di masyarakat, pentingnya pola hidup bersih dan sehat, faktor sosial, budaya dan ekonomi serta rutin berolahraga. Luwu Timur merupakan salah satu kabupaten di Sulawesi Selatan yang indikator kesehatannya semakin memburuk. Melalui penyuluhan dan edukasi kesehatan, masyarakat di Kabupaten Luwu Timur dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya olahraga teratur dan gaya hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Sosialisasi dapat mencakup topik-topik seperti olahraga teratur, pola makan seimbang, kebersihan diri dan lingkungan, pentingnya vaksinasi, pengelolaan limbah, dan pencegahan penyakit menular. Berdasarkan pengamatan situasi, terdapat beberapa permasalahan mitra antara lain :

1. Kurangnya kesadaran dan pemahaman masyarakat akan pentingnya pola hidup bersih dan sehat. Masyarakat mungkin belum memiliki cukup pengetahuan tentang kebiasaan hidup sehat atau masih mengikuti kebiasaan tidak sehat. Hal ini dapat menghambat perubahan perilaku dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat.
2. Kabupaten Luwu Timur mungkin menghadapi kesenjangan sosial dan ekonomi yang signifikan. Beberapa kelompok masyarakat, khususnya kelompok masyarakat pedesaan dan miskin, mungkin menghadapi tantangan besar dalam mengakses sumber daya dan layanan kesehatan yang tepat. Kesenjangan ini dapat berdampak pada kesetaraan akses terhadap pendidikan dan peningkatan gaya hidup sehat.
3. Beberapa daerah di kabupaten Luwu Timur masih menghadapi tantangan terkait infrastruktur dan akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan, air bersih, sanitasi, dan fasilitas olahraga. Kurangnya akses ini dapat menjadi hambatan dalam mendorong masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat.

4. Kurangnya sumber daya, koordinasi yang lemah, dan kurangnya tanggung jawab dari semua pihak terlibat dapat menghambat keberlanjutan program dalam jangka Panjang.
5. Banyak Masyarakat daerah luwu timur mungkin yang memiliki kualitas hidup yang belum membaik dikarenakan pola hidup sehat dan berolahraga minim.

Dalam upaya mengatasi permasalahan yang telah dikemukakan, solusi yang akan diimplementasikan yaitu dengan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat tentang pemberdayaan Masyarakat, sosialisasi dan edukasi pentingnya olahraga teratur dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup: menuju gaya hidup berkelanjutan yang sehat dan bermakna dengan beberapa program yaitu:

1. Penyuluhan dan Edukasi

Penyuluhan dan Edukasi mengenai pentingnya Olahraga dan Hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup. Hal ini dapat dilakukan melalui seminar, lokakarya dan kegiatan sosialisasi lainnya.. Penting untuk menyampaikan informasi dengan bahasa yang mudah dipahami dan relevan dengan konteks masyarakat di Kabupaten Luwu Timur.

2. Peningkatan Infrastruktur dan Akses

Perlu dilakukan upaya penguatan infrastruktur yang mendukung pola hidup bersih dan sehat, misalnya melalui penyediaan air bersih, sanitasi yang memadai, fasilitas olahraga, dan akses terhadap layanan kesehatan. Pemerintah daerah dapat bekerja sama dengan mitra dan organisasi terkait untuk membangun dan meningkatkan infrastruktur yang diperlukan.

3. Pembentukan Komunitas Gerakan Hidup Sehat

Pembentukan Komunitas Gerakan Hidup Sehat adalah langkah strategis untuk mendorong pola hidup sehat secara kolektif, di mana anggota komunitas dapat saling mendukung, berbagi informasi, dan memotivasi satu sama lain. Komunitas ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan gaya hidup sehat melalui olahraga, pola makan sehat, pengelolaan stres, dan kebiasaan positif lainnya.

4. Pengembangan Kapasitas Mitra dan tenaga kerja

Proses untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, serta kompetensi mitra dan tenaga kerja agar dapat bekerja secara lebih efektif, produktif, dan berdaya saing. Proses ini mencakup pelatihan, pengembangan keterampilan teknis dan manajerial, serta pemberian dukungan yang memungkinkan mereka untuk mencapai standar kinerja yang lebih tinggi.

5. Pemantauan dan Evaluasi yang Rutin.

Dengan pemantauan dan evaluasi yang rutin, pemantauan dan evaluasi program secara berkala untuk mengukur keberhasilan dari suatu program, mengidentifikasi permasalahan yang muncul.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan dengan mitra.

Setelah menyelesaikan kegiatan sosialisasi ini, peserta akan dapat:

1. Meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya berolahraga dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup.

2. Dapat menerapkan kegiatan berolahraga dan pola hidup sehat

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Secara umum metode pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian ini berdasarkan pendekatan partisipatif dengan melibatkan seluruh tim dan mitranya, termasuk 30 orang guru (siswa dan guru) dari Desa Kertoraharjo Kabupaten Luwu Timur. Pendekatan ini terdiri dari observasi, diskusi dengan kelompok mitra, perumusan masalah, dan pemberian solusi masalah. Kegiatan ini akan dilaksanakan dalam satu sesi pada bulan November 2024. Langkah-langkah yang dilakukan dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi dilakukan untuk memahami kebiasaan dan kebutuhan masyarakat Desa Tani Jaya, Kecamatan Angkona, Kabupaten Luwu Timur, terkait olahraga dan pola hidup sehat. Pengamatan langsung dilakukan untuk melihat aktivitas fisik harian, pola makan, dan kondisi fasilitas olahraga di lingkungan sekitar sekaligus untuk menggali pemahaman mereka tentang pentingnya gaya hidup sehat serta kendala yang dihadapi, seperti kurangnya waktu, fasilitas, atau pengetahuan.

2. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan pelaksanaan program sosialisasi berjalan lancar dan sesuai kebutuhan masyarakat Desa Tani Jaya, Kecamatan Angkona, Kabupaten Luwu Timur. Kegiatan dimulai dengan identifikasi mitra dan sasaran, seperti kepala keluarga, ibu rumah tangga, dan remaja, untuk memahami profil masyarakat. Tim juga melakukan pengumpulan data awal melalui survei sederhana untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat tentang pentingnya olahraga dan pola hidup sehat. Materi sosialisasi disusun meliputi informasi tentang manfaat olahraga, pola makan sehat, dan cara praktis menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peralatan pendukung seperti poster, leaflet, dan video edukasi dipersiapkan. Lokasi kegiatan ditentukan di lingkungan sekolah SMP 1 Tomoni Timur, dan jadwal pelaksanaan disusun agar sesuai dengan waktu yang ditentukan. Semua persiapan ini dirancang untuk memastikan kegiatan sosialisasi dapat mencapai tujuan secara efektif.

3. Sosialisasi dan Edukasi

Cara ini dilakukan dengan melakukan sosialisasi untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya guru dan siswa tentang pentingnya olahraga dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup. Sosialisasi ini dilakukan di lingkungan sekolah SMP Negeri 1 Tomoni Timur, Kecamatan Tomoni- Timur, Kabupaten Luwu Timur.



**Gambar 1.** Kegiatan Sosialisasi

#### 4. Demonstrasi

Metode pengajaran yang melibatkan instruktur atau guru menunjukkan secara langsung cara melakukan suatu kegiatan, proses, atau keterampilan kepada peserta didik. Metode ini memberikan gambaran yang jelas tentang langkah-langkah yang diperlukan dalam suatu proses sehingga peserta didik dapat memahami konsep atau keterampilan tersebut dengan lebih baik. Metode ini dilakukan dengan cara melakukan demonstrasi secara langsung mengenai edukasi pentingnya olahraga dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup.



**Gambar 2.** Demonstrasi

#### 5. Program Organisasi

Metode ini dilakukan dengan membuat program komunitas yang mengajak masyarakat terkhusus untuk orang tua yang berpartisipasi dalam kegiatan. Program ini dapat melibatkan orang tua, guru dan siswa sekitar untuk membangun lingkungan dengan aktivitas olahraga teratur dan hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup.

#### 6. Internet

Jaringan Internet Cara ini dilakukan dengan memanfaatkan media sosial untuk menyebarkan informasi dan kampanye tentang pentingnya olahraga dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup. Konten yang disajikan berupa teks ilmiah, video, dan gambar yang menarik dan mendidik.

#### 7. Monitoring dan evaluasi

Monitoring dilakukan dengan mengumpulkan umpan balik dari peserta melalui diskusi, kuesioner, dan observasi terhadap perubahan perilaku, seperti peningkatan aktivitas fisik dan pola makan sehat. Tim memantau partisipasi masyarakat dalam olahraga dan pemanfaatan fasilitas yang ada. Evaluasi akhir kegiatan mengukur pencapaian tujuan dengan data kuantitatif dan kualitatif, seperti tingkat pemahaman dan dampak terhadap kualitas hidup. Hasil evaluasi digunakan untuk perbaikan dan perencanaan program lanjutan.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Melalui program ini, kami mencapai beberapa hal yang telah kami rencanakan untuk dicapai. Beberapa prestasi yang diraih dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah:

## 1. Peningkatan Pemahaman

Program ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pentingnya berolahraga dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup yang memberikan dampak positif pada masa yang akan berlanjut atau dikemudian hari. Peningkatan pemahaman adalah memperluas pengetahuan bagi guru sebagai bentuk kolaborasi antara tim dan mitra dan menjadikan isu yang akan di bahas serta disampaikan kepada masyarakat dan siswa mengenai penting berolahraga dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup (Kontos et al., 2018; Teixeira et al., 2012).

Program sosialisasi dan edukasi yang dilakukan menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya olahraga dan pola hidup sehat. Evaluasi dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test terhadap 30 peserta yang terdiri dari guru dan siswa di Desa Kertoraharjo, Kabupaten Luwu Timur. Sebelum pelaksanaan program, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat awal pemahaman peserta. Hasilnya menunjukkan rata-rata nilai pre-test sebesar 62, dengan skor individu berkisar antara 50 hingga 70. Ini mencerminkan tingkat pemahaman yang cukup rendah mengenai pentingnya olahraga dan pola hidup sehat.

Setelah program selesai, dilakukan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta. Hasilnya menunjukkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 85, dengan rentang skor antara 75 hingga 95. Peningkatan rata-rata sebesar 23 poin ini menunjukkan bahwa program telah berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan. Analisis statistik lebih lanjut menggunakan uji paired t-test menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , yang mengindikasikan peningkatan yang signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa program sosialisasi efektif dalam memperluas pengetahuan peserta. Dengan demikian, program ini tidak hanya berhasil meningkatkan kesadaran tentang pentingnya olahraga dan pola hidup sehat, tetapi juga memberikan dasar kuat untuk implementasi program serupa di masa depan dengan pendekatan berbasis data kuantitatif yang terukur.

## 2. Peningkatan Keterampilan

Program sosialisasi dapat membantu peningkatan keterampilan dalam berolahraga dan bagaimana menerapkan pola hidup sehat merujuk pada upaya untuk mengembangkan kemampuan individu atau kelompok dalam melakukan aktivitas fisik secara tepat dan efektif serta mengadopsi gaya hidup yang mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh. Peningkatan keterampilan merupakan peningkatan yang menjadi dasar dalam mengambil dan memilih suatu isu yang bermanfaat dalam suatu permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas tubuh serta kualitas hidup (Anggita & Pangestuti, 2024). Peningkatan keterampilan terdapat empat yaitu keterampilan berpikir siswa yaitu critical thinking (berfikir kritis), communication (komunikasi), collaboration (kolaborasi), dan Creative Thinking (berpikir kreatif) (Wulandari et al., 2019).

Program sosialisasi yang dilaksanakan menunjukkan dampak signifikan dalam peningkatan keterampilan peserta, baik dalam aspek teknis olahraga maupun penerapan pola hidup sehat. Evaluasi terhadap peningkatan keterampilan dilakukan melalui pre-test dan post-test yang dirancang untuk

mengukur kemampuan peserta dalam memahami dan mempraktikkan prinsip-prinsip hidup sehat serta aktivitas fisik yang efektif. Pada tahap pre-test, rata-rata skor keterampilan peserta adalah 58, dengan variasi skor antara 50 hingga 65. Ini menunjukkan keterampilan awal peserta berada pada tingkat dasar, di mana sebagian besar peserta masih memiliki kesulitan dalam mengadopsi gaya hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik secara benar. Setelah pelaksanaan program, rata-rata skor meningkat menjadi 80, dengan rentang skor antara 75 hingga 90 pada post-test. Peningkatan sebesar 22 poin ini mencerminkan keberhasilan program dalam mengembangkan keterampilan peserta secara signifikan.

Selain peningkatan keterampilan teknis, program ini juga membantu peserta mengembangkan empat keterampilan kognitif utama, yaitu:

1. Critical Thinking (Berpikir Kritis): Peserta mampu menganalisis manfaat olahraga dan pola hidup sehat serta mengidentifikasi dampak negatif dari gaya hidup tidak sehat.
2. Communication (Komunikasi): Peserta menunjukkan peningkatan kemampuan berkomunikasi dengan berbagi informasi tentang pentingnya hidup sehat di komunitas mereka.
3. Collaboration (Kolaborasi): Peserta bekerja sama dalam kelompok untuk mempraktikkan aktivitas fisik dan mendukung satu sama lain dalam mengadopsi gaya hidup sehat.
4. Creative Thinking (Berpikir Kreatif): Peserta menghasilkan ide-ide kreatif untuk mengintegrasikan kebiasaan sehat dalam rutinitas harian, seperti membuat jadwal senam bersama.

Hasil analisis statistik dengan uji paired t-test menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , yang mengindikasikan peningkatan keterampilan ini secara statistik signifikan. Temuan ini mendukung kesimpulan bahwa program sosialisasi dan edukasi mampu memberikan dampak positif terhadap pengembangan keterampilan individu dan kelompok dalam mendukung gaya hidup sehat.

Keberhasilan ini menunjukkan pentingnya program berbasis komunitas untuk meningkatkan keterampilan praktis dan kognitif masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan produktif.

### 3. Meningkatkan Partisipasi Aktif

Program ini dapat meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur dan mempraktikkan pola hidup sehat yang baik dan benar. Melalui kampanye ini, masyarakat belajar bahwa mereka tidak hanya harus berolahraga tetapi juga menerapkan pola hidup sehat. Edukasi mengenai gizi, manfaat pola makan seimbang, dan dampak positifnya bagi tubuh akan membantu peserta mendapatkan pemahaman lebih dalam mengenai pentingnya pola makan sehat.

Program sosialisasi berhasil meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur dan mempraktikkan pola hidup sehat. Hal ini dicapai melalui pendekatan interaktif yang tidak hanya memotivasi peserta untuk berolahraga, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pola makan sehat dan gaya hidup yang mendukung kesehatan secara menyeluruh.

Sebelum program dimulai, dilakukan survei awal untuk mengukur tingkat partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik dan penerapan pola hidup sehat. Hasil survei menunjukkan bahwa hanya 40% dari 30

peserta yang secara rutin melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali seminggu. Selain itu, mayoritas peserta (sekitar 70%) mengaku belum memahami secara menyeluruh pentingnya pola makan seimbang dalam menjaga kesehatan tubuh.

Setelah pelaksanaan program, hasil survei post-program menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebanyak 85% peserta mulai melakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti senam kelompok atau olahraga ringan di rumah. Selain itu, 75% peserta mulai mengadopsi pola makan yang lebih sehat, dengan memperhatikan asupan gizi dan mengurangi konsumsi makanan tidak sehat.

Kampanye ini juga memanfaatkan pendekatan praktis melalui:

1. Sesi Edukasi: Memberikan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dan dampaknya pada kesehatan tubuh.
2. Demonstrasi Langsung: Mengajarkan cara sederhana untuk melakukan olahraga di rumah tanpa alat khusus.
3. Diskusi Interaktif: Memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan kendala, sehingga solusi dapat dirancang bersama.

Hasil analisis kuantitatif menunjukkan adanya peningkatan rata-rata tingkat partisipasi sebesar 45% setelah program berjalan. Uji statistik dengan chi-square test menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , yang mengindikasikan bahwa peningkatan ini signifikan secara statistik.

Keberhasilan program dalam meningkatkan partisipasi aktif masyarakat tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga menciptakan efek berantai di komunitas. Dengan meningkatnya kesadaran dan partisipasi, program ini berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang lebih sehat dan produktif di masyarakat.

4. Terbentuknya Organisasi Gerakan Hidup Sehat dalam meningkatkan kualitas hidup

Program ini berhasil membentuk Organisasi kecil Gerakan Hidup Sehat dalam mendukung aktivitas fisik yang mampu meningkatkan dan mendukung gerakan hidup sehat di masa depan yang menjadi cara efektif untuk mendorong partisipasi aktif dalam menjalani gaya hidup sehat di lingkungan masyarakat, sekolah, kampus, atau tempat kerja. Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Program Indonesia Sehat Pendekatan Keluarga (PIS-PK) (Kemenkes, 2016). Implementasi GERMAS harus dimulai dari keluarga. Sebab keluarga merupakan bagian terkecil dari masyarakat dan melatih kepribadian mulai dari proses pembelajaran hingga kemandirian. Kuman tersebut antara lain aktivitas fisik, makan sayur dan buah, tidak merokok, menghindari alkohol, pemeriksaan kesehatan rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan kamar kecil (Hiola et al., 2021).

## **D. PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan Hasil Sosialisasi dalam Program Pengabdian Kepada Masyarakat Kesimpulan yang disampaikan yaitu :

1. Melalui program ini, kami dapat memberdayakan masyarakat di desa Kertoraharjo, Kabupaten

- Luwu Timur untuk mengendalikan kesehatannya dan menjadi agen perubahan di desa tersebut.
2. Kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga teratur dan pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup dan berkelanjutan dapat ditingkatkan melalui pendidikan.
  3. Pola hidup berkelanjutan juga membantu mengurangi dampak negatif terhadap lingkungan dengan menciptakan keseimbangan antara kesejahteraan manusia dan lingkungan.
  4. Partisipasi masyarakat dalam perencanaan dan pelaksanaan program ini penting untuk mencapai hasil yang lebih efektif.

### Ucapan Terimakasih

Terima Kasih kepada tim pengabdian terhadap pihak-pihak yang telah terlibat langsung dalam proses pengabdian dan Terima Kasih Kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tomoni-Timur Desa Kertoraharjo, Kecamatan Tomoni- Timur, Kabupaten Luwu Timur Bapak Drs. Aris Ruruk, telah memberikan izin dan ikut serta dalam melaksanakan pengabdian ini.

### E. DAFTAR PUSTAKA

- Analysis of Community Empowerment in the Implementation of Healthy Living Movement Programs (GERMAS) in the Regional Post-Disaster Palu City. (2020). *Medico-Legal Update*, 20(4). <https://doi.org/10.37506/mlu.v20i4.1885>
- Anggita, D. C., & Pangestuti, N. (2024). Pembinaan Kemandirian dalam Rangka Peningkatan Keterampilan Narapidana. *JHIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i1.3119>
- Bierhals, C. C. B. K., Pizzol, F. L. F. D., Low, G., Day, C. B., Dos Santos, N. O., & Paskulin, L. M. G. (2023). Quality of life in caregivers of aged stroke survivors in southern Brazil: A randomized clinical trial. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5935.3657>
- Hidayat. (2014). *Analisis Dampak Pertambangan terhadap Pengembangan Wilayah di Kabupaten Luwu Timur Provinsi Sulawesi Selatan*.
- Hiola, T. T., Ali, I. H., Mahdang, P. A., & Mustafa, Y. (2021). Peningkatan Gerakan Berhenti Merokok untuk Mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 4(2). <https://doi.org/10.29407/ja.v4i2.15407>
- Kemenkes. (2016). Gernas Wujudkan Indonesia Sehat. *Www.Kemenkes.Go.Id*.
- Kemenkes RI. (2020). Pokok-Pokok Renstra Kemenkes 2020-2024. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(1).
- Kontos, P., Grigorovich, A., Colobong, R., Miller, K. L., Nesrallah, G. E., Binns, M. A., Alibhai, S. M. H., Parsons, T., Jassal, S. V., Thomas, A., & Naglie, G. (2018). Fit for Dialysis: A qualitative exploration of the impact of a research-based film for the promotion of exercise in hemodialysis. *BMC Nephrology*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12882-018-0984-4>
- S.M., S., M., L., & K.A., O. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial a Report from the WHOQOL Group. *Quality of Life Research*, 13(2).
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and

self-determination theory: A systematic review. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 9). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>

Teoli, D., & Bhardwaj, A. (2023). Quality of Life. *Treasure Island (FL): StatPearls*.

Tessa C.M Wua, Fima L.F.G Langi, W. P. J. K. (2019). Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis Di Unit Hemodialisis Rumah Sakit Umum Pusat. Dr. R.D. Kandau Manado. *Kesmas*, 8(7).

Tuni, & Siraz, muhammad. (2013). *Perencanaan Penggunaan Lahan Pascatambang Nikel untuk Mendukung Pengembangan Wilayah di Kabupaten Halmahera Timur. Tesis Program Studi Pertanian*. institut pertanian bogor.

