

PEMBINAAN KEBUGARAN FISIK MELALUI MODEL PERMAINAN OLAHRAGA

Muhammad Salahuddin¹, Ardiansyah Nur², Andi Nurhaliza Petta³, Sonda La Sima⁴, Taufik Heri Jayantyo⁵, Moh. Ulwan A. Madilau⁶

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Luwuk

E-mail: muhammadsalahuddin252@gmail.com

Article History:

Received: 30-03-2023

Revised: 03-04-2023

Accepted: 11-04-2023

Keywords: *Pembinaan, Kebugaran Fisik, Model Permainan Olahraga.*

Abstract: SMA Muhammadiyah adalah bagian pendidikan yang tidak bisa dihindarkan dari pada sekolah lain yang pada umumnya. SMA Muhammadiyah Luwuk yang sekarang ini biasa dianggap sebelah mata dari sekolah negeri yang ada di Kabupaten Banggai karena kurangnya prestasi olahraga yang didapatkan. Pembinaan kebugaran fisik bagi siswa SMA Muhammadiyah masih tergolong kurang sekali, karena kurangnya perhatian yang diberikan dalam proses pembelajaran. Sehingga dilakukan pembinaan kebugaran fisik dengan memberikan model permainan olahraga, dengan adanya model permainan yang diberikan membuat siswa dalam proses pembelajaran lebih semangat dan motivasi. Metode pelaksanaan penelitian dilakukan dengan 10 kali pertemuan yakni memberikan tes awal dan tes akhir kebugaran jasmani, kemudian diberikan perlakuan dengan memberikan latihan permainan olahraga. Rata-rata hasil penelitian didapatkan sebagaimana sebelumnya kebugaran fisik yang dimiliki 13,69 dengan diberikan model permainan olahraga, kebugaran fisik meningkat dengan dengan rata-rata 17,00. dengan demikian dapat ditarik kesimpulan terdapat perbedaan rata-rata 3,31 antara tes awal kebugaran fisik dengan tes akhir kebugaran fisik yang artinya terdapat peningkatan pembinaan kebugaran fisik melalui permainan olahraga bagi siswa SMA Muhammadiyah Luwuk .

Pendahuluan

Kesegaran jasmani mengacu pada kondisi kesehatan dan kesejahteraan dan, lebih khusus lagi, kapasitas untuk melakukan aktivitas tertentu yang berkaitan dengan olahraga, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari. Kebugaran biasanya dapat dicapai dengan makan sehat, aktivitas sedang, dan istirahat yang cukup. Kebugaran adalah kemampuan seseorang menjalankan tugas dalam kehidupan yang tidak merasa lelah dan capek (Mahfud et al., 2020). Proses pembelajaran siswa pasca pandemi sehingga siswa SMA Muhammadiyah Luwuk kurang maksimal dalam melakukan aktivitas berolahraga. Dengan kurangnya aktivitas sehingga membuat siswa kurang sehat dan tidak bersemangat dalam belajar.

Kesegaran jasmani menurut (Komaini, 2017) , adalah kemampuan tubuh untuk beradaptasi (menyesuaikan) dengan kondisi fisik dari aktivitas setiap hari dilaksanakan tidak

mengalami kecapean yang terlalu. Namun, karena otomatisasi dan peningkatan kebugaran fisik, gaya hidup sekarang dianggap sebagai ukuran kapasitas mampu dilakukan sesuai aktivitas, tetap sehat, bugar dalam melakukan aktivitas fisik (Wulandari & Hariyanto, 2022) .