Wulandari, F. A., Mawardi, M., & Wardani, K. W. (2019). Peningkatan Keterampilan Berpikir Kreatif Siswa Kelas 5 Menggunakan Model Mind Mapping. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(1). <https://doi.org/10.23887/jisd.v3i1.17174>



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20867>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20867>

## Internalisasi Disiplin Positif Pada Kelompok Kerja Guru Olahraga Kota Palu

Humaedi\*, Andi Saparia, Ikhwan Abduh, Jumain, Muhammad Usba

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tadulako, Indonesia

### Article Info

Article History :

Received 2024-11-11

Revised 2024-11-14

Accepted 2024-11-26

Available 2024-11-30

Keywords :

Positive Discipline; Generation Z;

Punishment; Judgment; Workshop

Kata Kunci:

Disiplin Positif, Generasi Z, Hukuman, Judgement, Lokakarya

### Abstract

*Cultural and lifestyle changes among Generation Z require a new approach to disciplining students without resorting to physical punishment or military-style methods. The primary objective of this program is to provide teachers with an understanding of the principles of positive discipline as an alternative for managing student behavior in a more humane, non-violent, and non-punitive manner. The methods employed include workshops with coaching techniques, starting with field surveys and socialization, followed by workshops, mentoring, and evaluations aimed at sustainability until the implementation phase. The workshops aim to promote a humanistic approach in addressing student behavior and encourage a shift in students' mindsets without the use of physical punishment or violence. Evaluation results showed that teachers' understanding, as measured by average scores, improved from 66.47 in the pre-test to 72.33 in the post-test. This indicates an increase in the understanding of workshop participants, particularly Physical Education and Sports (PJOK) teachers in Palu City, regarding the concept of positive discipline, which has been implemented in their respective schools. Based on these findings, it is recommended that future activities be conducted over a longer duration to observe their effects on students, not just at the implementation level for teachers.*

Perubahan budaya dan gaya hidup generasi Z, yang memerlukan pendekatan baru dalam mendisiplinkan siswa tanpa menggunakan hukuman fisik atau pendekatan militer. Tujuan utama pengabdian ini adalah memberikan pemahaman kepada guru mengenai prinsip disiplin positif sebagai alternatif untuk mengelola perilaku siswa secara lebih humanis, tanpa kekerasan atau penghukuman. Metode yang digunakan meliputi lokakarya dengan teknik coaching yang diawali dengan survey lapangan dan sosialisasi, kegiatan lokakarya serta pendampingan dan evaluasi yang merupakan upaya keberlanjutan hingga tahap implementasi. Lokakarya ini bertujuan untuk mengedepankan pendekatan humanis dalam menindak perilaku siswa, serta mendorong perubahan pola pikir siswa tanpa menggunakan sanksi fisik atau kekerasan. Hasil evaluasi pemahaman guru secara skor rata-rata pada tes awal sebesar 66.47 dan meningkat pada tes akhir sebesar 72.33 sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil pemahaman peserta lokakarya dalam hal ini guru PJOK di Kota Palu mengalami peningkatan mengenai konsep disiplin positif dengan dan telah di implementasikan di sekolah masing-masing. Berdasarkan hal tersebut maka hendaknya ke depan kegiatan dilakukan dengan waktu yang lebih lama sehingga dapat melihat efek terhadap siswa bukan hanya pada tataran implementasi pada guru.

✉ Correspondence Address: Jl. Soekarno Hatta No.KM. 9, Tondo, Kec.

Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah 94148

E-mail : [ikhwan.abduh09@gmail.com](mailto:ikhwan.abduh09@gmail.com)

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Problematika Pendidikan di zaman yang serba cepat sangat berubah dan berbeda dengan paradigma persekolah di tahun 90 an bahkan di zaman 80 an belakangan. Perubahan itu baik dari sikap dan perilaku siswa maupun pola pendekatan yang harus dilakukan oleh guru pada siswa dalam melakukan pembelajaran ataupun mendisiplinkan siswa. Tak jarang ditemukan kasus yang melibatkan guru dan siswa bahkan dengan orang tua siswa yang melakukan tindak kekerasan baik pada guru maupun kepada siswa lainnya dengan dalih melakukan pendisiplinan (Joseph, 2023). Tindak kekerasan yang terjadi bisa dalam bentuk verbal, psikologis dan fisik penyebabnya termasuk pola hubungan yang tidak baik dan praktik pendidikan yang terkadang tidak sesuai kaidah yang seharusnya (Caterina Lo, 2024).

Kita bisa lihat beberapa kasus yang terjadi di Sulawesi Tengah mengenai tindak kekerasan yang terjadi misalnya saja data di tahun 2023 bulan desember saja tindak kekerasan terhadap anak yang terdata sebanyak 600 kasus di Sulawesi Tengah dan di Kota palu khususnya sebanyak 106 kasus tertinggi diantara Kabupaten lainnya (Amoreka & Muhakir, 2023). Kasus lain yang terjadi di sekolah adalah kejadian pemukulan dan penganiayaan yang dilakukan oleh orang tua siswa kepada guru yang terjadi di Morowali juga menjadi catatan kelam dunia Pendidikan di Sulawesi Tengah (Hendriana, 2022). Terkhusus di Kota Palu kejadian yang terjadi di salah satu SMP yang di duga melakukan tindak penganiayaan pada siswa dan berakhir di meja hijau (Todongi, 2020).

Tindak kekerasan memang bisa terjadi dimana saja namun sangat disayangkan apabila terjadi di dalam institusi pendidikan dan aktor yang melakukan itu adalah pendidik itu sendiri. Guru Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah biasanya diberi tugas tambahan dalam mendisiplinkan siswa terlebih di level Sekolah Dasar karena tidak memiliki guru bimbingan dan konseling secara khusus. Dalam fungsi guru dalam mendidik dan mendisiplinkan siswa di sekolah dasar terkadang dilakukan dengan pola pendekatan yang salah bahkan terkadang mirip dalam pola pendisiplinan yang dilakukan kalangan militer yang tak jarang ada kontak fisik, kekerasan verbal dan berdampak negatif pada perkembangan siswa (Gao & Tsai, 2024).

Tindakan yang dilakukan oleh pendidik tersebut rentan menjadikan siswa menjadi pelaku kekerasan di masa depan atau bahkan ketika mereka juga menjadi pendidik dimasa depan karena dianggap wajar dan sah saja. Selain itu tindakan kekerasan dengan dalih pendisiplinan tersebut pada beberapa siswa dapat menjadi trauma dan tidak melihat sekolah sebagai tempat yang menyenangkan dan berdampak pada fisik, kesehatan mental, dan prestasi akademik siswa (Rahmat Tinuke Kamaldeen et al., 2023). Efek berantai dari dampak tersebut kemudian siswa mencari kesibukan tempat yang tidak tepat yang akan menambah kerumitan permasalahan yang dihadapi oleh siswa.

Pendekatan dengan menggunakan disiplin positif menekankan pada pola pendampingan dan pendisiplinan yang lebih humanis sehingga dapat memberikan kesadaran bagi siswa yang timbul dari dalam dirinya (Sukiman, 2017). Kebiasaan baik yang diberikan bisa lebih tertanam jauh di dalam hatinya hal positif yang bisa menjadi bekal dia dalam menghadapi persoalan dimasa depan. Permasalahan spesifik mitra adalah 1) Guru olahraga di Kota Palu tidak mengetahui cara mendisiplinkan siswa tanpa melakukan pendisiplinan

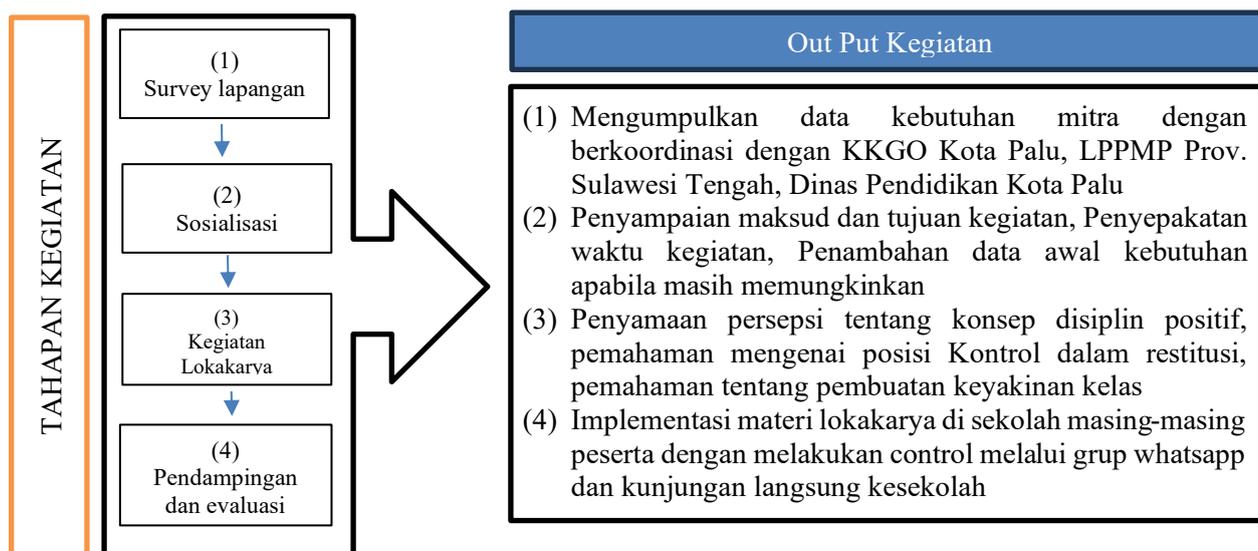
gaya lama (Tindakan fisik dan judgement). 2) Guru olahraga di Kecamatan Mantikulore tidak memiliki pengetahuan dalam menerapkan prinsip disiplin positif dalam mendisiplinkan siswa. Tujuan pengabdian yang akan dilakukan adalah memberi pengetahuan kepada mitra teknis mendisiplinkan siswa yang sesuai dengan prinsip disiplin positif.

Solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan mitra adalah lokakarya internalisasi nilai-nilai disiplin positif dengan prinsip restitusi sehingga mengedepankan dialog dan berupaya menyelesaikan permasalahan murid dari berbagai sudut pandang dan perspektif, baik dari murid maupun dari guru yang memungkinkan siswa dapat menyadari kesalahan dan kemudian memperbaiki tanpa adanya hukuman yang berupa penghakiman dan hukuman fisik.

Harapannya setelah guru mengikuti lokakarya yang dilakukan pengetahuan guru mengenai teknis pendekatan disiplin positif dapat dipahami dengan baik yang kemudian dapat merubah paradigma guru dalam pendekatan pendisiplinan siswa di sekolah.

**B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Metode yang di gunakan dalam pendampingan adalah teknik coaching dan berperan sebagai fasilitator (Khairunnisa & Arini, 2024). Coaching dilakukan saat lokakarya untuk memberikan pengetahuan tentang konsep disiplin positif sedangkan peran sebagai fasilitator dilakukan saat pendampingan pengimplementasian di sekolah. Pelaksanaan dilakukan di sekolah SDN Madani Kota Palu dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Peserta merupakan guru pendidikan jasmani sekolah dasar level sekolah dasar yang tersebar di Kota Palu dengan latar pendidikan sarjana pendidikan. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan andragogik yaitu pembelajaran orang dewasa dengan menyampaikan konsep dengan tanya jawab dan mengedepankan kesepahaman antara fasilitator dan orang yang sedang di fasilitasi (Setiawati & Shofwan, 2023). Langkah dalam mencapai solusi bagi permasalahan mitra dilakukan dalam beberapa langkah dan secara detail di jabarkan dalam gambar 1



**Gambar 1.** Alur Kegiatan Pendampingan yang Dilakukan

Selain tim pengabdian peserta juga memiliki andil dan peran dalam kegiatan yang dilakukan dengan  
 Copyright © 2024, Humaedi, e-ISSN : 2808-1358

menyiapkan ruangan dan memberi banyak data tentang gambaran karakteristik siswa bagi tim penelitian sehingga dapat lebih detail memberikan pendampingan saat pengimplementasian pengetahuan di sekolah. Partisipasi mitra juga ditunjukkan dengan mengikuti proses dengan baik dan dapat memahaminya secara benar. Dalam proses lokakarya sebelum memberikan materi didahului dengan penyamaan persepsi yang kemudian dilakukan uji tes awal untuk mengetahui pengetahuan guru mengenai topik yang akan di sampaikan dan pada akhir sesi lokakarya kemudian diberikan tes akhir untuk mengetahui capaian atau tingkat pemahaman peserta pada materi lokakarya.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Kegiatan

Kegiatan dilakukan dengan pendekatan andragogik yang di bingkai dalam kegiatan lokakarya yang dapat meningkatkan hasil pengetahuan peserta terhadap materi disiplin positif yang di sampaikan. Kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan sesuai dengan metode dan tahapan kegiatan yang telah direncanakan yaitu survey lapangan, sosialisasi, lokakarya, pendampingan dan evaluasi

### Survey Lapangan

Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui data awal yang tim pengabdian, survei lapangan awal dilakukan kepada para guru sekolah dasar dan stakeholder terkait untuk mengetahui pemahaman, persepsi, dan penerapan praktik disiplin di sekolah. Survei ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan lokakarya dan tantangan yang dihadapi guru dalam mengelola disiplin di kelas. Berikut adalah hasil dari survei yang dilakukan terhadap 10 guru dari 7 sekolah dasar yang akan berpartisipasi dalam lokakarya, dari responden ditemukan bahwa hampir seluruh atau 95% guru dan sekolah belum menerapkan prinsip disiplin positif dalam mendisiplinkan siswa dan hanya 5% sekolah yang sudah mengenal prinsip disiplin positif karena merupakan sekolah penggerak namun belum terimplementasi dengan baik.



**Gambar 2.** Kegiatan Survey Lapangan Menghimpun Kebutuhan Mitra

### Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi dilakukan untuk memberikan informasi pada sekolah dan guru di Kota Palu tentang program yang akan dilaksanakan kemudian menyepakati jadwal pelaksanaan kegiatan tersebut, hasil kegiatan sosialisasi adalah guru dan kepala sekolah sangat mengapresiasi kegiatan yang akan dilakukan dan menyepakati kegiatan.



**Gambar 3.** Kegiatan Sosialisasi Pada Mitra

### **Kegiatan Lokakarya**

Kegiatan lokakarya dilaksanakan di SDN Madani Kota Palu , telah dilaksanakan Lokakarya Disiplin Positif yang diikuti oleh 30 guru PJOK sekolah dasar. Kegiatan ini bertujuan untuk membekali para guru dengan pendekatan disiplin yang menekankan komunikasi, penguatan karakter, dan hubungan positif dengan siswa. Lokakarya ini terdiri dari beberapa sesi yaitu Pemahaman peserta tentang konsep penghargaan pada peserta didik, Pemahaman mengenai perbedaan hukuman, restitusi dan konsekuensi terhadap pilihan bersikap yang harus dilakukan oleh guru PJOK dalam menghadapi kasus yang terjadi di sekolah, pemahaman mengenai posisi kontrol dalam restitusi, pemahaman tentang pembuatan keyakinan kelas



Pengenalan konsep dan pengenalan konsep disiplin positif kepada peserta



Kegiatan Diskusi Kelompok Peserta



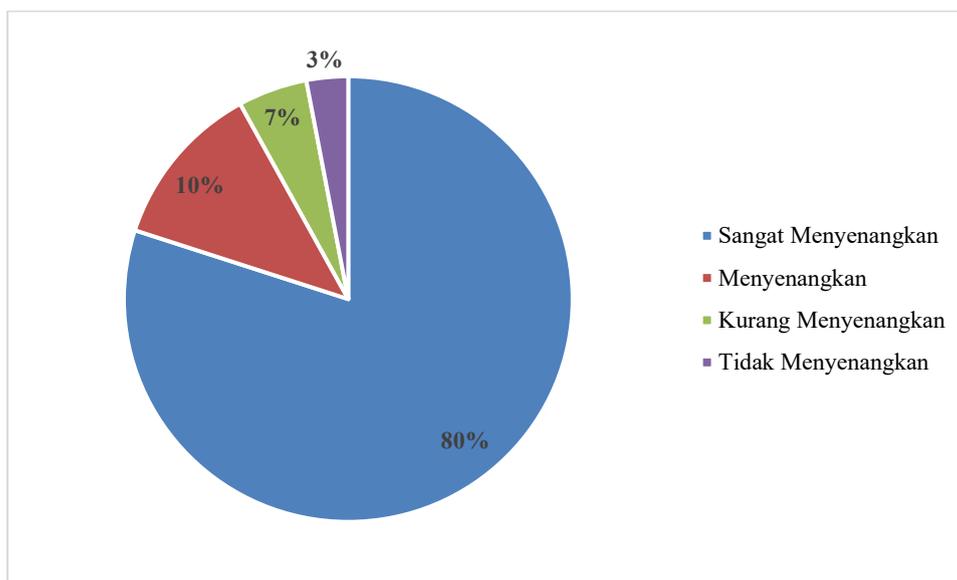
Kegiatan Pesentase Hasil Diskusi Peserta

**Gambar 4.** Kegiatan Lokakarya Internalisasi Prinsip Disiplin Positif

Peserta sangat antusias, aktif dalam berdiskusi, dan berlatih menerapkan teknik seperti *time-in* dan penggunaan bahasa positif dalam mengelola kelas. Peserta sangat antusias dengan lokakarya yang dilakukan. Berdasarkan survei kegiatan yang memuat masukan dan perasaan peserta dalam mengikuti kegiatan ditemukan bahwa 80% peserta merasa enjoy dan menilai sangat menyenangkan dalam kegiatan lokakarya selain itu lebih percaya diri untuk menerapkan disiplin positif dan berkomitmen untuk mengurangi pendekatan berbasis hukuman. Beberapa peserta berharap ada pelatihan lanjutan untuk memperkuat keterampilan ini. Secara keseluruhan, lokakarya ini berjalan sukses dan diharapkan dapat berkelanjutan melalui pendampingan agar disiplin positif bisa diterapkan konsisten di sekolah-sekolah dasar.

**Tabel 1.** Hasil Survei Umpan Balik Peserta Tentang Kegiatan Yang Dilakukan

Kesan Kegiatan	Frekuensi	Persentase
Sangat Menyenangkan	24	80%
Menyenangkan	3	10%
Kurang Menyenangkan	2	7%
Tidak Menyenangkan	1	3%
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Gambar 5.** Survei Perasaan Peserta Selama Mengikuti Kegiatan Pengabdian

### Pendampingan Lapangan dan Evaluasi

Setelah pelaksanaan Lokakarya Disiplin Positif dilakukan evaluasi pemahaman peserta mengenai konsep disiplin positif yang diawali dengan tes awal dan pada akhir sesi dilakukan tes akhir. Hasil evaluasi ditemukan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai konsep yang diberikan. Hasil rata-rata skor pengetahuan peserta dites awal 45.05 dan kemudian meningkat pasca kegiatan menjadi rata-rata 87.77, program pendampingan dan evaluasi dilaksanakan untuk memastikan penerapan disiplin positif berjalan efektif di sekolah. Pendampingan dilakukan selama 3 bulan melalui kunjungan rutin ke sekolah serta sesi diskusi kelompok daring untuk memantau dan mendukung guru dalam menerapkan materi yang telah dipelajari. Serta menyepakati untuk melakukan kunjungan ke sekolah untuk melihat secara langsung kegiatan pengimplementasian yang dilakukan.

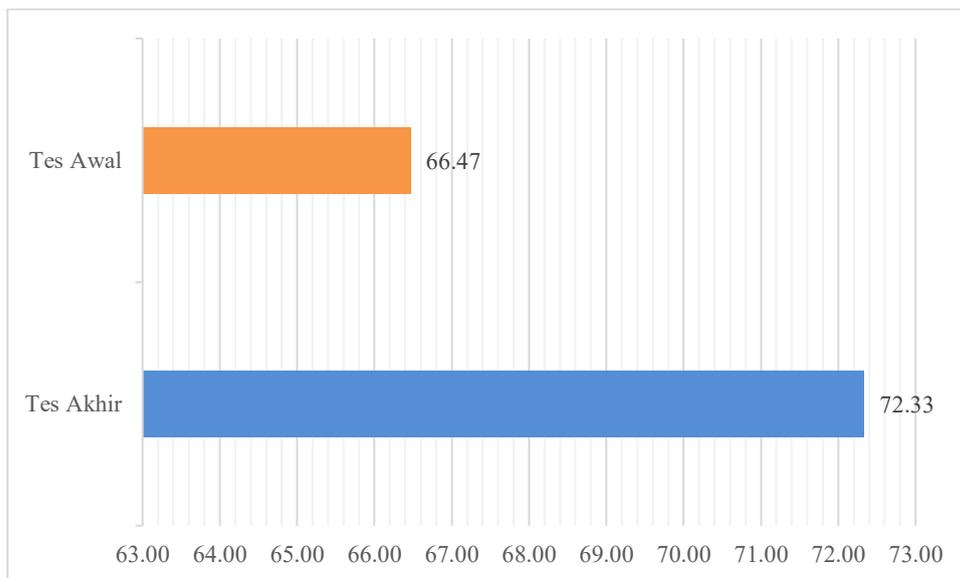


**Gambar 6.** Kegiatan Pendampingan Langsung di Sekolah

Tabel analisis deskriptif pengetahuan peserta mengenai konsep disiplin positif dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2.** Analisis Deskriptif Pengetahuan Peserta

	N	Minimum	Maximum	Mean
<b>Tes Akhir</b>	30	50	90	72.33
<b>Tes Awal</b>	30	37	89	66.47



**Gambar 7.** Skor Rata-Rata Pengetahuan Peserta

## Pembahasan

Kegiatan lokakarya disiplin positif yang diadakan bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar bertujuan untuk memperkenalkan pendekatan pengelolaan disiplin yang berfokus pada pembentukan karakter siswa, penghargaan atas perilaku positif, serta komunikasi yang suportif. Meskipun lokakarya ini memberikan banyak manfaat, terdapat sejumlah tantangan dan temuan penting yang perlu dibahas secara kritis agar penerapan disiplin positif dapat lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik khusus pembelajaran PJOK.

Guru PJOK sering menghadapi situasi pembelajaran yang sangat dinamis dan aktif, berbeda dari kelas

akademis lainnya. Kegiatan olahraga seringkali melibatkan gerakan fisik yang intens dan kompetisi, yang dapat memicu perilaku agresif, kurang sabar, atau keinginan untuk mendominasi. Namun apabila kegiatan aktifitas pendidikan jasmani dilakukan sesuai kaidah dan pendekatan yang sesuai, program Pendidikan Jasmani menghasilkan tingkat agresi yang lebih rendah pasca-intervensi, menyoroti efektivitas aktivitas fisik terstruktur dalam mengurangi kecenderungan agresif (Popescu et al., 2023). Hasil lokakarya menunjukkan bahwa meskipun para guru lebih memahami pentingnya disiplin positif, mereka merasa kesulitan menerapkan teknik seperti *time-in* atau dialog reflektif di tengah aktivitas fisik yang berlangsung. Disiplin positif pada situasi pembelajaran yang dinamis ini membutuhkan strategi adaptif agar dapat diterapkan secara efektif dalam lingkungan yang cenderung riuh dan kompetitif.

Salah satu tantangan signifikan yang muncul adalah pengendalian emosi guru dalam menghadapi perilaku siswa yang sulit, terutama ketika terjadi pelanggaran aturan atau konflik antar-siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani. Guru PJOK menyatakan bahwa teknik yang dipelajari, seperti penggunaan bahasa positif dan pendekatan empatik, membutuhkan kontrol emosi yang kuat. Situasi di lapangan sering kali menuntut tanggapan cepat, sehingga beberapa guru merasa sulit untuk menerapkan disiplin positif secara konsisten. Dukungan lebih lanjut, seperti pelatihan pengelolaan emosi bagi guru, dapat membantu memperkuat penerapan disiplin positif. Guru dengan keterampilan regulasi emosi yang kuat menciptakan suasana belajar yang positif, yang sangat penting untuk keterlibatan dan disiplin siswa (Ramdan Samadi et al., 2023).

Guru PJOK mengindikasikan bahwa mereka membutuhkan strategi disiplin positif yang lebih praktis dan dapat diterapkan secara langsung dalam situasi di lapangan olahraga. Mereka berharap ada teknik yang sesuai untuk menjaga ketertiban tanpa mengganggu alur pembelajaran. Misalnya, pendekatan disiplin positif yang bisa diterapkan melalui permainan tim, aturan kelompok, dan penguatan perilaku positif melalui penilaian performa tim bisa lebih relevan dan efektif untuk situasi olahraga. Hal pertama yang disarankan kepada guru adalah guru harus mencontohkan perilaku positif, karena siswa sering meniru tindakan mereka (Sibanda & Mathwasa, 2020). Strategi disiplin positif untuk guru olahraga melibatkan menumbuhkan rasa saling menghormati, memahami perilaku siswa, dan berfokus pada pemecahan masalah. Pendekatan ini membantu siswa menemukan rasa memiliki dan nilai diri, meningkatkan pengalaman belajar mereka secara keseluruhan (Hu & Gan, 2017). Selain itu mengembangkan keterampilan perilaku positif, termasuk keterampilan pribadi, sosial, dan emosional yang positif, yang dapat berfungsi sebagai dasar bagi guru olahraga untuk menerapkan strategi disiplin positif yang efektif dalam program pendidikan mereka untuk atlet muda (Pocius & Malinauskas, 2022).

Kegiatan pengabdian terdahulu yang muatan materi mengenai disiplin positif dilakukan oleh (Irvani & Hanifah, 2024) bentuk kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi mengenai konsep disiplin positif untuk guru disekolah dasar. Selain itu pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Asrul et al., 2023) dimana kosep kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan yang memadukan tentang literasi serta disiplin positif dengan peserta adalah guru yang tersebar di 7 sekolah. Pengabdian yang dilakukan lebih mencoba memadukan teknis pemberian pemahaman kepada peserta (guru sekolah dasar) mengenai konsep disiplin positif dengan cara kegiatan lokakarya dengan teknik coaching dan bertindak sebagai fasilitator dan melakukan pendampingan

sampai pada tahap implementasi di sekolah masing-masing yang harapannya dapat lebih memastikan kebermanfaatannya kegiatan langsung kepada siswa.

Untuk meningkatkan efektivitas penerapan disiplin positif, penting bagi penyelenggara lokakarya untuk menyesuaikan pelatihan dengan konteks PJOK yang dinamis. Modul tambahan yang dirancang khusus untuk guru PJOK, yang menekankan teknik disiplin positif dalam konteks aktivitas fisik, kompetisi, dan pembelajaran kelompok, sangat diperlukan. Selain itu, pendampingan lanjutan yang melibatkan observasi dan diskusi kelompok akan sangat membantu para guru dalam menemukan solusi yang relevan dengan tantangan sehari-hari yang mereka hadapi.

Secara keseluruhan, hasil lokakarya disiplin positif pada guru PJOK menunjukkan antusiasme yang tinggi untuk menerapkan pendekatan ini, namun juga menggarisbawahi pentingnya penyesuaian metode dan dukungan yang lebih kontekstual. Penerapan disiplin positif yang adaptif dan praktis dapat memperkuat peran guru PJOK dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, suportif, dan penuh penghargaan, baik di lapangan olahraga maupun di dalam kelas.

#### D. PENUTUP

Dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa pemahaman peserta lokakarya dalam hal ini guru PJOK di Kota Palu mengalami peningkatan mengenai konsep disiplin positif dengan dan telah di implementasikan di sekolah masing-masing. Faktor pendukung adalah semangat dari peserta dalam mengikuti kegiatan sangat antusias dan keterbukaan peserta dalam memberikan informasi memudahkan tim pengabdian dalam memberikan intervensi dan solusi permasalahan yang dihadapi di sekolah, meskipun masih terdapat beberapa kendala dalam kegiatan misalnya guru membutuhkan panduan secara tertulis mengenai konsep disiplin positif serta tahapan pelaksanaan baik dalam pembelajaran maupun dalam tata bergaul siswa di luar pembelajaran. Berdasarkan hal tersebut maka hendaknya ke depan kegiatan dilakukan dengan waktu yang lebih lama sehingga dapat melihat efek terhadap siswa bukan hanya pada tataran implementasi pada guru.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Amoreka, J., & Muhakir, H. (2023). 600 Kasus Kekerasan Anak di Sulteng Tercatat pada Desember 2023, Terbanyak di Kota Palu. *Tribun Palu*. <https://palu.tribunnews.com/2023/12/20/600-kasus-kekerasan-anak-di-sulteng-tercatat-pada-desember-2023-terbanyak-di-kota-palu>
- Asrul, A., Ramadhani, I. A., Marzuki, I., Patmawati, P., & Dewi, A. R. (2023). Pelatihan Literasi Baca Tulis Bermuatan Pendidikan Inklusif Dan Disiplin Positif Bagi Guru Sekolah Dasar. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(6), 6383. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i6.19477>
- Caterina Lo. (2024). Treatment of Acts of Verbal Violence by Teachers Against Students. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(4), 25460. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i04.25460>
- Gao, Dr. H., & Tsai, Dr. K. (2024). Charting Sustainable Paths: The Influence Of Sustainable Leadership And Green Innovation On Sustainable Performance In Higher Education Institutions. *Educational Administration: Theory and Practice*. <https://doi.org/10.53555/kuvey.v30i4.1458>

- Hendriana, I. (2022). Guru SD di Morowali Sulteng Dianiaya Orang Tua Siswa, Ketua PGRI Minta Kasusnya Diproses Hukum. *VOI*. <https://voi.id/berita/145295/guru-sd-di-morowali-sulteng-dianiaya-orang-tua-siswa-ketua-pgri-minta-kasusnya-diproses-hukum>
- Hu, W., & Gan, X. (2017). Practice and Thinking on the Construction of Teaching Psychological Environment Based on Positive Discipline. *Proceedings of the 3rd International Conference on Arts, Design and Contemporary Education (ICADCE 2017)*. 3rd International Conference on Arts, Design and Contemporary Education (ICADCE 2017), Moscow, Russia. <https://doi.org/10.2991/icadce-17.2017.133>
- Irvani, A. I., & Hanifah, H. S. (2024). Sosialisasi Penerapan Disiplin Positif dalam Mewujudkan Merdeka Belajar di Lingkungan Sekolah Dasar. *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 394–403. <http://dx.doi.org/10.52434/jpm.v3i2.4009>
- Joseph, B. (2023). *Student Violence in Schools – An Emerging Challenge for Educators*. 51–64. <https://doi.org/10.22492/issn.2187-4743.2023.6>
- Khairunnisa, K., & Arini, D. U. (2024). Menemukan Self Insight Melalui Coaching dengan Teknik Point of You Bagi Para Guru PKBM Al Qalam Citra Indah Bogor. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(3), 907–912. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i3.922>
- Pocius, E., & Malinauskas, R. K. (2022). Theoretical Foundations for Education of Positive Behavior Skills Among Young Athletes: A Qualitative Study. *European Journal of Contemporary Education*, 11(1). <https://doi.org/10.13187/ejced.2022.1.148>
- Popescu, D., Cosma, A. M., Stepan, R., & Cosma, G. A. (2023). The Role and Importance of Physical Exercise on the Aggression Level of High School Students. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics*, 89–96. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2023.16.65.1.11>
- Rahmat Tinuke Kamaldeen, Haruna Ibrahim, & Suwaibah Iyabo Giwa. (2023). School Violence Among Undergraduate Students in Kwara State: Implications for Counselling. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 6(3), 405–413. <https://doi.org/10.23887/jp2.v6i3.67814>
- Ramdan Samadi, M., Nurishlah, L., & Mulyani, A. S. (2023). Peran Regulasi Emosi Dalam Profesionalisme Guru. *TA'DIB: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 207–217. <https://doi.org/10.69768/jt.v1i2.32>
- Setiawati, R. I., & Shofwan, I. (2023). Implementasi Prinsip Pendidikan Orang Dewasa pada Pelatihan Tata Busana di Satuan Pendidikan Non Formal SKB Ungaran. *Lifelong Education Journal*, 3(1), 39–59. <https://doi.org/10.59935/lej.v3i1.180>
- Sibanda, L., & Mathwasa, J. (2020). Modelling Positive Behaviour: A Vital Strategy in Instilling Positive Discipline Among Secondary School Learners. *Randwick International of Social Science Journal*, 1(2), 157–172. <https://doi.org/10.47175/rissj.v1i2.56>
- Sukiman. (2017). *Seri pendidikan orang Tua: Disiplin Positif* (1st ed., Vol. 1). Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. <https://repositori.kemdikbud.go.id/9731/1/DISIPLIN%20POSITIF%20%28TERBARU%29%203.pdf>
- Todongi, C. M. (2020). 2 Guru Terduga Penganiaya Siswa SMPN 10 Palu Dituntut Hingga ke Mejahijau. *Nuansa Pos*. <https://nuansapos.com/2-guru-terduga-penganiaya-siswa-smpn-10-palu-dituntut-hingga-ke-mejahijau/>



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20971>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20971>

## Skrining dan Uji Coba *Square Stepping Exercise* Untuk Keseimbangan Pada Lansia

**Herdianty K. Handari<sup>1\*</sup>, Mei Kusumaningtyas<sup>1</sup>, Afrianti Wahyu Widiarti<sup>1</sup>, Edenia Cyntia Nagari<sup>2</sup>, Haikal R. Pradipta<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Jurusan Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Profesi Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Surakarta

### Article Info

#### Article History :

Received 2024-11-10

Revised 2024-11-23

Accepted 2024-11-28

Available 2024-11-30

#### Keywords :

Screening; balance; square stepping exercise, elderly

#### Kata Kunci:

Skrining, keseimbangan, square stepping exercise, lansia

### Abstract

*Balance disorders in the elderly are a common occurrence due to the decline in bodily functions, particularly in the neuromuscular, musculoskeletal, and vestibular systems. Elderly individuals at the Ngudi Waras 7 Elderly Posyandu, located in Pondok Hamlet, Tohudan Wetan, Colomadu, Karanganyar, are not yet aware of their balance conditions and have not been exposed to balance exercises using Square Stepping Exercise (SSE). Therefore, efforts are needed to provide the elderly with an understanding of their balance condition and methods to improve it. The aim of this activity is to assess the balance of the elderly and introduce them to SSE. The method used in this activity is community-based research (CBR), which includes balance screening using the Time Up and Go (TUG) test and a trial implementation of SSE. The balance screening results for 21 elderly female participants showed an average balance score of 11.17 seconds, indicating abnormal balance as it exceeds 10 seconds. Additionally, the SSE trial ran smoothly, although some elderly participants found the elementary stage 2 of SSE challenging due to its complexity. This activity proved beneficial in enhancing the elderly's understanding of their balance condition and enabling them to independently practice balance exercises using SSE.*

Gangguan keseimbangan pada lansia merupakan hal yang umum terjadi karena penurunan fungsi tubuh, terutama pada sistem neuromuskuler, muskuloskeletal, dan vestibular. Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras 7, Dukuh Pondok, Tohudan Wetan, Colomadu, Karanganyar belum mengetahui tentang kondisi keseimbangan dan belum terpapar tentang latihan keseimbangan dengan SSE. Oleh karena itu dibutuhkan upaya untuk memberikan pemahaman kepada lansia tentang kondisi keseimbangan dan cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui keseimbangan lansia dan memperkenalkan *square stepping exercise* (SSE). Metode kegiatan ini merupakan *community based research* (CBR) dengan melakukan skrining keseimbangan menggunakan *time up and go* (TUG) test dan uji coba SSE. Hasil skrining keseimbangan pada 21 peserta lansia perempuan menunjukkan bahwa rata-rata keseimbangan adalah 11,17 detik yang berarti keseimbangan tidak normal karena lebih dari 10 detik. Selain itu uji coba latihan SSE berjalan dengan lancar, meskipun terdapat lansia yang kesulitan dalam melakukan SSE tahap elementary 2, karena lebih rumit. Kegiatan ini bermanfaat meningkatkan pemahaman lansia tentang kondisi keseimbangannya dan lansia mampu melakukan latihan keseimbangan melalui latihan SSE secara mandiri.

✉ Correspondence Address : Jl. Letjen Sutoyo, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta

E-mail : [kusuma.herdianty@gmail.com](mailto:kusuma.herdianty@gmail.com)

## A. PENDAHULUAN

Gangguan keseimbangan umum dikaitkan dengan lanjut usia (lansia). Kejadian gangguan keseimbangan banyak terjadi pada lansia dibanding dewasa. Semakin tua seseorang maka potensi terjadi gangguan keseimbangan menjadi lebih besar dengan insiden lansia perempuan lebih besar mengalami gangguan keseimbangan dibanding laki-laki. Gangguan keseimbangan ini dapat menyebabkan lansia mudah mengalami jatuh dan dapat menimbulkan masalah lain pada sistem muskuloskeletal dan neuromuskuler.

Lansia merupakan bagian dari proses kehidupan dengan terjadi penuaan pada tubuh sehingga menyebabkan penurunan fungsi tubuh. Meskipun proses penuaan ini adalah normal, namun dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti penurunan kebugaran hingga berbagai masalah kesehatan (Eckstrom et al., 2020). Selain itu tingginya resiko mudah jatuh pada lansia juga menjadi permasalahan yang banyak dibahas. Resiko jatuh ini sangat kuat hubungannya dengan keseimbangan pada lansia. Oleh karena itu banyak upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia. Hal pertama yang perlu dilakukan adalah memberikan pengetahuan. Berdasarkan hasil penelitian, pengetahuan tentang suatu hal dapat meningkatkan pemahaman, penghayatan dan membuat seseorang melakukan sesuatu yang telah diketahuinya (Gede et al., 2023). Dalam hal ini, lansia perlu diberikan pengetahuan tentang kondisi keseimbangannya melalui skrining keseimbangan.

Keseimbangan lansia adalah kemampuan tubuh untuk tetap stabil pada setiap perubahan posisi tubuh karena perubahan lingkungan. Keseimbangan melibatkan sistem neuromuskuler berupa sensori, visual, dan vestibular serta sistem muskuloskeletal agar terbentuk keseimbangan yang baik (Osoba et al., 2019). Penurunan keseimbangan dapat diminimalisir dengan melakukan beberapa latihan khususnya pada lansia, salah satunya melalui latihan *square stepping exercise* (SSE). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan SSE terbukti dapat mengurangi resiko jatuh dan meningkatkan persepsi status kesehatan (Fränzel et al., 2024). Oleh karena itu efek dari SSE ini perlu untuk diaplikasikan kepada lansia yang berpotensi mengalami gangguan keseimbangan dan jatuh.

Salah satu daerah yang menjadi perhatian dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah di Posyandu Lansia Dukuh Pondok, Tohudan Wetan, Colomadu, Karanganyar. Lansia di Posyandu tersebut belum mengetahui tentang kondisi keseimbangannya dan belum terpapar tentang latihan keseimbangan dengan SSE. Oleh karena itu kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi keseimbangan lansia melalui skrining keseimbangan dan mengenalkan SSE.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan *community based research* (CBR) yang merupakan upaya untuk mengaplikasikan hasil penelitian pada masyarakat. Kegiatan ini dilakukan di Posyandu Lansia Ngudi Waras 7, Dukuh Pondok, Tohudan Wetan, Colomadu, Karanganyar pada bulan Juni 2024 oleh tim PkM Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta. Metode yang dilakukan

pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah skrining dan uji coba SSE. Skrining dilakukan dengan cara melakukan pengukuran keseimbangan melalui *time up and go (TUG) test* kemudian dilanjutkan dengan uji coba SSE.

Kegiatan skrining dan uji coba dilakukan dengan tahapan: (1) koordinasi dengan kader posyandu, (2) persiapan, dan (3) pelaksanaan. Koordinasi dilakukan dengan cara menghubungi kader untuk menyampaikan rencana pelaksanaan kegiatan di Poyandu. Persiapan dilakukan dengan menyiapkan peralatan berupa alat untuk pengukuran keseimbangan dan dua matras yang akan digunakan untuk SSE. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pengukuran keseimbangan, kemudian dilanjutkan dengan uji coba SSE.

#### 1. Skrining keseimbangan

Pengukuran keseimbangan membutuhkan beberapa peralatan seperti kursi dengan sandaran, lintasan sepanjang 3 meter, *cone* sebagai penanda lintasan, dan *stopwatch*. Langkah-langkah pengukuran keseimbangan dengan *TUG test* yaitu: (1) memberikan instruksi kepada peserta penyuluhan untuk duduk bersandar di kursi, (2) beri aba-aba “mulai”, (3) peserta berdiri kemudian berjalan bolak balik sepanjang 3 meter sesuai lintasan yang telah disediakan, (4) kembali lagi menuju kursi dan (5) duduk kembali. Pengukur mencatat waktu saat tes dilakukan. Waktu normal untuk menyelesaikan tes ini adalah kurang dari 10 detik (Choo et al., 2021).

#### 2. Uji coba SSE

Setelah dilakukan skrining pengukuran keseimbangan, dilanjutkan uji coba SSE dengan melakukan 2 teknik SSE, yaitu elementary 1 dan 2 seperti pada gambar 1. Latihan ini dimulai dengan teknik yang sederhana kemudian dilanjutkan dengan teknik yang lebih kompleks. SSE dibagi menjadi *elementary*, *intermediate*, dan *advanced*. Pada kegiatan ini diperkenalkan teknik *elementary* saja. *Elementary 1* hanya menggunakan 2 kotak di tengah, dilakukan dengan cara melangkah seperti biasa secara bergantian melewati setiap baris sesuai nomor yang telah disediakan pada karpet. *Elementary 2* menggunakan ke empat kotak, dilakukan dengan cara menapakkan kedua kaki bergantian ke arah samping sesuai nomor yang tertera pada karpet dan begitu seterusnya hingga semua baris dan kotak terlewati.

Elementary 1				Elementary 2			
	2			4	2	1	3
		1		4	2	1	3
	2			4	2	1	3
		1		4	2	1	3
	2			4	2	1	3
		1		4	2	1	3
	2			4	2	1	3
		1		4	2	1	3
	2			4	2	1	3
		1		4	2	1	3

**Gambar 1.** Contoh tahapan latihan *square stepping exercise*

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini diikuti sebanyak 21 peserta lansia perempuan. Kegiatan ini berjalan dengan lancar, karena seluruh peserta mengikuti instruksi dari tim PkM dan antusias mengikuti skrining keseimbangan maupun uji coba SSE. Pada uji coba SSE tahap *elementary 1*, semua peserta dapat dengan mudah melakukan tes tanpa mengalami kendala yang berarti, namun saat uji coba *elementary 2* beberapa peserta tampak lebih lama menyelesaikan uji coba karena kebingungan dalam melangkah, terutama pada peserta yang berusia lebih dari 60 tahun. Berikut ini adalah gambar pengukuran keseimbangan dan uji coba SSE.