Kemampuan manusia dalam beraktivitas pada umumnya namun memiliki keuletan untuk melakukan aktivitas tambahan disebut kebugaran jasmani (Rahman et al., 2022). SMA Muhammadiyah Luwuk dalam proses pembelajaran olahraga yang hanya sifatnya hanya meteri pelajaran dan monoton, sehingga tidak bisa melihat sejauh mana kemampuan bagi anak yang dalam mengembangkan minat dan bakat dan memunculkan keterampilan yang dimiliki bagi anak tersebut. Karena kurangnya pembinaan yang dilakukan oleh sekolah itu semua tergantung dari sumber daya manusia (SDM) yang dimiliki bagi sekolah

SMA Muhammadiyah Luwuk dalam proses pembelajaran penjasorkes siswa kurang aktif dalam melakukan gerakan sehingga kebugaran fisik yang dimiliki siswa sangat minim, hal ini dapat dilihat pada saat observasi lapangan, siswa hanya cenderung diam, lebih banyak bermain, tidak serius dan kurang perhatian hal ini disebabkan kurangnya guru penjaskes yang ada disekolah, sehingga dalam proses pembelajaran sangat monoton dalam menyampaikan teori, dengan demikian siswa semakin bosan dalam mengikuti pelajaran. Selain dari itu siswa SMA Muhamamdiyah kurang berpartisipasi dalam kegiatan perlombaan yang dibuat baik daerah maupun provinsi.

Proses pembelajaran olahraga yang dilakukan oleh guru olahraga yang disekolah namun masih kurang pro aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran, maka dengan ini perlu perlakuan khusus bagi siswa agar bisa meningkatkan motivasi dan semangat dalam proses pembelajaran. Beberapa gambar yang bisa dilihat dalam proses pembelajaran yang dilakukan SMA Muhammadiyah Luwuk. Kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kategori utama, menurut (Arifandy et al., 2021) yaitu kebugaran yang dikaitkan dengan kesehatan (kekuatan otot, daya tahan, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas) dan kebugaran yang terkait dengan keterampilan (koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak , kekuatan, dan keseimbangan).

Anak-anak saat ini sering mengabaikan aktivitas fisik yang meningkatkan kebugaran fisik. Sedangkan kemampuan kerja fisik anak sangat ditunjang oleh kebugaran jasmani yang pada akhirnya diharapkan dapat mendongkrak keberhasilannya. Manfaat senam dan kebugaran kardiovaskular terhadap perkembangan otak dan kognitif anak usia dini (Kemenkes, 2018). Karena adanya perbedaan aktivitas dan fungsi, anak-anak dan remaja dapat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Penilaian kebugaran fisik bagi seseorang dapat dilihat

oleh usia; semakin aktif seseorang selama aktivitas, semakin baik temuan pengukuran kebugaran.

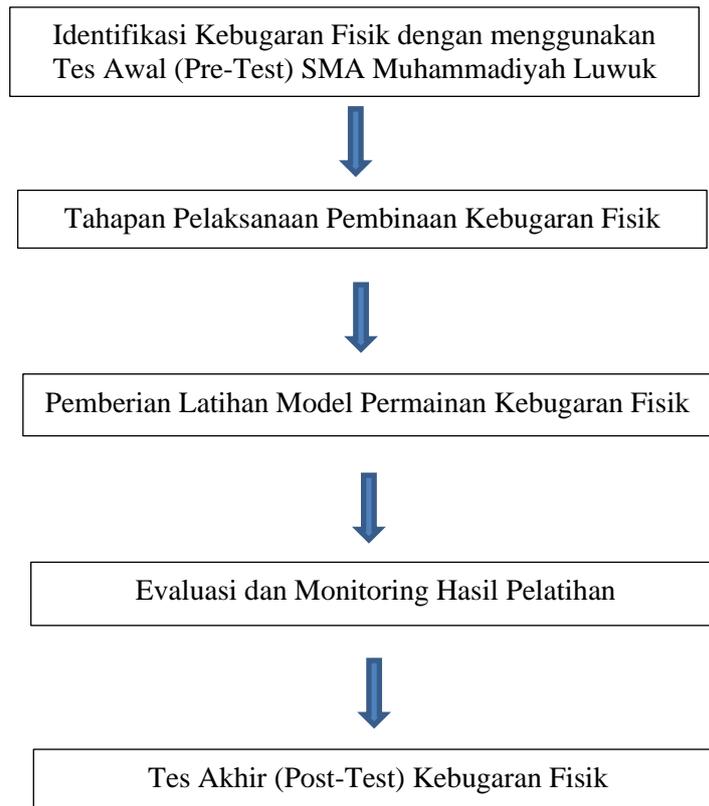
Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan mitra saat ini kurangnya kebugaran fisik, minat dalam proses pembelajaran penjas menurun, proses pembelajaran yang monoton dan terbatasnya Sumber Daya Manusia sebagai guru penjasorkes, siswa kurang dalam melakukan aktivitas. Tujuan dalam penelitian adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik bagi siswa SMA Muhammadiyah Luwuk, dan menciptakan model-model permainan dalam proses pembelajaran.