**Gambar 2.** Pengukuran keseimbangan dengan TUG test

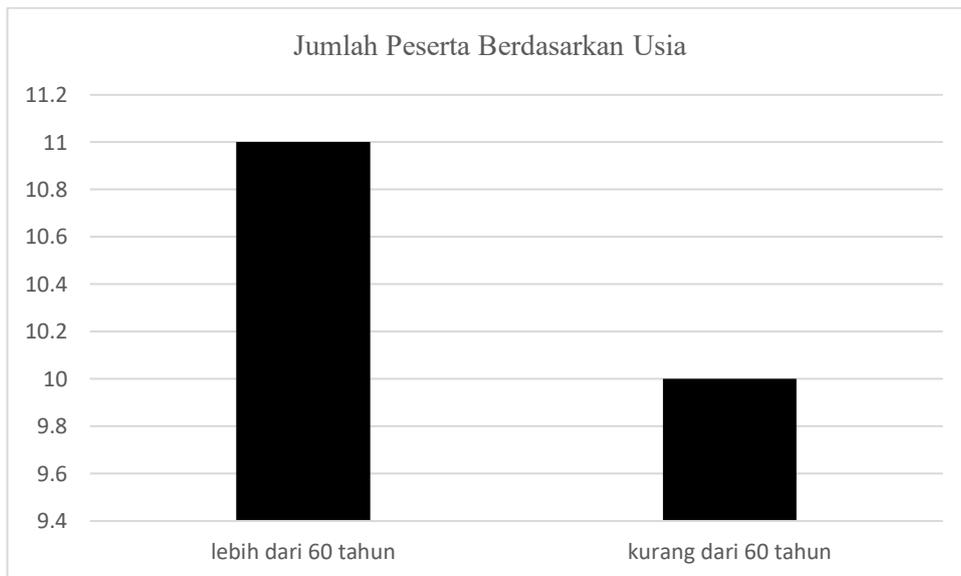


**Gambar 3.** SSE tahap *elementary 1*

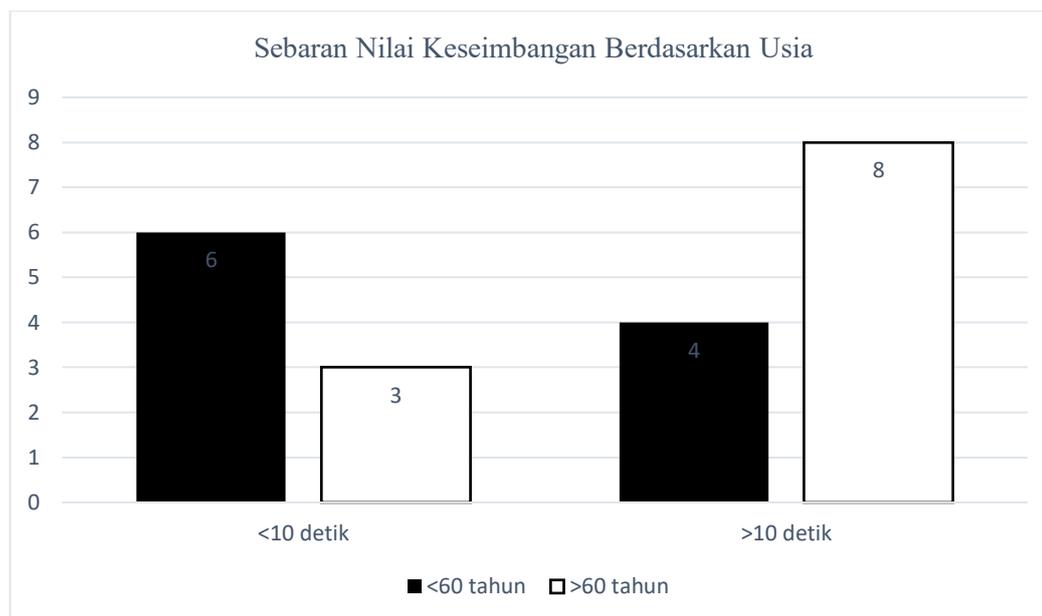


**Gambar 4.** SSE tahap *elementary 2*

Berdasarkan skrining keseimbangan dengan TUG *test* didapatkan hasil sebanyak 11 peserta berusia 60 tahun atau lebih dan 10 peserta berusia kurang dari 60 tahun dengan rata-rata usia adalah 59 tahun. Selain itu, data keseimbangan dengan TUG *test* didapatkan rata-rata keseimbangan 11,17 detik, yang berarti keseimbangan peserta masuk kategori tidak normal karena lebih dari 10 detik. Berikut ini adalah gambar sebaran usia dan keseimbangan peserta PkM.



**Gambar 5.** Sebaran usia peserta kegiatan



**Gambar 6.** Sebaran nilai keseimbangan peserta

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang berusia mulai dari 60 tahun hingga lebih dari 60 tahun (United Nation, 2020). Lansia tersebut memiliki resiko jatuh yang besar karena secara fisiologis mengalami penurunan fungsi termasuk pada sistem yang berperan terhadap keseimbangan, seperti sistem neuromuskuler, muskuloskeletal, maupun vestibular. Lansia mengalami penurunan pada sistem sensori serta mengalami penurunan kemampuan dalam beradaptasi terhadap perubahan lingkungan, sehingga rentan terjatuh (Osoba et al., 2019). Hal ini ditunjukkan dengan nilai keseimbangan menggunakan TUG *test* pada peserta yang berusia 60 tahun atau lebih cenderung memiliki nilai yang lebih besar, yakni lebih dari 10 detik.

Selain itu juga didapatkan bahwa terdapat peserta dengan usia kurang dari 60 tahun yang memiliki nilai keseimbangan kurang dari 10 detik. Dalam hal ini, semakin bertambah usia seseorang meskipun belum mencapai usia yang disebut lansia juga mengalami penurunan kemampuan fungsi tubuh. Setelah usia 35 tahun seseorang dapat mengalami penurunan masa otot, yang berdampak pada penurunan kekuatan otot (Eckstrom et al., 2020). Hal tersebut dapat mempengaruhi keseimbangan, karena otot tidak mampu menopang tubuh lebih kuat saat terjadi pergerakan. Pada seseorang yang lebih tua, perubahan lingkungan seperti lantai yang licin atau jalan yang bergelombang merupakan tantangan besar untuk mempertahankan keseimbangan. Selain itu penurunan keseimbangan tersebut juga dapat disebabkan oleh faktor lain, seperti *overweight*, obesitas, aktivitas fisik, penglihatan dan pendengaran yang memburuk, maupun adanya penyakit kardiovaskular (Xia et al., 2023), namun pada kegiatan ini tidak diidentifikasi lebih lanjut terkait dengan factor-faktor tersebut.

Berdasarkan hasil kegiatan skrining terdahulu dengan TUG test menunjukkan bahwa terdapat lansia yang mengalami gangguan keseimbangan dan berpotensi mengalami jatuh (Nur'Aini et al., 2023). Selain itu hasil skrining lain tentang resiko jatuh dengan kuisioner pada lansia di Kabupaten

Takalar menunjukkan bahwa banyak lansia yang mengalami resiko jatuh kategori tinggi (Adliah et al., 2022). Kondisi resiko jatuh yang tinggi pada lansia dapat dijumpai di banyak daerah dan hal tersebut banyak dibahas dan diteliti. Oleh karena itu perlu adanya upaya untuk terus memberikan penyuluhan atau edukasi untuk meningkatkan keseimbangan terutama pada lansia, sehingga lansia dapat lebih produktif dan tetap sehat.

Kegiatan penyuluhan tentang latihan keseimbangan sudah banyak dilakukan, misalnya dengan memberikan latihan keseimbangan dengan *Otago exercise*, *balance walk exercise*, dan sebagainya yang memberikan hasil berupa peningkatan keseimbangan lansia (Adliah et al., 2022; Rosella Komalasari et al., 2023). Selain latihan tersebut, SSE juga dapat diberikan untuk meningkatkan keseimbangan. Terbukti dari hasil penelitian menunjukkan bahwa SSE dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia (Bestari & Yuliadarwati, 2022; Fisseha et al., 2017). Oleh karena itu pengaruh dari SSE harus dirasakan oleh lansia untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah jatuh.

SSE merupakan latihan keseimbangan yang dirancang khusus untuk lansia, sehingga latihan ini tepat jika dilakukan rutin pada Posyandu Lansia. Hal ini sesuai dengan prinsip bahwa latihan harus sesuai dengan karakter usia lansia, seperti kegiatan yang telah dilakukan berupa pelatihan senam untuk lansia di masyarakat (Prastiwi et al., 2023). Pemberian latihan ini penting khususnya untuk meningkatkan keseimbangan lansia, namun secara umum juga dapat meningkatkan kesehatan maupun derajat kemandirian lansia. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa keseimbangan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemandirian lansia, sehingga dilakukan penyuluhan tentang kesehatan pada lansia (Wahid et al., 2023).

Pada kegiatan ini upaya pengenalan SSE sudah dilakukan, maka selanjutnya diharapkan program ini dapat dilakukan secara rutin di Posyandu Lansia Ngudi Waras 7. Hal ini juga bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan serta mencegah penurunan keseimbangan pada orang yang belum berusia 60 tahun.

#### **D. PENUTUP**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan bahwa rata-rata keseimbangan peserta posyandu lebih dari normal dan peserta telah mendapatkan informasi tentang cara melakukan SSE. Setelah dilakukan kegiatan ini, para kader di Posyandu Lansia Ngudi Waras 7, Dukuh Pondok, Tohudan Wetan, Colomadu, Karanganyar dapat melakukan kegiatan latihan keseimbangan dengan SSE. Latihan tersebut juga dapat dijadikan sebagai program rutin selain senam lansia.

Terima kasih penulis sampaikan kepada kader dan seluruh peserta Posyandu Lansia Ngudi Waras 7, Dukuh Pondok, Tohudan Wetan, Colomadu, Karanganyar yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Penulis juga menyampaikan bahwa tidak terdapat *conflict of interest* pada kegiatan ini.

**E. DAFTAR PUSTAKA**

- Adliah, F., Rini, I., Tri Aulia, N., & Djalila Nur Rahman, A. (2022). Edukasi, Deteksi Risiko Jatuh, dan Latihan Keseimbangan pada Lansia di Kabupaten Takalar. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(4), 835–842. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi>
- Bestari, N. P., & Yuliadarwati, N. M. (2022). Literature Review: The Effect of Square Stepping Exercise on Dynamic Balance Levels in Reducing The Risk of Falling in the Elderly. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 5(1), 179–189. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1413>
- Choo, P. L., Tou, N. X., Jun Pang, B. W., Lau, L. K., Jabbar, K. A., Seah, W. T., Chen, K. K., Ng, T. P., & Wee, S. L. (2021). Timed Up and Go (TUG) Reference Values and Predictive Cutoffs for Fall Risk and Disability in Singaporean Community-Dwelling Adults: Yishun Cross-Sectional Study and Singapore Longitudinal Aging Study. *Journal of the American Medical Directors Association*, 22(8), 1640–1645. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2021.03.002>
- Eckstrom, E., Neukam, S., Kalin, L., & Wright, J. (2020). Physical Activity and Healthy Aging. In *Clinics in Geriatric Medicine* (Vol. 36, Issue 4, pp. 671–683). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2020.06.009>
- Fisseha, B., Janakiraman, B., Yitayeh, A., & Ravichandran, H. (2017). Effect of square stepping exercise for older adults to prevent fall and injury related to fall: systematic review and meta-analysis of current evidences. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 13(1), 23–29. <https://doi.org/10.12965/jer.1734924.462>
- Fränzel, K., Koschate, J., Freiberger, E., Shigematsu, R., Zieschang, T., & Tietgen, S. (2024). Square-stepping exercise in older inpatients in early geriatric rehabilitation. A randomized controlled pilot study. *BMC Geriatrics*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04932-3>
- Gede, I., Yuda, M., Badan, B., Inovasi, R., & Nasional, D. (2023). *SURYA MEDIKA Penyuluhan Kesehatan dan Promosi Kesehatan: Sebuah Tinjauan Konseptual* (Vol. 18, Issue 02).
- Nur'Aini, S. W., Rahmanto, S., & Sucahyo, E. E. (2023). Deteksi Dini Gangguan Keseimbangan Dengan TUG Pada Lansia Di Posyandu Mayangsari Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(4), 4357–4362. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i4>
- Osoha, M. Y., Rao, A. K., Agrawal, S. K., & Lalwani, A. K. (2019). Balance and gait in the elderly: A contemporary review. *Laryngoscope Investigative Otolaryngology*, 4(1), 143–153. <https://doi.org/10.1002/liv.2.252>
- Prastiwi, B. K., Ratimiasih, Y., Wibisana, M. I. N., Pratama, D. S., Setiyawan, S., Widayatmoko, F. A., & Wardhana, B. K. (2023). PKM Senam Lansia Kelompok Wanita Tani Puspitasari Sampangan. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 40–44. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15424>
- Rosella Komalasari, D., Afifatuzzahra, S., Khusnul Khotimah, A., Rawdhatul Jannah, H., Destriana Putri, N., & Kurniasari, F. (2023). Penyuluhan Program Balance Walk Sebagai Upaya Peningkatan Keseimbangan Tubuh Lansia. *Krepa: Kreativitas Pada Abdimas*, 1(3), 2535.
- United Nation. (2020). *World Population Ageing 2019*.
- Wahid, W. M., Ichسانی, I., Rahman, A., Arimbi, A., & Zulfikar, M. (2023). Evaluasi Kesehatan, Kebugaran, dan Tingkat Kemandirian Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(2), 135–140. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.17460>
- Xia, Q., Zhou, P., Li, X., Li, X., Zhang, L., Fan, X., Zhao, Z., Jiang, Y., Zhu, J., Wu, H., & Zhang, M. (2023). Factors associated with balance impairments in the community-dwelling elderly in urban China. *BMC Geriatrics*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04219-z>



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/21012>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.21012>

## **Sosialisasi Olahraga Tenis Meja Terhadap Pembibitan Atlet Muda di Desa Warulor**

**Ibnu Fatkhu Royana<sup>\*</sup>, Pandu Kresnapati, Danang Aji Setyawan, David Firna Setiyawan<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Ekonomi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

### **Article Info**

*Article History :*

Received 2024-11-10

Revised 2024-11-23

Accepted 2024-11-30

Available 2024-11-30

*Keywords :*

Table tennis, athlete development,  
children, gadget dependence

**Kata Kunci :**

Tenis meja, Pembibitan atlet, anak-anak,  
ketergantungan gadget

### **Abstract**

*Lack of assistance from adults can make children lazy to exercise and more preoccupied with gadgets. The problem of children in Waruloor Village, Wiradesa Subdistrict, Pekalongan Regency is the high level of gadget dependence, lack of coaching for athletes at a young age, especially table tennis. The solution offered by partners is to complete the infrastructure and provide training assistance for 3 months. The service method used is service learning. The number of samples in this service amounted to 28 children. The results of this service are that the average level of children's interest in playing table tennis is high with 64.3% high, 25% very high and 10.7% in the moderate category. While during the 3 months of assistance the average number of children's attendance in practicing table tennis was 88.4%. The conclusion of this assistance is that the level of children's sports has increased and can be used as a nursery for new athletes in the table tennis sport.*

Kekurangan pendampingan dari orang dewasa dapat menjadikan anak malas berolahraga dan lebih disibukkan dengan gadget. Permasalahan anak-anak di Desa Waruloor, Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan adalah tingkat ketergantungan gadget yang tinggi, kurangnya pembinaan prestasi atlet di usia muda terutama cabang tenis meja. Solusi yang ditawarkan mitra adalah dengan melengkapi sarana prasarana dan melakukan pendampingan pelatihan selama 3 bulan. Metode pengabdian yang digunakan adalah *service learning*. Jumlah sampel dalam pengabdian ini berjumlah 28 anak. Hasil dari pengabdian ini tingkat minat anak dalam bermain tenis meja rata-rata tergolong tinggi dengan jumlah 64,3% tinggi, 25% sangat tinggi dan 10,7% kategori cukup. Sedangkan selama 3 bulan pendampingan jumlah rata-rata kehadiran anak dalam berlatih tenis meja adalah 88,4%. Kesimpulan dari pendampingan ini tingkat olahraga anak-anak menjadi meningkat dan dapat dijadikan pembibitan atlet baru dalam cabang olahraga tenis meja.

## A. PENDAHULUAN

Perkembangan pembibitan atlet saat ini berfokus pada penciptaan lingkungan yang seimbang, sehat, dan mendukung bagi atlet muda. Ini melibatkan tidak hanya pelatihan fisik tetapi juga perkembangan psikologis dan sosial untuk memastikan keterlibatan jangka panjang dalam olahraga dan kesejahteraan secara keseluruhan (Coleman, 2021; Lloyd et al., 2022). Dalam hal ini kebutuhan akan pembibitan atlet sejak usia dini sangat dibutuhkan di masyarakat karena akan bermanfaat untuk masa depan atlet itu sendiri dan cabang olahraga yang di gelutinya.

Pembibitan atlet muda menghadirkan tantangan sekaligus peluang dalam menciptakan jalur pengembangan yang mendukung. Tantangan utama meliputi tekanan fisik dan psikologis selama masa pertumbuhan, ketidakseimbangan tujuan antara atlet muda dan pemangku kepentingan, serta sulitnya mengidentifikasi dan memelihara bakat tanpa spesialisasi dini yang merugikan (Bergeron, 2010; Till & Baker, 2020). Namun, peluang dapat ditemukan melalui pendekatan individual yang menyesuaikan tantangan dan dukungan, penerapan model yang menekankan kesenangan dan fundamental, serta program pengkondisian untuk mencegah cedera (Till & Baker, 2020). Dengan mengadopsi pendekatan berbasis bukti yang holistik dan inklusif, pemangku kepentingan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan atlet muda secara optimal dan menjadikan olahraga pengalaman yang positif dan berkelanjutan.

Keterbatasan sarana dan infrastruktur di pembibitan atlet beragam, berdampak pada pengembangan dan pengasuhan atlet muda. Keterbatasan ini dapat berasal dari fasilitas yang tidak memadai, pendanaan yang tidak memadai, dan praktik manajemen yang buruk, yang secara kolektif menghambat pengembangan bakat atletik yang efektif (Jannah & Aini, 2023; Purba et al., 2024). Dalam konteks standar minimal yang ditetapkan, fasilitas dan infrastruktur yang patut dicontoh berfungsi sebagai penentu kualitas olahraga secara keseluruhan, terutama yang berkaitan dengan pencapaian pencapaian yang signifikan (Nasugian & Suropto, 2021). Keterbatasan sarana, pendanaan, dan manajemen yang buruk secara kolektif menghambat pengembangan bakat atletik yang efektif, di mana fasilitas yang memadai menjadi penentu kualitas dan pencapaian olahraga.

Desa Warulor, Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan merupakan desa dengan luas wilayah 46.350 Ha dan jumlah penduduk 3.526 jiwa (Moh. Khafifi, 2022). Dengan jumlah penduduk sebanyak ini, tentunya banyak bakal-bakal atlet yang bisa menjadi generasi penerus. Namun kenyataannya, seiring berjalanya teknologi, kemauan anak untuk bergerak apalagi berlatih di bidang olahraga menurun (Mylsidayu & Bujang, 2023). Hal ini harus dapat diantisipasi oleh orangtua atau orang dewasa untuk dapat mendampingi dan mengarahkan anak agar menjadi generasi penerus.

Tim pengabdian melakukan analisis situasi mengenai tingkat minat dan motivasi anak dalam menekuni bidang olahraga dan melihat potensi-potensi anak dalam cabang olahraga khususnya tenis meja masih minim. Berikut dipaparkan hasil observasi terhadap 28 anak menggunakan 10 soal terkait tenis meja.

**Tabel 1.** Hasil observasi berupa soal mengenai tenis meja

No	Rentang Nilai	Jumlah anak	Persentase
1	>70	5	17,86%
2	50-70	4	14,3%
3	<50	19	67,84%

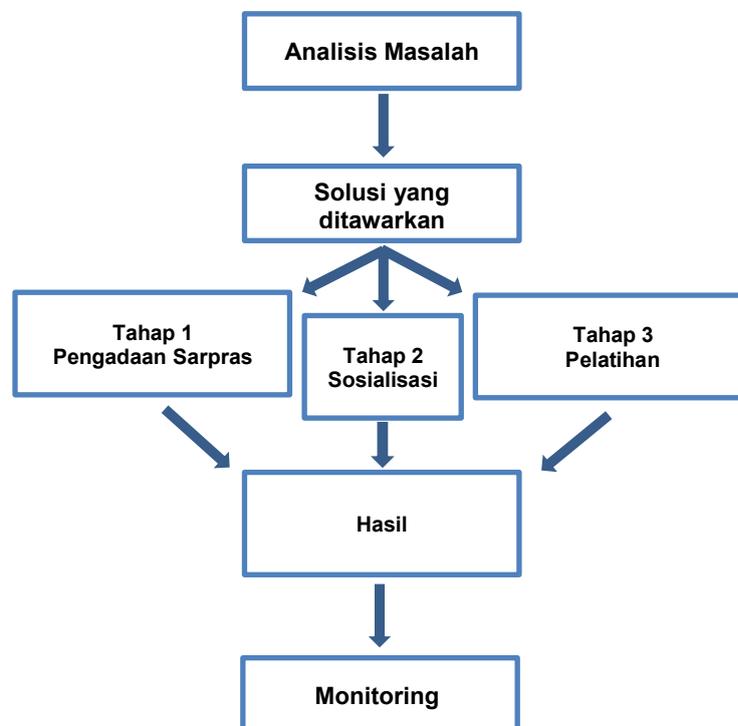
Selain dari pengaruh teknologi terutama *gadget*, ternyata minimnya sarana prasarana tenis meja yang dimiliki Desa Warulor. Hal ini terlihat dari luasnya wilayah Desa Warulor namun hanya memiliki 1 lapangan tenis meja.

Berdasarkan permasalahan di atas, tim pengabdian memberikan solusi dengan melakukan pendampingan kepada anak-anak tentang olahraga tenis meja dan memberikan bantuan sarana prasarana untuk meningkatkan minat dan motivasi anak dalam tenis meja sekaligus pembibitan atlet tenis meja sejak dini. Luaran yang ditargetkan tim pengabdian adalah meningkatnya atlet-atlet tenis meja muda di Desa Warulor, serta menurunnya ketergantungan anak terhadap *gadget*.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pendekatan metodologis yang digunakan dalam pengabdian ini adalah paradigma *Service Learning (SL)*. *Service Learning* merupakan kerangka pedagogis yang menggarisbawahi pentingnya keterlibatan praktis selaras dengan prinsip-prinsip *experiential learning*, yang memerlukan penerapan pengetahuan teoritis dalam konteks interaksi masyarakat, sehingga mengatasi tantangan yang dihadapi oleh masyarakat. Metodologi ini memungkinkan realisasi nyata kontribusi dan tanggung jawab mahasiswa dan lembaga akademik dalam melaksanakan inisiatif pengabdian masyarakat (Suwendi et al., 2022).

Sasaran dalam pengabdian ini adalah anak-anak dengan rentang usia 10-15 tahun di Desa Warulor, Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan berjumlah 28 anak. Langkah kegiatan dalam pengabdian ini dimulai dari persiapan sampai dengan evaluasi dan monitoring. Detail langkah pengabdian dapat dilihat dalam gambar 1 berikut.



**Gambar 1.** Langkah kegiatan pengabdian

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket minat dengan jumlah 10 butir pertanyaan. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan akumulasi daftar kehadiran seluruh anak yang di monitor selama 3 bulan dan ditunjukkan dengan grafik apakah terjadi penurunan atau tidak.

Perolehan data kuantitatif dengan menghasilkan data berupa prosentase menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi

n = Jumlah subjek

Dari hasil persentase yang sudah diperoleh dimasukkan ke dalam pengkategorian data. Pengkategorian jawaban responden dapat dilihat dalam tabel 2 berikut:

**Tabel 2.** Pengkategorian minat berdasarkan jawaban responden (Royana & Setyawan, 2024)

No	Persentase	Kategori
1	76% - 100%	Sangat Tinggi
2	51% - 75%	Tinggi
3	26% - 50%	Cukup Tinggi
4	0% - 25%	Kurang Tinggi

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian dilaksanakan di bulan Agustus sampai Oktober 2024. Pelaksanaan dimulai dari tahapan analisis masalah sampai dengan bulan ketiga yaitu monitoring dan evaluasi. Pada tahapan analisis masalah, tim pengabdian menemukan permasalahan di lapangan yaitu rendahnya minat olahraga anak-anak di Desa Warulor, Kec. Wiradesa, Kab. Pekalongan dikarenakan pengaruh *gadget* dan juga belum tersedianya sarana prasarana olahraga di desa. Berdasarkan analisis masalah, tim pengabdian memberikan solusi permasalahan yaitu dengan memberikan sarana dan prasarana olahraga khususnya tenis meja dan memberikan pendampingan pembibitan atlet selama 3 bulan.

Pada tahap 1 pelaksanaan, pengadaan sarana dan prasarana tenis meja dengan memberikan 1 meja, 1 net, 4 raket, dan 100 bola. Dengan pengadaan ini diharapkan sudah tidak ada lagi kendala sarana prasarana pada pelatihan tenis meja untuk anak-anak. Sarana prasarana yang diberikan dapat dilihat dalam gambar 2 berikut.



**Gambar 2.** Penyerahan bola, raket dan lapangan tenis meja ke perangkat desa

Pada tahap 2 yaitu sosialisasi, anak-anak diberikan materi permainan tenis meja, mengenalkan peralatan tenis meja dan diajarkan gerakan dasar dalam tenis meja. Hal ini dilakukan untuk menjaring minat anak-anak dalam bermain tenis meja dan sekaligus mencari bibit-bibit pemain muda di olahraga tenis meja. Tahapan sosialisasi dapat dilihat dalam gambar 3 berikut.



**Gambar 3.** Pemanasan sebelum sosialisasi gerak dasar tenis meja

Pada tahap 3 yaitu pelatihan, pada pelatihan ini setiap anak mendapatkan porsi latihan yang berbeda sesuai dengan kemampuan yang dimiliki anak tersebut. Pada tahap 3 ini dilaksanakan selama 1 bulan di bulan september selama satu bulan untuk melihat peningkatan minat dan kemampuan anak dalam bermain tenis meja. Bentuk pelatihan yang diberikan dapat dilihat pada gambar 4 berikut.

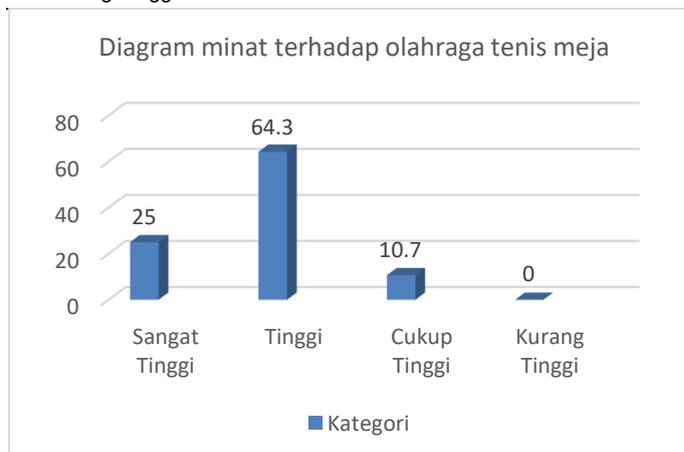


**Gambar 4.** Pemberian latihan rutin selama 1 bulan

Pada tahapan hasil, tim pengabdian memberikan angket minat anak dalam menekuni olahraga tenis meja. Angket diberikan ke 28 anak dengan jumlah soal 10 butir soal. Hasil dari angket dapat dilihat di tabel 3 berikut.

**Tabel 3.** Hasil minat anak terhadap olahraga tenis meja

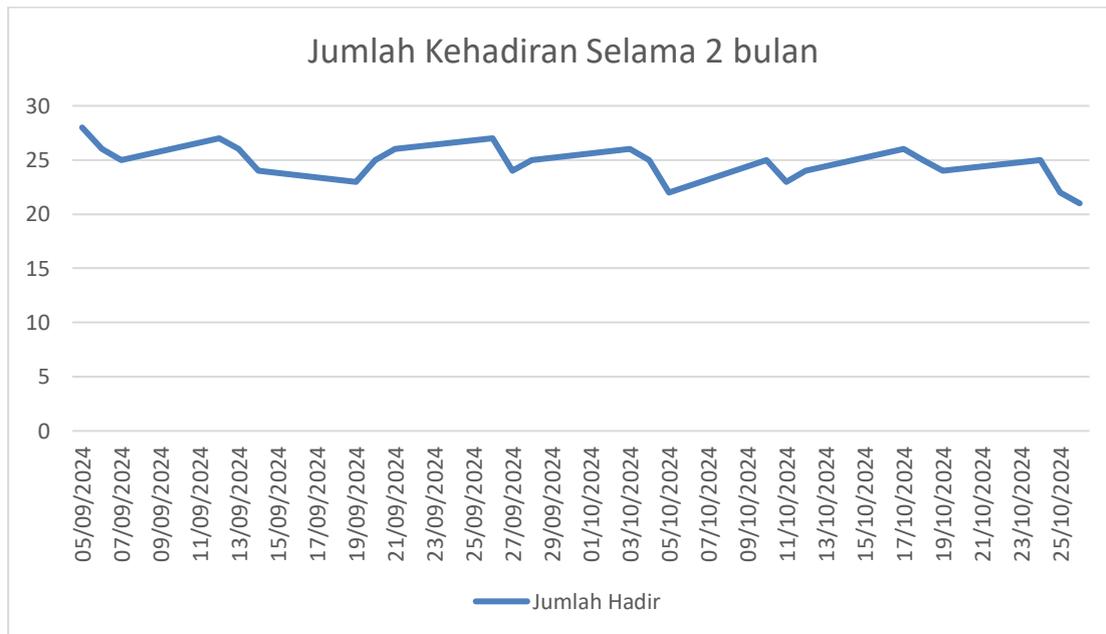
Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	7	25%
Tinggi	18	64,3%
Cukup Tinggi	3	10,7%
Kurang Tinggi	0	0%



**Gambar 5.** Diagram minat anak terhadap olahraga tenis meja

Berdasarkan tabel di atas bahwa minat anak terhadap olahraga tenis meja yang tergolong sangat tinggi berjumlah 7 anak dengan persentase 25%, jumlah anak yang memiliki minat tergolong tinggi berjumlah 18 anak dengan persentase 64,3%, dan jumlah anak yang memiliki minat terhadap olahraga tenis meja tergolong cukup tinggi dengan persentase 10,7%.

Pada tahapan evaluasi dan monitoring dilaksanakan dengan melihat grafik kehadiran anak-anak yang dijadwalkan latihan seminggu 3 kali dan di monitor selama 2 bulan. Data hasil kehadiran anak dalam 2 bulan yaitu bulan september dan oktober dapat dilihat di tabel 3 berikut



**Gambar 6.** Grafik kehadiran anak-anak dalam mengikuti latihan tenis meja selama 2 bulan

Berdasarkan data grafik di atas, kehadiran anak-anak tidak menentu. Terkadang banyak yang hadir, terkadang juga sedikit. Namun jumlah kehadiran anak paling sedikit tidak pernah berada di bawah 20 anak. Hal ini dapat dikatakan bahwa minat dan motivasi anak-anak di Desa Warulor tergolong tinggi hampir selama 2 bulan latihan.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengabdian selama 3 bulan, mulai dari analisis masalah sampai dengan monitoring dan evaluasi. Pengabdian ini dapat dikatakan lancar dan berhasil. Pemberian sarana dan prasarana tenis meja tersalurkan dengan baik, tingkat minat anak-anak dalam mengikuti dan menggeluti olahraga tenis meja tergolong tinggi yaitu 64,3%. Selain itu, berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi selama 3 bulan dengan melihat tingkat kehadiran anak rata-rata kehadiran anak adalah 88,4%.

Peningkatan pendampingan tenis meja ini datang dari berbagai faktor, faktor yang pertama dari ketersediaanya sarana prasarana yang gratis. Sarana dan prasarana olahraga yang memadai memiliki peran penting dalam menunjang minat dan motivasi anak untuk berolahraga (Nur et al., 2018). Fasilitas yang baik, seperti lapangan yang layak, peralatan yang sesuai, dan lingkungan yang mendukung, menciptakan pengalaman olahraga yang menyenangkan dan aman bagi anak. Ketika anak-anak merasa nyaman dan tertarik dengan fasilitas yang disediakan, mereka cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga. Selain itu, sarana yang lengkap membantu anak mengeksplorasi potensi fisik dan keterampilan

mereka, yang pada akhirnya memperkuat rasa percaya diri dan kecintaan terhadap olahraga (Naimi & Rahayu, 2022). Dengan demikian, investasi dalam sarana dan prasarana tidak hanya mendukung pembinaan olahraga, tetapi juga menjadi kunci dalam membangun budaya olahraga yang positif sejak usia dini.

Faktor yang kedua adalah adanya pendamping yang rutin dilaksanakan. Sebelum diadakannya pengabdian, belum ada pemusatan latihan yang dilakukan anak-anak dalam bidang olahraga. Setelah pendampingan, tim pengabdian mendampingi anak-anak selama 3 bulan dalam melakukan latihan. Sampai saat ini, pendampingan dilakukan oleh warga setempat yang memang sudah biasa melatih tenis meja. Pembibitan atlet dan pembinaan membutuhkan jangka waktu lama, namun dengan melihat tingkat motivasi anak dalam menggeluti suatu cabang olahraga, dapat menjadi awal yang baik dalam pembibitan (Jihad & Annas, 2021). Dengan demikian, adanya pendampingan oleh orang dewasa, dapat meningkatkan minat dan motivasi anak dalam menggeluti bidang olahraga.

Pengabdian ini selaras dengan pengabdian yang dilaksanakan oleh Andi Ihsan dengan judul “Sosialisasi Olahraga Tenis Terhadap Mahasiswa Fik UNM” bahwa pelaksanaan kegiatan sosialisasi, pengenalan tentang peralatan, teknik dasar dan aturan cara permainan tenis bagi mahasiswa dapat menambah pengetahuan dan pemahaman peserta tentang peralatan, teknik dasar dan aturan cara bermain tenis. Sehingga dengan pengadaan sarana prasarana, pendampingan teknik dasar dan aturan tenis meja tentunya menambah pemahaman anak dalam permainan tenis meja.

Selain itu, dengan disibukannya anak dalam bermain tenis meja, tentunya mengurangi tingkat ketergantungan anak terhadap *gadget*. Bahwa untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada anak adalah dengan menerapkan permainan-permainan nyata yang menarik, diantaranya permainan tradisional (Jufrida et al., 2021). Permainan tenis meja ini juga menjadi salah satu alasan siswa mengurangi ketergantungan terhadap *gadget*. Hal ini dibuktikan dengan waktu anak menatap layar berkurang setiap hari minimal 2 jam dikarenakan digunakan untuk bermain tenis meja.

## **D. PENUTUP**

### **Simpulan**

Pendampingan permainan tenis meja untuk anak-anak di Desa Warulor Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan mendapatkan peningkatan minat sebesar 64,3%. Selain itu, monitoring dan evaluasi selama 3 bulan pendampingan mendapatkan hasil yang memuaskan terbukti dari hasil kehadiran anak yang mencapai 88,4%. Pendampingan ini juga mengurangi tingkat ketergantungan anak terhadap *gadget*. Keberlanjutan dari kegiatan ini adalah munculnya atlet-atlet muda di Desa Warulor yang dapat bersaing di ajang resmi tenis meja.

### **Ucapan Terimakasih**

Kami sampaikan terimakasih kami terhadap LPPM Universitas PGRI Semarang yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini, kepada seluruh perangkat Desa Warulor, Kec. Wiradesa, Kab. Pekalongan yang sudah bersedia dengan lapang dada menerima tim pengabdian untuk melaksanakan pengabdian.

## **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Bergeron, M. F. (2010). The Young Athlete. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), 356–358. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181fc70f3>
- Coleman, N. (2021). Pediatric Athlete Development and Appropriate Sports Training. In *Common Pediatric*

- Knee Injuries* (pp. 283–289). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-55870-3\\_31](https://doi.org/10.1007/978-3-030-55870-3_31)
- Jannah, A. M., & Aini, L. (2023). KAJIAN LITERATUR MENGENAI PERMASALAHAN PENDIDIKAN DASAR “KURANGNYA SARANA DAN PRASARANA DI SEKOLAH DASAR”. *SCHOOL EDUCATION JOURNAL PGSD FIP UNIMED*, 13(1), 48. <https://doi.org/10.24114/sejgsd.v13i1.45521>
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 46–53.
- Jufrida, J., Basuki, F. R., & Kurniawan, W. (2021). Agen Penggerak Permainan Tradisional: Solusi mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.1.2021.1-9>
- Lloyd, R. S., Moeskops, S., & Oliver, J. L. (2022). Preparing Children for Sport: The Importance of Athletic Development. In *Routledge Handbook of Coaching Children in Sport* (pp. 113–126). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003199359-14>
- Moh. Khafifi. (2022, January 30). *Sejarah Berdirinya Desa Warulor*. <https://warulor.id/sejarah-desa/>
- Mylsidayu, A., & Bujang, B. (2023). Motivasi berolahraga generasi Z. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(1), 12–20. <https://doi.org/10.33558/motion.v13i1.7373>
- Naimi, N. M., & Rahayu, E. T. (2022). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama Melalui Efektivitas Kualitas Sarana dan Prasarana. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 53–60.
- Nasugian, N., & Suripto, A. W. (2021). Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Panjat Tebing di Kabupaten Batang Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 125–131.
- Nur, H. W., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93–101.
- Purba, R. H., Gulo, R. K., Zebua, R. A. P., Bangun, R. K., Gulo, S. S., & Ginting, S. (2024). Survey of Facilities and Infrastructure for Physical Education, Sports and Health SMAN 19 Medan. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 587–596. <https://doi.org/10.51178/jsr.v5i2.1967>
- Royana, I. F., & Setyawan, D. A. (2024). Sosialisasi olahraga petanque dalam mengurangi ketergantungan anak terhadap gadget. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 137–147. <https://doi.org/10.17977/um075v3i22023p137-147>
- Suwendi, Basir, Abd., & Wahyudi, J. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (I, Vol. 1).
- Till, K., & Baker, J. (2020). Challenges and [Possible] Solutions to Optimizing Talent Identification and Development in Sport. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00664>



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19378>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.19378>

## **Pencegahan Stunting Pada Masyarakat Desa Laban Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal**

**Husnul Hadi<sup>1\*</sup>, Utvi Hinda Zhannisa, Nur Azis Rohmansyah<sup>2</sup>, Agus Wiyanto, Dani Slamet Pratama**

<sup>1</sup>Prodi PJKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi PJSD, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

### **Article Info**

*Article History :*

Received 2024-06-20

Revised 2024-09-08

Accepted 2024-11-30

Available 2024-12-3

*Keywords :*

Prevent, Stunting, Desa Laban

*Bahasa :*

Pencegahan, Stunting, Desa Laban

### **Abstract**

*Stunting is a growth disorder that often occurs in children under the age of five, affecting their physical development. This condition is generally caused by malnutrition in the mother during pregnancy or lack of nutritional intake in children during growth and development. In Laban Village, one of the most frequently observed signs of stunting is a child's height that is shorter than their peers. Although a child's height is influenced by various factors, stunting reflects a delay in growth that requires serious attention. Several steps to overcome the problem of stunting include meeting nutritional needs from early pregnancy until the child is two years old, providing exclusive breastfeeding until the age of six months, and ensuring that children receive complete immunizations. To prevent stunting, the community service team has conducted counseling to the Laban Village community. Counseling activities, counseling is carried out through an approach to target groups of pregnant women, breastfeeding mothers, and other communities with material on the causes, impacts, and prevention of stunting. Based on the results of the final survey conducted, the results of the understanding of stunting prevention in the community were as follows; 10% are in the low category, 30% in the moderate category, 60% in the good category.*

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan yang sering terjadi pada anak di bawah usia lima tahun, berdampak pada perkembangan fisik mereka. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh malnutrisi pada ibu selama kehamilan atau kurangnya asupan gizi pada anak selama masa tumbuh kembang. Di Desa Laban, salah satu tanda stunting yang paling sering diamati adalah tinggi badan anak yang lebih pendek dibandingkan dengan teman sebaya mereka. Meskipun tinggi badan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, stunting mencerminkan keterlambatan pertumbuhan yang membutuhkan perhatian serius. Beberapa langkah untuk mengatasi masalah stunting meliputi pemenuhan kebutuhan gizi sejak masa awal kehamilan hingga anak berusia dua tahun, pemberian ASI eksklusif hingga usia enam bulan, serta memastikan anak mendapatkan imunisasi secara lengkap. Untuk mencegah stunting, tim pengabdian telah melaksanakan penyuluhan kepada masyarakat Desa Laban. Kegiatan penyuluhan, penyuluhan dilakukan melalui pendekatan kelompok sasaran ibu hamil, ibu menyusui, dan masyarakat lainnya dengan materi tentang penyebab, dampak, dan pencegahan stunting. Berdasarkan hasil survei akhir yang dilakukan, didapat hasil pemahaman pencegahan stunting pada masyarakat sebagai berikut; 10% berada pada kategori rendah, 30% pada kategori sedang, 60% pada kategori baik.

## A. PENDAHULUAN

Stunting pada balita, atau kondisi tubuh pendek, merupakan indikator status gizi yang didasarkan pada indeks Panjang Badan per Umur (PB/U) atau Tinggi Badan per Umur (TB/U). Menurut standar antropometri, anak dikategorikan stunting jika nilai Z-Score berada pada rentang  $<-2$  SD hingga  $-3$  SD (pendek) atau  $<-3$  SD (sangat pendek). Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan gizi kronis akibat asupan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi dalam jangka panjang (Black et al., 2013). Proses stunting dapat dimulai sejak masa konsepsi hingga anak berusia tiga atau empat tahun, dengan status gizi ibu dan anak menjadi faktor penting dalam pertumbuhan (Waliulu et al., 2018).

Stunting terutama terjadi pada 1.000 hari pertama kehidupan anak, dimulai sejak janin dalam kandungan hingga usia dua tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Jika tidak disertai upaya tumbuh kejar (catch-up growth), kondisi ini dapat memperburuk pertumbuhan anak. Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berisiko meningkatkan angka kesakitan dan kematian, serta menghambat perkembangan fisik, motorik, dan mental (Dewey & Begum, 2011). Anak yang mengalami stunting berisiko mengalami penurunan kecerdasan, produktivitas, dan lebih rentan terhadap penyakit degeneratif di masa depan (Anggreni et al., 2022).