Metode

Waktu Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan disekolah mitra dilaksanakan pada bulan januari-februari tahun 2023. Yang dimana observasi awal dilaksanakan pada tanggal 05 januari 2023. Teknik pengumpulan data pada tanggal 12 januari-27 Februari 2023.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat bertempat disekolah SMA Muhamamdiyah Luwuk, dengan adanya kegiatan pembinaan kebugaran fisik bagi siswa dengan model permainan olahraga sehingga meningkatkan motivasi siswa dalam melakukan aktivitas gerak melalui proses pembelajaran. Dengan adanya model permainan dalam pembelajaran penjasorkes dapat memberikan pemahaman bagi siswa pentingnya kebugaran bagi tubuh sehingga dapat lebih aktif dalam pembelajaran.

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan memberikan perlakuan bagi siswa. Dengan memberikan pendampingan pembinaan kebugaran fisik melalui model permainan olahraga, dengan teknik pengumpulan data melakukan tes awal kebugarn fisik agar bisa menentukan sejauh mana kebugaran fisik yang dimiliki siswa SMA Muhamamdiyah Luwuk. Setelah itu diberikan perlakuan dengan memberikan model permainan olahraga sebanyak 8 kali pertemuan, untuk mengetahui hasil kebugaran fisik kemudian dilakukan tes akhir kebugaran fisik. Dengan demikian akan menentukan model permainan dalam peningkatkan kebugaran fisik bagi siswa dapat meningkat atau mengalami perubahan. Sebagai tahapan dalam pengabdian dibawah ini



Gambar 1. Tahapan dalam pengabdian

Hasil

Pembinaan kebugaran fisik yang telah dilaksanakan pada siswa SMA Muhammadiyah Luwuk dengan cara memberikan tes awal kebugaran fisik, pelatihan model permainan olahraga dan tes akhir kebugaran fisik. Siswa diberikan pemahaman cara-cara pelaksanaan model permainan olahraga dalam proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kebugraan fisik. Pelaksanaan Tes awal dan tes akhir kebugaran fisik bagi siswa SMA Muhammadiyah Luwuk, menunjukkan hasil deskriptif sebagai berikut :

Tabel 1. Deskriptif Statistik

		Statistics	
		Tes Awal	Tes Akhir
N	Valid	13	13
	Missing	9	9
Mean		13.69	17.00
Median		14.00	17.00
Mode		14	17
Std. Deviation		1.750	1.683
Variance		3.064	2.833
Range		6	6
Minimum		10	14
Maximum		16	20
Sum		178	221

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tes awal dan tes akhir pembinaan kebugaran fisik melalui permainan olahraga siswa SMA Muhammadiyah Luwuk, dimana deskriptif menggambarkan sebagai berikut :

- 1) Tes Awal : Mean 13,69, median 14.00, mode 14, std. deviation 1,750, variance 3,064, range 6, minimum 10, maximum 16 dan sum 178
- 2) Tes Akhir : Mean 17.00, median 17.00, mode 17, std. deviation 1,683, variance 2,833, range 6, minimum 14, maximum 20 dan sum 221

Dari hasil deskriptif yang sudah dilakukan diatas dengan menunjukkan ada peningkatan kebugaran fisik bagi siswa SMA Muhammadiyah Luwuk, dengan memberikan pelatihan model permainan olahraga sebagai berikut :

1. Model Permainan Gerakan Kelinci

Permainan ini untuk memberikan siswa agar bisa lebih aktif dalam melakukan gerakan. Permainan ini dilakukan dengan cara bermain pemain memakai nomor punggung pita untuk diselipkan dipinggang belakang atau sabuk tanda, berlatih dengan pemain yang berlari kesana kemari, kemudian memberikan isyarat untuk berhenti, anak-anak mencoba untuk merebut ekor, bermain lagi dengan pemain yang mencoba untuk mengumpulkan ekor lawan selama 30 detik. Permainan kelinci ini dilakukan untuk mendorong anak-anak berlari dengan ujung kaki mereka, berpindah tempat dimana posisi awal harus bergeser posisi lain dan mundur.