Kondisi stunting berawal dari kegagalan pertumbuhan (growth faltering) dan kurangnya tumbuh kejar yang diperlukan untuk mencapai pertumbuhan optimal. Bahkan balita yang lahir dengan berat badan normal dapat mengalami stunting jika kebutuhan gizinya tidak terpenuhi secara memadai (Prendergast & Humphrey, 2014).

Prevalensi stunting pada balita di Indonesia pada tahun 2015 sebesar 36,4%, artinya lebih dari sepertiga atau sekitar 8,8 juta balita mengalami masalah gizi di mana tinggi badannya di bawah standar usianya (Puspitasari et al., 2021). Berdasarkan Pantauan Status Gizi (PSG) 2017, prevalensi stunting tercatat sebesar 26,6%. Sementara itu, Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi stunting turun menjadi 30,8% dibandingkan Riskesdas 2013 sebesar 37,2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Menurut UNICEF (2019), stunting di Indonesia tidak hanya disebabkan oleh kurangnya asupan makanan bergizi, tetapi juga oleh faktor-faktor seperti kebersihan lingkungan, kurangnya akses terhadap air bersih, serta minimnya pemahaman masyarakat terkait kesehatan. Faktor eksternal lainnya, seperti tingkat pendidikan, status ekonomi, dan kebiasaan sosial budaya, juga berperan penting dalam penurunan prevalensi stunting (Harding et al., 2018; Beal et al., 2018).

Pemerintah Indonesia menetapkan stunting sebagai prioritas nasional dengan meluncurkan Gerakan Nasional Pencegahan Stunting, serta menerapkan kemitraan multisektor di 160 kabupaten prioritas (TNP2K, 2017; UNICEF, 2019). Dalam 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang merupakan masa emas pertumbuhan anak, pemerintah menargetkan penurunan prevalensi stunting menjadi  $<20\%$  sesuai standar WHO (WHO, 2021).

### 1. Analisis Situasi

Kabupaten Kendal merupakan satu dari 35 kabupaten/kota yang berada dalam wilayah Provinsi Jawa Tengah dengan posisi geografis berkisar antara  $1090\ 40'$  –  $1100\ 18'$  Bujur Timur dan  $60\ 32'$  –  $70\ 24'$  Lintang Selatan. Wilayah Kabupaten Kendal di sebelah utara berbatasan dengan Laut Jawa. Jumlah

penduduk di kabupaten kendal 993.265 jiwa terdiri dari laki-laki 503 785 jiwa perempuan 489 480 jiwa. Di desa laban memiliki 2 Dusun. Dusun Kerajan dan Dusun Suaru. Luas wiayah Desa Laban 177,1 ha, memiliki 875 penduduk. Sebagian besar penduduk di desa laban adalah petani dan buruh pabrik, di Desa Laban memiliki 1 Puskesmas atau PKD dan memiliki 2 mesjid yang ada di Desa Laban.

## 2. Permasalahan prioritas

Secara terperinci permasalahan yang ada di Desa Laban adalah Stunting karena kurangnya Gizi pada anak di bawah usia 5 tahun sehingga menjadi tujuan utama pengabdian ini untuk mengatasi masalah Stunting.

## 3. Dalam memberikan solusi terkait permasalahan yang telah dikemukakan di atas, tim pengabdian melakukan penyuluhan pencegahan stunting kepada masyarakat Desa Laban, Kecamatan Kangkung, Kabupaten Kendal.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Metode dalam program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan berbasis edukasi dan pendampingan. Pendekatan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemberdayaan masyarakat dapat meningkatkan pemahaman dan perilaku dalam pencegahan stunting (Black et al., 2013; Hasanah et al., 2023). Pada program penyuluhan ini, yang menjadi sasaran adalah Ibu-Ibu yang tergabung dalam Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Desa Laban. Dalam penyuluhan dan edukasi itu, program pengabdian kepada masyarakat terdiri dari beberapa fase yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pendampingan kepada masyarakat Desa Laban, khususnya para Ibu, dalam upaya pencegahan stunting; 1) Sosialisasi, tim pengabdian memberikan informasi mengenai jadwal pelaksanaan penyuluhan pencegahan stunting kepada masyarakat, terutama para Ibu, tujuan dari sosialisasi ini adalah agar masyarakat siap dan memahami pentingnya program yang akan dilaksanakan; 2) Penyuluhan, kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberikan pemahaman lebih lanjut kepada para Ibu mengenai cara mencegah stunting. Materi penyuluhan meliputi, peningkatan asupan gizi anak, dimulai dari masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun, pentingnya pemberian ASI eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan, serta pemberian imunisasi lengkap bagi anak; 3) Pendampingan, setelah penyuluhan, tim pengabdian melaksanakan pendampingan kepada para Ibu dalam menjalankan program-program pencegahan stunting yang telah disosialisasikan, pendampingan ini bertujuan untuk memastikan bahwa para Ibu mampu menerapkan langkah-langkah pencegahan secara berkelanjutan.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Kegiatan pengabdian KKN berupa penyuluhan pencegahan stunting yang dilakukan di Desa Laban dihadiri oleh 15 orang Ibu-Ibu yang memiliki bayi dan anak balita. Antusiasme peserta sangat tinggi, terbukti dari keaktifan mereka selama kegiatan berlangsung. Penyuluhan ini melibatkan narasumber dari Puskesmas Kecamatan Kangkung untuk memberikan informasi mendalam.

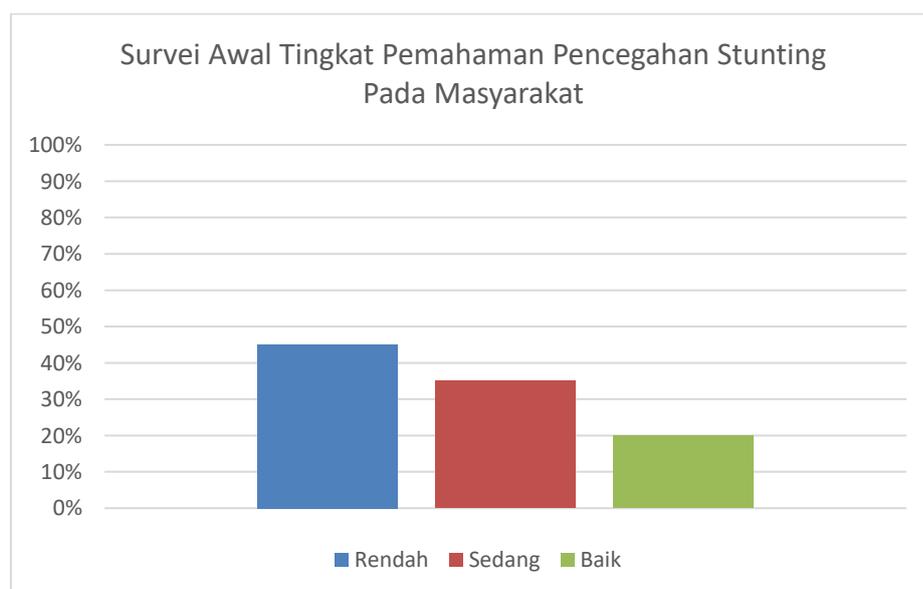


**Gambar 1.** Penyampaian Materi Pencegahan Stunting Pada Ibu-Ibu Desa Laban

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan beberapa tahapan:

#### 1. Survei Awal

Survei awal dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman masyarakat dalam melakukan pencegahan terhadap stunting. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan, didapat hasil pemahaman pencegahan stunting pada masyarakat sebagai berikut; 45% berada pada kategori rendah, 35% pada kategori sedang, 20% pada kategori baik. Lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



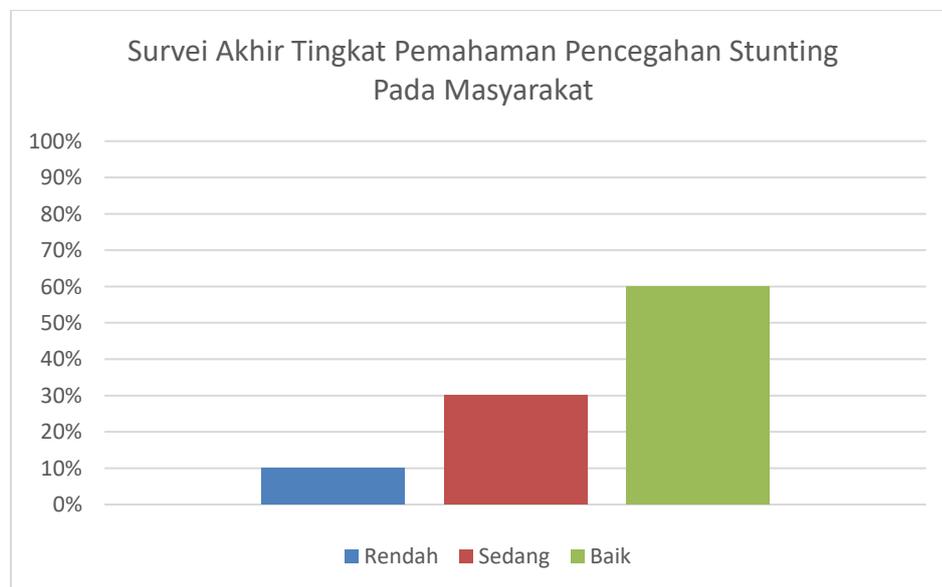
**Gambar 2.** Grafik Survei Awal Tingkat Pemahaman Pencegahan Stunting Pada Masyarakat

## 2. Kegiatan Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan melalui pendekatan kelompok sasaran ibu hamil, ibu menyusui, dan masyarakat lainnya dengan materi tentang penyebab, dampak, dan pencegahan stunting. Ibu-ibu juga melakukan simulasi dan praktek dalam menyiapkan makanan bergizi dan mengontrol tumbuh kembang anak-anaknya. Diskusi dan tanya jawab diberikan kesempatan kepada ibu-ibu, untuk memperdalam dan memperluas pemahaman ibu-ibu masyarakat Desa Laban.

## 3. Survei Akhir

Survei akhir dilakukan untuk mengetahui sejauh mana manfaat kegiatan yang dilakukan dalam memberikan pemahaman pencegahan stunting kepada masyarakat Desa Laban. Berdasarkan hasil survei akhir yang dilakukan, didapat hasil pemahaman pencegahan stunting pada masyarakat sebagai berikut; 10% berada pada kategori rendah, 30% pada kategori sedang, 60% pada kategori baik. Lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



**Gambar 3.** Grafik Survei Akhir Tingkat Pemahaman Pencegahan Stunting Pada Masyarakat

Manfaat yang dirasakan oleh peserta penyuluhan mencakup:

1. Pemahaman tentang stunting, peserta memperoleh pengetahuan mengenai definisi stunting sebagai gangguan pertumbuhan anak akibat kekurangan gizi kronis, khususnya dalam 1000 hari pertama kehidupan.
2. Pencegahan stunting sejak dini, peserta diingatkan pentingnya menjaga asupan gizi sejak bayi dalam kandungan.
3. Peningkatan partisipasi Posyandu, ibu-ibu menyadari pentingnya mengontrol tumbuh kembang anak melalui layanan posyandu.
4. Pemeriksaan kehamilan rutin, pentingnya pemeriksaan kesehatan kandungan untuk memastikan kondisi ibu hamil dan janin terjaga optimal.
5. Peningkatan kebersihan lingkungan, upaya menjaga kebersihan lingkungan untuk mencegah infeksi.
6. Pentingnya olahraga rutin, ibu-ibu diingatkan manfaat olahraga untuk menjaga kesehatan dan stamina selama kehamilan.



**Gambar 4.** Dokumentasi Sesi Akhir

## **Pembahasan**

Penyuluhan ini memberikan kesadaran kepada peserta bahwa stunting dapat dicegah sejak dini, bahkan sejak masa kehamilan. Nutrisi yang cukup dan seimbang, seperti makanan yang kaya zat besi, asam folat, magnesium, yodium, vitamin A, B, dan D, sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan janin. Selain itu, pemeriksaan kesehatan rutin selama kehamilan sangat penting untuk menghindari komplikasi yang dapat memengaruhi tumbuh kembang anak. Pola hidup bersih juga ditekankan untuk mencegah infeksi selama kehamilan. Ibu-ibu dimotivasi untuk menghindari paparan asap rokok, yang berisiko menyebabkan bayi lahir prematur atau berat badan lahir rendah.

Faktor-faktor eksternal, seperti kebudayaan, tingkat pendidikan, layanan kesehatan, kondisi ekonomi, dan akses terhadap air bersih serta sanitasi, juga menjadi perhatian dalam pencegahan stunting (Fatriansyah et al., 2023). Dengan meningkatnya pemahaman ini, Ibu-Ibu di Desa Laban diharapkan dapat menerapkan langkah-langkah pencegahan stunting dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk anak-anak mereka maupun masyarakat sekitar. Hasil wawancara menunjukkan bahwa peserta merasa penyuluhan ini sangat bermanfaat. Mereka mengungkapkan komitmen untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan dan membagikannya kepada komunitas mereka, sehingga upaya pencegahan stunting dapat lebih luas diterapkan di Desa Laban.

## **D. PENUTUP**

Kesimpulan pada kegiatan pengabdian KKN yang dilaksanakan di Desa Laban, sebagai berikut; (1) Ibu-ibu warga Desa Laban yang mengikuti penyuluhan pencegahan stunting sangat antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan sampai selesai; (2) Ibu-Ibu mendapatkan pemahaman dalam melakukan pencegahan terhadap stunting dengan pemberian gizi yang cukup kepada bayi dan balita, serta kebutuhan gizi ketika bayi masih dalam kandungan.

## **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Anggreni, D., Lubis, L. A., & Kusmanto, H. (2022). Implementasi Program Pencegahan Stunting di Puskesmas Dolok Sigompulon Kabupaten Padang Lawas Utara. *Jurnal Ilmiah Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 91–99.
- Black, R. E., et al. (2013). Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-

- Income Countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). Long-Term Consequences of Stunting in Early Life. *Maternal & Child Nutrition*, 7(s3), 5–18. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2011.00349.x>
- Fatriansyah, R., Suhartini, T., & Rahmawati, A. (2023). *Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Stunting pada Anak di Indonesia: Kajian Literatur*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 120-130.
- Harding, K. L., Aguayo, V. M., & Webb, P. (2018). Factors Associated with Wasting Among Children Under Five Years Old in South Asia. *Maternal & Child Nutrition*, 14(S4), e12674. <https://doi.org/10.1111/mcn.12674>
- Hasanah, R., Aryani, F., & Effendi, B. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.59025/js.v2i1.54>
- Puspitasari, A., Putra, W. D., & Amir, H. (2021). Pencegahan Stunting Pada Anak Di Desa Tamangapa Kec. Ma'rang Kab. Pangkep. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 05–08. <https://doi.org/10.53690/ipm.v1i1.3>
- Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2014). The Stunting Syndrome in Developing Countries. *Paediatrics and International Child Health*, 34(4), 250–265. <https://doi.org/10.1179/2046905514Y.0000000158>
- Rochmatun Hasanah, A., Syamsiah, S., & Wulandari, D. (2023). *Pencegahan Stunting pada Anak: Peran Ibu dan Layanan Kesehatan*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 45-55.
- TNP2K. (2017). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting) 2018–2024.
- UNICEF. (2019). *The State of the World's Children: Children, Food, and Nutrition*.
- WHO. (2021). *Levels and Trends in Child Malnutrition: Key Findings of the 2021 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates*.
- Beal, T., et al. (2018). A Review of Child Stunting Determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 14(S4), e12659. <https://doi.org/10.1111/mcn.12659>



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20522>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20522>

## **Sosialisasi Penanganan Cedera Saat Pembelajaran PJOK Di SMA Negeri 8 Makassar**

**M. Said Zainuddin\*, Arifuddin Usman, Sudirman, Benny Badaru, Muhammad Kamal**

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

---

### **Article Info**

*Article History :*

Received 2024-09-30

Revised 2024-10-08

Accepted 2024-12-02

Available 2024-12-04

*Keywords:*

handling, injury, Sports,

---

**Kata Kunci :**

Penanganan Cedera, Olahraga,

### **Abstract**

*Handling injuries during Physical Education, Sports, and Health (PJOK) classes is an important aspect that needs to be addressed to ensure student safety. The issues related to injury management during PJOK lessons often stem from inadequate warm-ups, improper techniques, and insufficient facilities. The objectives of this activity are to raise student awareness about injury prevention while exercising, provide knowledge and skills for managing common sports injuries, and optimize physical performance. This initiative aims to enhance overall health through effective injury management and prevention strategies. The socialization activity included demonstrations of effective injury management techniques and was designed to prepare students for emergency situations related to sports injuries. This event was conducted at SMA Negeri 8 Makassar, involving 50 participants from class representatives and extracurricular organizations. The results indicate that the socialization on injury management was successful, as evidenced by the enthusiasm, feedback, and demonstrations performed by the participants.*

Penanganan cedera saat pembelajaran PJOK merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan untuk memastikan keselamatan siswa. Permasalahan mitra berkaitan dengan penanganan cedera selama pembelajaran PJOK, cedera sering disebabkan oleh kurangnya pemanasan, teknik yang salah, dan fasilitas yang tidak memadai. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang cara mencegah cedera saat berolahraga, Memberikan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menangani cedera yang umum terjadi saat olahraga, dan Optimalisasi Kinerja Fisik, Meningkatkan kinerja fisik dan kesehatan secara keseluruhan melalui manajemen cedera dan strategi pencegahan. Kegiatan sosialisasi ini melibatkan demonstrasi teknik penanganan cedera yang efektif dan bertujuan untuk mempersiapkan siswa menghadapi situasi darurat terkait cedera saat berolahraga. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Makassar dengan diikuti oleh 50 peserta dari setiap perwakilan kelas dan juga ekstrakurikuler / organisasi sekolah. Dari hasil pelaksanaan kegiatan sosialisasi penanganan cedera telah berjalan dengan baik yang dilihat dari antusias, umpan balik dan juga pendemonstrasian yang dilakukan oleh peserta kegiatan.

---

✉ Correspondence Address : Jln. Wijaya Kusuma Kampus FIKK Universitas Negeri Makassar

E-mail : [saidzainuddin@unm.ac.id](mailto:saidzainuddin@unm.ac.id)

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk menjaga Kesehatan, kebugaran, dan performa. Olahraga telah menjadi kebutuhan dalam hidup dengan segala serangkaian gerak teratur dan terencana sehingga meningkatkan kemampuan fungsional tubuh (Giriwijoyo, 2017). Olahraga juga merupakan hiburan yang dan pada saat yang sama membantu mengembangkan otak, kekuatan fisik, dan stabilitas emosional (Khurana et al., 2021). Berbagai manfaat akan diperoleh melalui olahraga baik fisik, mental dan sosial, sehingga melalui olahraga ini diharapkan akan tercapai tujuan pembangunan kesehatan yaitu tercapainya kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk atau individu agar dapat mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Mengingat pentingnya peranan olahraga tersebut maka pemerintah telah memasukannya sebagai bagian pendidikan di sekolah dari jenjang sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Aktivitas olahraga pada jenjang pendidikan, telah dimasukkan dalam kurikulum sebagai mata pelajaran ataupun ekstrakurikuler di sekolah.

Aktivitas yang berkaitan dengan fisik khususnya olahraga baik dalam suatu pertandingan, pembelajaran olahraga, akan selalu dihadapkan pada kemungkinan mengalami cedera dan pada akhirnya berakibat terbatasnya aktivitas fisik, psikis dan prestasi (de Jong, 2022). Cedera pada usia Sekolah Menengah Atas (SMA) sangat rentang terjadi salah satunya kurang sadar dan berhati-hati dalam melakukan aktivitas fisik. Cedera merupakan rusaknya jaringan yang disebabkan karena kurang pemanasan, salah Teknik, benturan Latihan yang berlebihan dan juga bisa disebabkan karena sarana dan prasarana yang kurang mendukung (Clarkson & Hubal, 2002). Fenomena yang terjadi di Indonesia menunjukkan kejadian cedera olahraga yang tinggi disekolah seperti luka, memar, keseleo, keram, patah tulang, dll yang dapat terjadi pada kegiatan pembelajaran maupun pada saat ekstrakurikuler (Aryadana & Supriyono, 2022; Graha et al., 2023). Cedera yang terjadi harus mendapatkan pertolongan dan pengobatan sedini mungkin agar para pemain olahraga tidak mengalami kesakitan yang lebih fatal dan dapat menimbulkan kecacatan (Darmawan et al., 2024; Thiyagarajan, 2022). Ada berbagai Langkah yang dapat dilaksanakan untuk memaksimalkan Upaya yang dapat mencegah timbulnya berbagai kecelakaan cedera tersebut, namun tidak mengabaikan upaya pengobatan terhadap cedera karena kita tidak dapat memprediksi kapan terjadinya cedera itu.