Gambar 1. Permainan Gerakan Kelinci

2. Permainan Kereta Jongkok

Permainan ini dilakukan dalam posisi jongkok dan berbaris sambal memegang pundak teman yang didepannya kemudian pemain yang dibelakang mengoper bola pimpong dari arah belakang dan kedepan dan memasukkan bola kerancang, dengan jalan jongkok kedepan secara

berpegangan sama teman yang lainnya, semakin bola yang masuk dalam keranjang sebagai pemenang. Permainan memberikan pengetahuan bagi siswa untuk selalu menjaga kekompakan tim dan semangat dalam mencapai sesuatu .



Gambar 2. Permainan Kereta Jongkok

3. Permainan Lorong Keselamatan

Permainan ini menggunakan alat bantu berupa hulahop yang mana digunakan sebagai lorong tempat pemain menyelamatkan diri untuk berpindah tempat. dengan tata laksana permainannya yaitu sebagai berikut : Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, diupayakan jumlah setiap kelompok sama, Setiap kelompok diberikan 2 buah hulahop untuk nantinya digunakan sebagai media dalam permainan lorong keselamatan, Setiap kelompok berusaha untuk berpindah tempat pada daerah yang telah ditentukan yaitu berjarak 10 meter dari tempat asal/start, Cara berpindah yaitu setiap peserta didik harus melompat kedalam hulahop yang telah dilempar di depan dengan salah satu membawa hulahop yang satunya untuk selanjutnya digunakan untuk lompatan berikutnya. Setiap kelompok boleh menggunakan strategi masing-masing dimana satu hulahop boleh diisi lebih dari satu orang dengan prasyarat semuanya ada di dalam hulahop tersebut Setelah hulahop kedua terisi semua, maka salah satu anggota kelompok tersebut mengambil hulahop pertama untuk berikutnya diletakkan di depannya lagi sebagai tempat lompatan berikutnya sampai semua anggota bagian dari kelompok tersebut sampai pada finish, Setelah sampai finish salah satu anggota kelompok yang telah sampai finish tersebut kembali ke garis start dengan cara yang sama untuk menjemput anggota kelompoknya yang masih berada pada garis start tersebut., Kelompok yang paling cepat selesai maka kelompok tersebutlah yang dinyatakan menang, kelompok yang kalah melakukan lompat katak dari garis start menuju finish



Gambar 3. Permainan Lorong Keselamatan

4. Permainan Hitam Hijau

Game hitam dan hijau ini adalah gim pemanasan uang PJOK yang sangat lugas dan mudah digunakan. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut: Pastikan siswa Anda siap untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran dengan mempersiapkan mereka. Buat dua baris di luar garis. (2 kebalikan), Beri jarak yang cukup antar barisan, Biasanya jarak antar siswa dalam setiap kelompok sama dengan lebar lengan masing-masing siswa, Banjar/kelompok berjarak sekitar dua meter. Nama setiap banjar (hitam/hijau) harus diketahui. Arahkan kelompok ke satu sama lain, Beri masing-masing kelompok zona bebas 10 meter, diukur mundur. Kelompok hitam akan mulai mengejar kelompok hijau segera setelah guru meneriakkan "Hijau". Sebaliknya, kelompok itu



Gambar 4. Permainan Hitam Hijau

Diskusi

Pembinaan kebugaran fisik bagi siswa SMA Muhammadiyah Luwuk dilaksanakan secara langsung dimulai dengan tes awal kemudian diberikan perlakuan dengan memperagakan

pelatihan model permainan olahraga yang diterapkan kepada siswa agar siswa bisa mengimplemetasikan dalam proses pembelajaran. Permainan yang dibuat dan dirancang agar guru-guru penjasorkes dapat mengadopsi model permainan agar siswa bisa lebih aktif melakukan gerakan dan menjadi motivasi bagi siswa. Permainan menjadikan siswa lebih aktif dan menyenangkan dalam melakukan aktivitas bermain (Lubis et al., 2020).