Tahap pertolongan pertama merupakan penanganan atau perawatan awal ketika terjadinya kecelakaan atau cedera. Dapat dilakukan dengan individu untuk melakukan tindakan dengan peralatan yang minimal, lebih penting lagi diperlukan tindakan cepat dan efektif dalam mempertahankan dan meminimalkan terjadinya kecacatan (Turabian, 2019). Keterampilan ini perlu dimiliki oleh setiap warga sekolah dalam upaya penanganan cedera saat dilingkungan sekolah, yaitu keterampilan metode (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) PRICE dalam memberikan pertolongan pertama pada cedera (Kurniati et al., 2022; Sugiantoro et al., 2024). Metode ini dibuat untuk mempermudah penanganan cedera tanpa harus terlebih dahulu menunggu tim medis. terkait metode PRICE yang disarankan. 1) Protection (Perlindungan) Pertama dilakukan adalah melindungi daerah yang mengalami cedera. Jangan sampai terjadi luka lebih parah. Dalam beberapa kasus misalnya pergelangan kaki yang keseleo

atau terkilir, Ini bisa dilakukan dengan menggunakan perban atau alat pelindung lainnya. 2) Rest (Istirahat) Jika sudah mengalami cedera, sebaiknya menghentikan segala aktivitas yang menyebabkan cedera tersebut. Istirahatkan anggota tubuh yang bermasalah. Selain itu, juga untuk pasien menggunakan kruk sebagai alat bantu sambil mengistirahkan kaki yang cedera. 3) Ice (Pemberian Es) Peradangan bersifat panas dan menimbulkan bengkak sehingga perlu pendinginan untuk mengurangi radang tersebut. Hindari penggunaan balsam karena semakin panas, sehingga sebaiknya tempelkan es yang telah dibalut plastik atau kain bersih tepat pada area cedera. Pemberian es ini sebaiknya dilakukan selama lima menit dalam jenjang waktu 4 jam sekali. 4) Compression (Kompresi) metode menggunakan pembalut elastis untuk memberikan tekanan pada area yang cedera, membantu mengurangi pembengkakan. jangan diurut karena bagian sekitarnya akan mengalami trauma. Dan jangan pula ditarik-tarik, cukup tekan dengan lembut dan perlahan. 5) Elevation (Peninggian / pengangkatan) Dalam kondisi ini, organ tubuh yang mengalami cedera harus diangkat dalam posisi yang lebih tinggi dari jantung agar bengkak yang muncul segera hilang.

Penanganan cedera saat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 8 Makassar merupakan isu penting yang harus diperhatikan untuk menjaga keselamatan siswa. Cedera sering terjadi akibat kurangnya pemanasan, teknik yang salah, dan fasilitas yang tidak memadai. Untuk mengatasi masalah ini, kegiatan sosialisasi dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesadaran siswa tentang pencegahan cedera, memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam menangani cedera umum, serta mengoptimalkan kinerja fisik.

## **B. METODE**

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Makassar dalam bentuk sosialisasi penanganan cedera saat pembelajaran PJOK, dengan melalui tahap – tahap (perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi).

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan oleh mahasiswa PPG Prajabatan G2 jurusan PJOK dengan tahap awal perencanaan yang dilakukan dengan berdiskusi tentang apa permasalahan yang ditemukan dalam proses pembelajaran PJOK disekolah, setelah itu mahasiswa Menyusun rencana kerja, penetapan peserta, pencarian narasumber, waktu dan tempat serta mempersiapkan alat dan bahan dalam teknis sosialisasi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi penanganan cedera saat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 8 Makassar mengikuti prinsip-prinsip pengabdian kepada masyarakat yang sistematis. Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahap utama: **perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.**

1. **Perencanaan:** Tim melakukan diskusi untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi dalam proses pembelajaran PJOK, kemudian menyusun rencana kerja yang mencakup penetapan peserta, pencarian narasumber, serta persiapan alat dan bahan yang diperlukan.

2. **Pelaksanaan:** Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan pendekatan kontekstual, di mana pemateri menyampaikan materi tentang pengertian cedera olahraga, jenis-jenis cedera, serta teknik penanganan awal menggunakan metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation). Metode ceramah dan demonstrasi digunakan untuk memastikan pemahaman peserta.
3. **Evaluasi:** Setelah kegiatan berlangsung, peserta diminta untuk mendemonstrasikan teknik penanganan cedera yang telah diajarkan. Umpan balik dari peserta menunjukkan antusiasme dan pemahaman yang baik terhadap materi.

Dengan metode ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami cara mencegah dan menangani cedera tetapi juga dapat menerapkannya dalam situasi nyata, sehingga meningkatkan keselamatan dan kesehatan mereka selama berolahraga.

### C. HASIL PELAKSANAAN

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi saat pembelajaran PJOK di SMA Negeri 8 Makassar, program sosialisasi penanganan cedera ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi yang mana pesertanya berjumlah 50 orang yang diambil dari setiap perwakilan kelas dan juga ekstrakurikuler/organisasi sekolah. Kegiatan sosialisasi dimulai dengan memberikan penyajian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi penanganan cedera dengan metode Teknik PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*) setelah kegiatan sosialisasi selesai maka peserta akan mendemonstrasikan teknik penanganan cedera tersebut dikelas masing – masing pada saat jam Pelajaran PJOK berlangsung.

Kegiatan sosialisasi penanganan cedera saat pembelajaran PJOK yang telah dilaksanakan dapat berjalan dengan baik. Seluruh peserta telah mengikuti semua rangkaian dengan aktif dan fokus yang ditandai dengan adanya umpan balik dari peserta sosialisasi. Antusiasme yang dilihat banyaknya suatu pertanyaan kepada narasumber yang diterima mengenai Teknik penanganan cedera PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*) dan menceritakan pengalaman individu terkait cedera yang pernah dialami serta berhasilnya para peserta mendemonstrasikan Teknik penanganan cedera tersebut kepada diri sendiri dan juga orang lain disekitarnya.



**Gambar 1.** Sosialisasi Pentingnya Penanganan Cedera



**Gambar 2.** Simulasi Penanganan Cedera

Untuk mendukung hasil program sosialisasi penanganan cedera saat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 8 Makassar, penting untuk menyertakan data statistik atau bukti nyata yang menunjukkan perubahan perilaku atau peningkatan kemampuan peserta. Berikut adalah beberapa cara untuk menyajikan hasil tersebut:

#### Data Peserta

1. Jumlah Peserta: Kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta yang merupakan perwakilan dari setiap kelas dan organisasi ekstrakurikuler di sekolah.
2. Demonstrasi Teknik: Setelah sosialisasi, peserta berhasil mendemonstrasikan teknik penanganan cedera menggunakan metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) di depan teman-teman sekelas mereka.

**Tabel 1.** Perbandingan Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek	Sebelum Pelatihan	Sesudah Pelatihan
Pengetahuan tentang cedera	30% siswa tahu cara menangani cedera	90% siswa tahu cara menangani cedera
Kemampuan demonstrasi	20% siswa mampu mendemonstrasikan	85% siswa mampu mendemonstrasikan
Kesadaran pencegahan	25% siswa sadar akan pencegahan	95% siswa sadar akan pencegahan

#### Testimoni Peserta

- Testimoni 1: "Saya tidak pernah tahu cara yang benar untuk menangani cedera. Sekarang saya merasa lebih percaya diri untuk membantu teman-teman saya jika terjadi sesuatu."
- Testimoni 2: "Sosialisasi ini sangat bermanfaat! Saya belajar banyak tentang teknik PRICE dan bisa

langsung mempraktikkannya."

### **Evaluasi Kegiatan**

Hasil dari kegiatan sosialisasi menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta, yang terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada narasumber dan pengalaman pribadi yang dibagikan oleh peserta mengenai cedera. Semua peserta aktif berpartisipasi dalam sesi demonstrasi, yang menunjukkan bahwa mereka telah memahami materi dengan baik. Dengan menyertakan data statistik, tabel perbandingan, dan testimoni peserta, program ini dapat menunjukkan dampak langsung dari kegiatan sosialisasi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menangani cedera saat berolahraga.

### **D. KESIMPULAN**

Rencana keberlanjutan program sosialisasi penanganan cedera di SMA Negeri 8 Makassar sangat penting untuk memastikan manfaat jangka panjang bagi siswa dan lingkungan sekolah. Keberlanjutan program ini akan dilakukan melalui beberapa langkah strategis:

1. **Pelatihan Rutin:** Mengadakan pelatihan berkala bagi siswa dan guru PJOK tentang teknik penanganan cedera dan pencegahan, sehingga pengetahuan ini terus diperbarui dan diperkuat.
2. **Pembentukan Tim Pertolongan Pertama:** Membentuk tim khusus di sekolah yang terdiri dari siswa terlatih dalam penanganan cedera, yang dapat memberikan pertolongan pertama secara cepat saat terjadi insiden selama kegiatan olahraga.
3. **Integrasi dalam Kurikulum:** Mengintegrasikan materi penanganan cedera ke dalam kurikulum PJOK, sehingga siswa mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya keselamatan saat berolahraga.
4. **Sosialisasi Berkelanjutan:** Melakukan sosialisasi lanjutan kepada siswa baru setiap tahun ajaran baru, agar semua siswa memiliki pengetahuan yang sama tentang cara mencegah dan menangani cedera.
5. **Evaluasi dan Umpan Balik:** Melakukan evaluasi berkala terhadap efektivitas program melalui survei atau wawancara dengan peserta, serta mengumpulkan testimoni untuk menilai dampak program terhadap perilaku dan kesadaran siswa.

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan program tidak hanya memberikan manfaat langsung pada saat pelaksanaan, tetapi juga menciptakan budaya keselamatan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah. Manfaat jangka panjang dari program ini termasuk pengurangan angka cedera di kalangan siswa, peningkatan kinerja fisik, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan keselamatan saat berolahraga. Hal ini pada gilirannya dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan yang lebih luas dalam menciptakan generasi yang sehat dan aktif.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Aryadana, F. W., & Supriyono, S. (2022). Identifikasi dan Penanganan Cedera pada Pembelajaran Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Tenganan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.54059>
- Clarkson, P. M., & Hubal, M. J. (2002). Exercise-Induced Muscle Damage in Humans. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 81(11), S52.
- Darmawan, A. D., Mandalawati, T. K., Kartini, P. R., Maritha, V., & Candra, A. T. (2024). Developing the Physical Condition of Athletes Through the Prevention and Treatment of Sports Injuries. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i2.4026>
- de Jong, J. (2022). O1-7 MoveHealthy: Improving health and sustaining participation of youth in sports through sports injury prevention. *European Journal of Public Health*, 32(Supplement\_2), ckac094.007. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac094.007>
- Giriwijoyo, S. (2017). *Fisiologi kerja dan olahraga: Fungsi tubuh manusia pada kerja dan olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.
- Graha, A. S., Sumaryanto, S., Sumaryanti, S., Arovah, N. I., & Mulyawan, R. (2023). The implementation of sport learning at school: Reality and Injury. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(2), Article 2. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i2.53754>
- Khurana, B., Bhatia, S., & Singhal, V. (2021). ROLE OF SPORTS PHYSIOTHERAPY AND REHABILITATION IN HEALTHCARE DELIVERY: NEED AND THE REALITY.
- Kurniati, R., Siregar, E. S., & Ilahi, B. R. (2022). Level Of Knowledge Of Sports Injury Using PRICES Method On Physical Education Students. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.20125>
- Sugiantoro, N. P., Huda, M. M., Setyorini, D., & Azizah, S. N. (2024). FIRST AID EDUCATION DURING INJURY IN CHILDREN WITH RICE METHOD AT SEKOLAH INDONESIA SINGAPURA (SIS). *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i3.839>
- Thiyagarajan, A. (2022). Importance of Athlete Injury Management focusing on Evidence-based Approaches in Indian Physiotherapy Standards. *Chettinad Health City Medical Journal (E-2278-2044 & P-2277-8845)*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.24321/2278.2044.202220>

Turabian, J. L. (2019). The Concept of Minimalist Interventions in General Medicine: Minimum Means, Maximum Effect. Auctores. <https://auctoresonline.org/article/the-concept-of-minimalist-interventions-in-general-medicine-minimum-means-maximum-effect>



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20922>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20922>

**Efektivitas Pelatihan Teknologi Asistif terhadap Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Adaptif dalam Mengajar Siswa Tunanetra di Kabupaten Bandung Barat**

**Alit Rahmat\*, Oom Rohmah, Regi Dwi Septian**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

**Article Info**

Article History :

Received 2024-11-10

Revised 2024-11-21

Accepted 2024-12-03

Available 2024-12-04

Keywords :

Tunanetra, Teknologi Asistif, Orientasi dan Mobilitas, Blended training

Bahasa :

Pelatihan Teknis, Guru Penjas Adaptif, Pengabdian Pada Masyarakat.

**Abstract**

*Blind students need special services to learn skills that their peers typically learn, these services include skills in academics, orientation and mobility, social-emotional development, independent living, recreation, career education, sensory efficiency, self-determination, and assistive technology. Adaptive physical education teachers in inclusive schools in West Bandung Regency often face a lack of knowledge, skills and support. This training aims to provide additional knowledge and skills for adaptive physical education teachers who teach in special schools (SLB A) or in inclusive schools with blind students so that they can carry out the teaching and learning process more optimally and provide motivation for these teachers to be able to create technology. simple assistive that can be applied to the teaching and learning process. The method for this community service activity is in the form of training and mentoring for 20 adaptive physical education teachers and physical education teachers at inclusive schools in West Bandung Regency which is carried out as Blended Training. This training resulted in increased teacher competence and creativity in designing simple assistive technology, which supports the effectiveness of physical education learning for blind students. The conclusion that can be obtained is that the use of assistive technology in physical education learning can support learning to be more effective and the creativity of physical education teachers is really needed when creating effective and efficient assistive technology.*

Siswa tunanetra membutuhkan layanan khusus untuk mempelajari keterampilan yang biasanya dipelajari teman sebaya, layanan ini mencakup keterampilan dalam hal akademis, orientasi dan mobilitas, pengembangan sosial-emosional, kehidupan mandiri, rekreasi, pendidikan karir, efisiensi sensorik, penentuan nasib sendiri, dan teknologi asistif. Guru pendidikan jasmani adaptif di sekolah inklusi di Kabupaten Bandung Barat sering menghadapi kendala kurangnya pengetahuan, keterampilan, dan dukungan. Pelatihan ini bermaksud memberikan tambahan pengetahuan dan keterampilan bagi guru pendidikan jasmani adaptif yang mengajar di sekolah luar biasa (SLB A) atau di sekolah inklusi yang ada siswa tunanetranya sehingga dapat melaksanakan proses belajar mengajarnya lebih maksimal serta memberikan motivasi kepada para guru tersebut untuk dapat membuat teknologi asistif sederhana yang dapat diterapkan pada proses belajar mengajarnya. Metode pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pelatihan dan pendampingan kepada 20 orang guru pendidikan jasmani adaptif dan guru pendidikan jasmani di sekolah inklusi di Kabupaten Bandung Barat yang dilaksanakan secara Blended Training. Pelatihan ini menghasilkan peningkatan kompetensi dan kreativitas guru dalam merancang teknologi asistif sederhana, yang mendukung efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa tunanetra. Kesimpulan yang dapat diperoleh yaitu penggunaan teknologi asistif dalam belajar pembelajaran pendidikan jasmani dapat menunjang pembelajaran menjadi lebih efektif dan kreativitas guru pendidikan jasmani sangat dibutuhkan pada saat membuat teknologi asistif yang efektif dan efisien.

## A. PENDAHULUAN

Secara umum, sudah diketahui bahwa tunanetra sering menghadapi berbagai tantangan, baik hambatan fisik maupun fungsional, yang membatasi mereka untuk berpartisipasi secara optimal dalam kehidupan. Bahkan, dalam beberapa situasi, tunanetra kerap kali dihadapkan pada persepsi negatif terkait disabilitas mereka, yang seringkali berujung pada diskriminasi (Louvet E, 2007). Dalam kehidupan sehari-hari, perbedaan penampilan fisik yang dimiliki tunanetra dibandingkan dengan orang pada umumnya dapat membuat mereka merasa rendah diri. Meskipun tidak dapat melihat lingkungan sekitar, perasaan malu sering kali tetap muncul (Somantri, 2006).

Dalam beberapa kelompok masyarakat, kekurangan pada salah satu bagian tubuh individu tunanetra sering dianggap memengaruhi keseluruhan dirinya (Tentama, 2010). Diskriminasi dan penilaian yang mereka alami juga bervariasi tergantung pada jenis disabilitas yang dimiliki (Santos, et.al. 2020). Menurut Louvet (2007), gangguan mental dan sensorik, seperti gangguan penglihatan, lebih sering diasosiasikan dengan pandangan negatif dibandingkan dengan disabilitas fisik. Secara umum, tantangan utama yang dialami oleh individu dengan gangguan atau kehilangan penglihatan menyebabkan tiga keterbatasan serius: berkurangnya variasi dan jenis pengalaman, terbatasnya kemampuan bergerak, serta hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial dan emosionalnya (Lowenfeld dalam Sunanto, 2005: 47).

Siswa tunanetra memerlukan layanan khusus untuk mempelajari keterampilan yang umumnya dikuasai oleh teman sebaya mereka. Layanan ini mencakup bidang akademik, orientasi dan mobilitas, perkembangan sosial-emosional, kemandirian hidup, rekreasi, pendidikan karir, efisiensi sensorik, penentuan nasib sendiri, dan penggunaan teknologi asistif (Hatlen, 1996). Dalam dunia pendidikan, salah satu kebutuhan utama siswa tunanetra adalah mobilitas, keterampilan yang esensial dan harus menjadi bagian dari kemampuan mereka. Namun, mobilitas tidak otomatis dapat dikuasai oleh siswa tunanetra; keterampilan ini membutuhkan proses latihan yang sistematis dan jangka panjang, serta kesempatan untuk bergerak dan berpindah di lingkungan mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari lingkungan sekolah untuk menyediakan layanan yang bertujuan mengatasi berbagai batasan yang membatasi siswa tunanetra. Salah satu upaya tersebut adalah pengembangan teknologi asistif.

Teknologi asistif adalah berbagai perangkat keras dan perangkat lunak atau sistem yang dirancang untuk membantu, memelihara, atau meningkatkan kemampuan fungsional individu dengan disabilitas. Perangkat ini dibuat baik melalui modifikasi maupun dalam bentuk yang siap pakai untuk mendukung kebutuhan unik para pengguna. Teknologi asistif terbagi menjadi beberapa jenis, ada yang memberikan dukungan fisik, dan ada pula yang menyediakan alat bantu yang mendukung individu dengan tantangan dalam kemampuan belajar.

Secara umum, produk teknologi adaptif dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori utama. Pertama, teknologi adaptif yang berfokus pada aktivitas kehidupan sehari-hari. Teknologi ini dikembangkan berdasarkan kebutuhan kompensatoris pengguna disabilitas, membantu mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara lebih mandiri. Kedua, teknologi adaptif yang berkaitan dengan pembelajaran akademik. Teknologi ini dirancang khusus untuk mendukung kebutuhan pendidikan siswa dengan disabilitas, memberikan bantuan yang disesuaikan untuk meningkatkan keterampilan dan partisipasi mereka dalam berbagai kegiatan akademik di sekolah.

Dengan perkembangan teknologi yang pesat, perangkat asistif semakin mudah diakses dan canggih,

memungkinkan para pengguna untuk berfungsi lebih optimal dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam hal fisik maupun kognitif. Hal ini berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan memberdayakan setiap individu untuk mencapai potensi penuh mereka.

Teknologi asistif memberikan dampak positif bagi siswa penyandang disabilitas, namun pencapaian manfaat tersebut membutuhkan pemahaman yang memadai dari para pengguna (Merbler, Azar, & Ulman, 1999). Meski teknologi ini dapat meningkatkan kemandirian dan aksesibilitas siswa dalam belajar, tingkat penggunaannya cenderung stagnan selama lima tahun dari tahun 2000 hingga 2004. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua serta penempatan siswa di lingkungan pendidikan yang mendukung memiliki pengaruh signifikan terhadap seberapa sering teknologi asistif digunakan.

Kendati demikian, berbagai hambatan masih menghalangi pemanfaatan teknologi asistif yang optimal. Faktor-faktor seperti sikap budaya dan bias terhadap penggunaan teknologi (Carey, DelSordo, & Goldman, 2004), sikap pribadi dari pengguna maupun pendukungnya (Zascavage & Keefe, 2004), serta kurangnya sumber daya dan fasilitas yang memadai (Lahm, 2003; Lee & Vega, 2005) menjadi tantangan utama. Di samping itu, terbatasnya waktu pengajaran untuk memperkenalkan dan melatih penggunaan teknologi ini di sekolah juga menjadi kendala signifikan (Collier, Weinburgh, & Rivera, 2002).

Oleh karena itu, untuk meningkatkan efektivitas teknologi asistif bagi siswa disabilitas, perlu adanya dukungan menyeluruh dari lingkungan sekolah, keluarga, serta peningkatan fasilitas dan kebijakan yang mendukung penggunaannya secara luas. Pemahaman yang baik akan manfaat teknologi asistif serta penghilangan hambatan-hambatan tersebut dapat meningkatkan aksesibilitas dan kualitas belajar, membantu siswa mencapai potensi optimal mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa salah satu hambatan utama dalam pemanfaatan teknologi asistif adalah kurangnya keterampilan teknologi di kalangan tenaga profesional, khususnya guru yang mengajar siswa dengan gangguan penglihatan (Abner & Lahm, 2002; Candela, 2003; Lee & Vega, 2005; Zascavage & Keefe, 2004). Beberapa studi mengungkapkan bahwa guru siswa tunanetra sering merasa kurang percaya diri dalam mengajarkan penggunaan teknologi asistif kepada siswa mereka, mengakibatkan kesenjangan keterampilan yang dapat menghambat proses belajar siswa tunanetra (Abner & Lahm, 2002; Edwards & Lewis, 1998; Kapperman et al., 2002; Zhou, Ajuwon, et al., 2012; Zhou, Parker, Smith, & Griffin-Shirley, 2011).