Pelatihan pembinaan kebugaran dilakukan selama 8 kali pertemuan dengan memberikan berbagai model permainan olahraga sehingga siswa akan memperdalam pemahaman dan pengetahuan siswa dalam sebuah model permainan, hal ini dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan gairah dan motivasi dalam proses belajar sehingga membatu para guru dalam mengembangkan berbagai teori dalam pembelajaran. Proses penciptaan kondisi fisik dengan melakukan aktivitas rutin termasuk menjaga kebugaran jasmani (Mashud, 2019)

Proses pengabdian yang dilakukan membuat siswa lebih bersemangat dalam melakukan setiap permainan yang diberikan, namun dalam pelatihan yang diberikan beberapa siswa mengalami kelelahan, karena sebelumnya siswa SMA Muhamadiyah Luwuk jarang sekali aktif dalam melakukan aktivitas. Model permainan yang diberikan kepada siswa membuat aktivitas sangat antusias, gembira dan menyenangkan. Semangat dan antusias akan memberikan dampak yang lebih baik kepada siswa untuk lebih banyak dalam melakukan gerakan untuk meningkatkan kebugaran tubuh.(Abdillah, 2019).

Pada kegiatan yang telah dilakukan menunjukkan terdapat peningkatan kebugaran fisik siswa dari sebelumnya diberikan pembinaan model permainan olahraga, sehingga Olahraga teratur adalah satu-satunya cara untuk mempertahankan tingkat kebugaran yang tinggi. Saat menetapkan tujuan pelatihan, kebugaran jasmani itu sendiri harus dibagi menjadi beberapa komponen (Subekti, 2018). Kebugaran fisik mengacu pada keadaan di mana seseorang dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan fisik tanpa merasa lelah saat melakukannya. Dengan demikian hasil yang diperoleh siswa dalam pembinaan kebugaran fisik dengan memberikan model permainan olahraga menunjukkan ada perbedaan rata-rata antara tes awal kebugaran fisik 13,69 dengan tes akhir kebugaran fisik 17,00 dengan demikian didapatkan nilai perbedaan 3,308 sehingga dengan adanya model permainan yang diberikan kepada siswa mengalami peningkatan dalam kebugaran jasmani,

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat dengan pembinaan model permainan olahraga pada siswa SMA

Muhammadiyah Luwuk, terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui model permainan olahraga, bukan hanya sekedar untuk melihat bagaimana kebugaran jasmani yang dimiliki setiap siswa, namun bagaimana untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi siswa betapa pentingnya kesehatan bagi tubuh. Sehingga pembinaan model permainan olahraga yang diberikan akan dijadikan sebagai motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, dan mendapatkan model-model permainan yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai mitra dalam pengabdian kepala sekolah meminta agar lebih sering lagi melakukan pengabdian dengan ide-ide kreatif dan inovatif.

Daftar Referensi

- Abdillah, A. (2019). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN MOTORIK BERBASIS PERMAINAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1446>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Kemenkes. (2018). *Aktivitas Fisik dan Manfaatnya*. Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Komaini, A. (2017). PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI KARYAWAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Sporta Sainatika*.
- Lubis, R. R., Hasibuan, N., Winarsih, R., & Irawati, I. (2020). MODEL-MODEL PERMAINAN AUD DI RUMAH (STUDI DESKRIPTIF DI TK AISYIYAH KP DADAP SELAMA MASA PANDEMI COVID-19). *Kumara Cendekia*.
<https://doi.org/10.20961/kc.v8i3.44224>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Rahman, Z., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2022). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*. <https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p254-263>
- Wulandari, A., & Hariyanto, E. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Tunarungu di SMPLB-B. *Sport Science and Health*. <https://doi.org/10.17977/um062v2i32020p195-201>