Selain keterbatasan keterampilan, kurangnya dukungan pendanaan menjadi faktor lain yang membatasi penelitian dan pengembangan teknologi untuk siswa tunanetra. Pendanaan yang rendah terhadap penelitian bagi siswa tunanetra telah berlangsung lama, yang berdampak pada keterbatasan inovasi dalam teknologi asistif yang dapat mereka manfaatkan (Corn & Ferrell, 2000; Mason, Davidson, & McNerney, 2000).

Dalam rangka mengatasi hambatan ini, diperlukan upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kompetensi teknologi di kalangan tenaga pendidik melalui pelatihan dan pengembangan profesional yang tepat. Observasi lapangan di Kabupaten Bandung Barat menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani adaptif masih menghadapi keterbatasan dalam penguasaan teknologi asistif, minimnya fasilitas pendukung, serta kurangnya pendanaan dan pendampingan yang memadai. Dengan adanya sinergi antara peningkatan keterampilan profesional, dukungan infrastruktur, dan pendanaan yang memadai, diharapkan teknologi asistif dapat dimanfaatkan secara optimal sehingga memberikan dampak signifikan terhadap kemajuan pendidikan siswa

tunanetra.

Pelatihan ini bermaksud memberikan tambahan pengetahuan dan keterampilan bagi guru pendidikan jasmani adaptif yang mengajar di sekolah luar biasa (SLB A) atau di sekolah inklusi yang ada siswa berkebutuhan khusus kategori tunanetra sehingga dapat melaksanakan proses belajar mengajarnya lebih maksimal serta memberikan motivasi kepada para guru tersebut untuk dapat membuat teknologi asistif sederhana yang dapat diterapkan pada proses belajar mengajarnya..

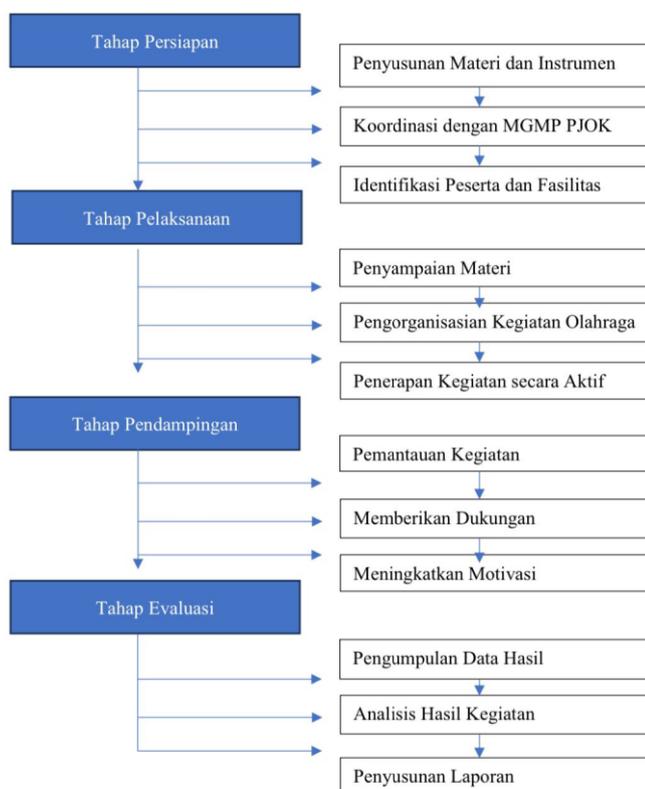
## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pelatihan dan pendampingan kepada guru-guru pendidikan jasmani adaptif di sekolah luar biasa (SLB A) atau di sekolah inklusi yang ada siswa berkebutuhan khusus kategori tunanetra di Kabupaten Bandung Barat yang tergabung dalam Musyawarah Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Peserta kegiatan pelatihan ini adalah para guru pendidikan jasmani yang mengajar di sekolah luar biasa (SLB A) atau para guru pendidikan jasmani di sekolah inklusi yang ada siswa berkebutuhan khusus kategori tunanetra yang berjumlah 50 orang. Peserta yang mengikuti kegiatan ini bersifat sukarela atas undangan terbuka yang panitia sampaikan.

Pelatihan dilaksanakan secara Blended Trainning yaitu gabungan antara pelatihan yang dilakukan secara daring (dalam jaringan) melalui aplikasi zoom dan yang dilakukan secara luring (luar jaringan) melalui tatap muka terbatas, sedangkan pendampingan dilaksanakan daring melalui aplikasi Whatapp Group.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui 4 tahap ,meliputi; tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap pendampingan, dan tahap evaluasi.



**Gambar 1.** Bagan 4 Tahapan Metode Pelaksanaan Kegiatan

## **Keterangan Setiap Tahapan**

1. Tahap Persiapan:
  - a. Penyusunan Materi dan Instrumen: Membuat materi pembelajaran dan instrumen pengukuran yang relevan dengan tujuan kegiatan pengabdian.
  - b. Koordinasi dengan MGMP PJOK: Berkomunikasi untuk menyelaraskan kegiatan dengan kebutuhan lokal.
  - c. Identifikasi Peserta dan Fasilitas: Memastikan jumlah peserta, kebutuhan logistik, dan fasilitas sudah sesuai.
2. Tahap Pelaksanaan:
  - a. Penyampaian Materi: Menyampaikan teori terkait tema kegiatan kepada peserta.
  - b. Pengorganisasian Kegiatan Olahraga: Mengatur kegiatan praktis sesuai jadwal dan kebutuhan peserta.
  - c. Penerapan Kegiatan Secara Aktif: Melibatkan peserta untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan.
3. Tahap Pendampingan:
  - a. Pemantauan Kegiatan: Mengamati proses berlangsungnya kegiatan.
  - b. Memberikan Dukungan: Memberikan bantuan teknis atau emosional kepada peserta yang membutuhkan.
  - c. Meningkatkan Motivasi: Memberikan dorongan untuk memastikan peserta dapat menyelesaikan kegiatan dengan maksimal.
4. Tahap Evaluasi dan Monitoring:
  - a. Pengumpulan Data Hasil: Mengumpulkan data dari kegiatan melalui observasi, survei, atau wawancara.
  - b. Analisis Hasil Kegiatan: Mengevaluasi data untuk menilai keberhasilan kegiatan.
  - c. Penyusunan Laporan: Membuat laporan lengkap sebagai dokumentasi dan bahan perbaikan kegiatan mendatang.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan yang terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap pendampingan, dan tahap evaluasi. Adapun paparan kegiatan yang dilaksanakan setiap tahapan adalah sebagai berikut

### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap persiapan, tim berkoordinasi dengan MGMP PJOK Kabupaten Bandung Barat tentang instrumen pengabdian, materi pelatihan, waktu dan setting kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan. Berdasarkan hasil koordinasi, tim menyusun materi pelatihan. Materi pelatihan terdiri atas dua materi, yaitu; materi pelatihan terkait teori dan kajian kebutuhan teknologi asistif dalam pembelajaran penjas dan materi kedua terkait rancangan teknologi asistif sederhana di sekolah luar biasa dan di sekolah inklusi.



**Gambar. 2** Berkorodinasi dengan MGMP PJOK Kabupaten Bandung Barat

## 2. Tahap Pelaksanaan

Tim pelaksana pengabdian melaksanakan kegiatan secara blended training yaitu gabungan antara luring dan daring dengan menggunakan platform zoom. Peserta kegiatan ini adalah 50 orang dari guru-guru PJOK Kabupaten Bandung Barat bertugas di sekolah luar biasa dan di sekolah inklusi.

Kegiatan pemaparan materi disampaikan oleh pemateri diselingi dengan sesi tanya jawab dan diskusi dengan para peserta. Pemateri juga meminta data dari peserta berupa rancangan konsep teknologi asistif yang akan dilakukan oleh peserta pelatihan serta mendiskusikan rancangan tersebut dengan pemateri. Pemateri juga memberikan contoh teknologi asistif yang sudah diterapkan dalam proses belajar mengajar dan membedahnya menurut kaidah teknologi asistif. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan penjelasan dan latihan yang lebih konkrit tentang bagaimana merancang teknologi asistif.



**Gambar. 3** Tahap Pelaksanaan

## 3. Tahap Pendampingan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap pendampingan adalah tim mendampingi peserta dalam merancang teknologi asistif yang akan dibuat pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masing-masing. Pendampingan dilakukan secara daring melalui grup Whatsapp. Peserta berkonsultasi kepada pemateri untuk menyusun atau merancang teknologi asistif berdasarkan rancangan yang telah dibuat pada pertemuan pertama pada saat pelatihan.

## 4. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan pelatihan, diberikan angket yang berisikan 8 (delapan) butir pertanyaan dan rekapitulasi hasilnya sebagai bahan masukan perbaikan untuk rencana kegiatan pengabdian masyarakat di tahun mendatang.

### Rekapitulasi Hasil Evaluasi Pelatihan

Sebanyak 50 peserta mengisi angket evaluasi yang terdiri dari delapan butir pertanyaan. Setiap pertanyaan dinilai menggunakan skala Likert (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju). Berikut adalah rekapitulasi data:

**Tabel 1.** Rekapitulasi Hasil Evaluasi Pelatihan

No	Butir Pertanyaan	Rata-Rata Skor	Kategori
1	Tingkat pemahaman terhadap materi pelatihan	4,2	Baik
2	Relevansi materi pelatihan dengan kebutuhan di lapangan	4,5	Sangat Baik
3	Efektivitas metode pelatihan (blended training)	4,1	Baik
4	Kualitas pendampingan yang diberikan selama pelatihan	3,8	Cukup Baik
5	Kemampuan menyusun konsep teknologi asistif sederhana	4,0	Baik
6	Kepuasan terhadap keseluruhan pelaksanaan pelatihan	4,3	Baik
7	Hambatan yang dihadapi selama pelatihan dapat diatasi dengan baik	3,7	Cukup Baik
8	Saran dan masukan peserta dipertimbangkan untuk perbaikan pelatihan	4,4	Sangat Baik

### Analisis Hasil

- Pemahaman dan Relevansi:** Sebagian besar peserta memberikan skor tinggi pada pemahaman materi (4,2) dan relevansi materi pelatihan (4,5), menunjukkan pelatihan telah sesuai dengan kebutuhan di lapangan.
- Efektivitas Metode dan Pendampingan:** Metode blended training mendapat skor 4,1 (Baik), sementara kualitas pendampingan daring dinilai cukup baik (3,8). Beberapa peserta mengusulkan peningkatan intensitas pendampingan.
- Kemampuan Merancang Teknologi Asistif:** Skor 4,0 (Baik) menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan kemampuan peserta dalam menyusun konsep teknologi asistif sederhana.
- Kepuasan dan Masukan:** Tingkat kepuasan keseluruhan pelatihan cukup tinggi (4,3), dengan peserta mengapresiasi perhatian terhadap masukan mereka (4,4).

Dari hasil evaluasi, pelatihan ini memberikan dampak positif pada peningkatan kompetensi peserta. Meskipun demikian, pendampingan daring perlu ditingkatkan untuk memastikan peserta yang mengalami kesulitan mendapatkan dukungan optimal.

Selanjutnya kepada peserta diberi kesempatan untuk mendapatkan pendampingan dari tim pemateri untuk penyusunan rancangan konsep teknologi asistif. Pendampingan dilakukan melalui grup Whatsapp dan pendampingan secara tatap muka.



**Gambar 4.** Smart Jogging Vest



**Gambar 5.** Percobaan Alat Teknologi Asistif Pada Siswa Tunanetra

Individu dengan gangguan penglihatan atau tunanetra menghadapi berbagai tantangan signifikan dalam mencapai kemandirian, terutama dalam aktivitas sehari-hari dan menavigasi lingkungan mereka (Alfiqi & Sembiring, 2023). Tantangan ini meliputi kesulitan dalam mobilitas, interaksi sosial, dan pelaksanaan aktivitas sehari-hari (Aghazadeh et al., 2021; Koon et al., 2020).

Kemampuan untuk bergerak dengan aman dan efisien di lingkungan sekitar sangat penting, namun tunanetra sering menghadapi hambatan besar ketika berada di tempat baru atau tidak familiar (Díaz-Toro et al., 2021). Hambatan ini mencakup kesulitan mendeteksi rintangan di jalan, menentukan arah yang benar, dan menghindari bahaya di sekitar mereka. Anak-anak tunanetra, khususnya yang mengalami kebutaan total, menghadapi tantangan berat dalam mengembangkan kemandirian mobilitas mereka, yang membuat mereka bergantung pada alat bantu atau orang lain untuk bergerak dengan aman (Bleau et al., 2021).

Selain masalah mobilitas, penyandang tunanetra juga mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Merenda et al., 2024). Kegiatan sederhana seperti berjalan, mengakses informasi, dan berinteraksi sosial menjadi sangat menantang. Mereka sering kali harus mengembangkan strategi khusus untuk mengatasi keterbatasan ini, namun tetap menghadapi banyak hambatan yang dapat mempengaruhi perkembangan kemandirian dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Agarwal et al., 2023). Anak-anak tunanetra seringkali menghadapi kesulitan dalam melakukan tugas-tugas harian di rumah dan sekolah, yang berdampak pada perkembangan akademis dan sosial mereka.

Dalam bidang pendidikan, salah satu hambatan utama yang dihadapi siswa tunanetra adalah keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik, seperti berjalan atau berlari, dalam pelajaran pendidikan jasmani (Utama et al., 2021). Mereka sering mengalami kesulitan untuk berjalan, terutama berlari secara aman dan mandiri. Untuk mengatasi hambatan ini, peran teknologi asistif menjadi sangat penting. Teknologi ini telah dikembangkan secara luas untuk membantu tunanetra dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk bernavigasi dan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri (Pataropura et al., 2023). Sejalan dengan perkembangan teknologi, berbagai perangkat bantu telah dirancang untuk membantu mereka mengatasi tantangan ini. Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti teknologi asistif yang dirancang untuk meningkatkan mobilitas dan kemandirian penyandang tunanetra.

Perkembangan teknologi asistif telah mengalami kemajuan signifikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2020, (Islam et al., 2020) memperkenalkan prototipe kacamata yang dilengkapi dengan sensor ultrasonik dan jaringan saraf konvolusional (CNN) untuk mendeteksi rintangan dan lubang di sekitar pengguna. Setahun kemudian, (Tachiquin et al., 2021) menciptakan sandal yang dirancang khusus untuk meningkatkan mobilitas mandiri, aman, dan efisien bagi pejalan kaki tunanetra di lingkungan luar ruangan.

Pada tahun yang sama, (Bouteraa, 2021) mengembangkan sistem navigasi canggih berbasis Robot Operating System (ROS) yang meliputi kacamata bingkai, gelang tangan, dan pengontrol tertanam untuk membantu tunanetra menavigasi lingkungan dengan lebih aman, (I. H. Hsieh et al., 2021) juga meluncurkan sistem navigasi inovatif yang menggunakan model segmentasi semantik Fast-SCNN untuk mengenali lingkungan sekitar pengguna. Selain itu, (Chang et al., 2021) merancang sistem bantu berbasis kecerdasan buatan (AI) dan komputasi tepi yang terdiri dari kacamata pintar, perangkat pinggang pintar, dan tongkat jalan pintar untuk meningkatkan keselamatan pejalan kaki tunanetra di perlintasan zebra.

Pada tahun 2022, (Abdurrasyid et al., 2022) mengembangkan alat bantu berjalan yang menggabungkan sistem pendeteksian wajah dan GPS untuk tunanetra. Pada tahun yang sama (S. N. Sari et al., 2022) mengembangkan tongkat yang dapat memberikan respon buzzer dan output berupa suara. Tahun berikutnya, (Nathan et al., 2023) memperkenalkan sepatu pintar yang dilengkapi dengan berbagai sensor dan sistem notifikasi untuk membantu navigasi serta memberikan peringatan keadaan darurat. Puncaknya, pada tahun 2024, Saranya et al., (2024) mengembangkan teknologi asistif yang memanfaatkan YOLO v3 untuk deteksi objek dan jaringan saraf MLP untuk klasifikasi rintangan, dengan tambahan teknologi IoT, machine learning, sensor visual, dan sensor gerak untuk memberikan informasi verbal dan getaran kepada pengguna, meningkatkan kemandirian mereka dalam berjalan. Teknologi ini diharapkan dapat meningkatkan kemandirian penyandang tunanetra dengan memberikan alat yang lebih canggih untuk menavigasi lingkungan

mereka dengan lebih aman dan efisien (Paul et al., 2023).

Namun, meskipun teknologi asistif sangat membantu, penyandang tunanetra tetap menghadapi tantangan psikososial yang signifikan. Gangguan penglihatan tidak hanya mempengaruhi kemampuan fisik, tetapi juga kesejahteraan psikologis dan sosial mereka (Davion et al., 2023). Ketergantungan pada orang lain atau alat bantu dapat mengurangi rasa otonomi dan kepercayaan diri mereka. Individu dengan gangguan penglihatan seringkali harus mengatasi rasa frustrasi dan ketidakberdayaan yang terkait dengan keterbatasan mereka (Kayama et al., 2019). Meskipun begitu, banyak dari mereka menunjukkan ketahanan dan adaptabilitas yang luar biasa dengan mengembangkan strategi dan cara baru untuk mengatasi tantangan ini.

Secara keseluruhan, gangguan penglihatan menimbulkan tantangan signifikan terhadap kemandirian penyandang tunanetra. Namun, dengan kemajuan dalam teknologi asistif dan dukungan sosial yang memadai, ada harapan bahwa individu-individu ini dapat menjalani kehidupan dengan kemandirian yang lebih besar dan kualitas hidup yang lebih baik. Penelitian dan pengembangan terus dilakukan untuk menciptakan solusi inovatif yang dapat membantu penyandang tunanetra mencapai kemandirian yang lebih besar dan berpartisipasi secara penuh dalam masyarakat.

#### **D. PENUTUP**

Pelatihan teknologi asistif dapat membantu para guru pendidikan jasmani adaptif di sekolah luar biasa (SLB A) maupun guru penjas adaptif di sekolah inklusi. Teknologi asistif dapat mengatasi beberapa kendala yang dialami guru dan siswa dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Sumber untuk membuat teknologi asistif bisa didapatkan dari bahan-bahan yang sangat sederhana sampai bahan yang lebih kompleks, dari bahan yang murah sampai bahan yang mahal, dari bahan yang mudah didapat di dalam lingkungan sekolah sampai ke bahan yang didapat di luar lingkungan sekolah.

Efektivitas dan efisiensi teknologi asistif tidak selalu terletak pada harga bahannya tetapi lebih kepada pemanfaatan fungsi dari teknologi asistif tersebut. Kreativitas guru sangat dibutuhkan dalam pembuatan teknologi asistif yang efektif dan efisien.

Berdasarkan hasil dari pelatihan ini, kesimpulan yang dapat diperoleh antara lain sebagai berikut:

1. Penggunaan teknologi asistif dalam belajar pembelajaran pendidikan jasmani dapat menunjang pembelajaran menjadi lebih efektif.
2. Kreativitas guru pendidikan jasmani sangat dibutuhkan pada saat membuat teknologi asistif yang efektif dan efisien.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

Abner, G. H., & Lahm, E. A. (2002). Implementation of assistive technology with students who are visually impaired: Teachers' readiness. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 96(2), 98–105.

Ajuwon, Paul M. (2012) Making Inclusive Education Work in Nigeria: Evaluation of Special Educators' Attitudes. *Disability Studies Quarterly* Vol 32, No 2

- Lee, Y., & Vega, L. (2005). Perceived knowledge, attitudes, and challenges of AT use in special education. *Journal of Special Education Technology*, 20(2), 60–63.
- Collier, S., Weinburgh, M., & Rivera, M., (2002). Infusing Technology Skills into a Teacher Education Program: Change in Students' Knowledge About and Use of Technology. *Journal of Information Technology for Teacher Education* 12(3)
- Kapperman et al ., 2002; Survey of the use of Assistive Technology by Illinois Students who are Visually Impaired, *Journal of Visual Impairment & Blindness* 96(2)
- Louvet Eva, (2007) Social judgment toward job applicants with disabilities: perception of personal qualities and competences. *Rehabil Psychol.* 2007;52(3):297–303.
- Mason C, Davidson R, McNerney C. (2000). National plan for training personnel to service children with blindness and low vision. Reston, VA: Council for Exceptional Children.
- Merbler, J.B., Azar, H., Ulman, J., (1999). Using Assistive Technology in the Inclusive Classroom. *Preventing School Failure* Volume 43, Number 3, 1999 ISSN 1045-988X
- Zascavage, V. T., Keefe, C.H., (2004), *Students With Severe Speech and Physical Impairments: Opportunity Barriers to Literacy.* sagepub.com
- Zhou, Parker, Smith, & Griffin-Shirley, (2011); Assistive Technology Competencies for Teachers of Students with Visual Impairments: A National Study. *Journal of Visual Impairment & Blindness* 106(10):656-665



**JPM**

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA MASYARAKAT