

**Editor:**

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.  
Dr. Nurul Musfira A, S.Pd., M.Pd.  
Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd  
Arrinda Luthfiani Ayzzarot, M.Pd.  
Mokhammad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.



**Pengantar:**

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



# Menelisis Ilmu Keolahragaan

Dewi Endriani | Bambang Priyono | Ugi Nugraha | Arga | Luh Eka Laba  
Frederiksen Novenius Sini Timba | Herlin Armisesna | Muh Said Hasan | Palmizal A.  
Abdian Asgi Sukmana | Sumbara Hambali | M. Said Zainuddin | Jeremi Posta Ginting  
Ayutisa Rizqanada | Abdul Aziz Purnomo Shidiq | Mochamad Rizky Baresi  
Mega Widya Putri | Ardiansyah Nur | Basyaruddin Daulay | Gumilar Mulya  
Lukas Maria Boleng | Amirzan | Nimrot Manalu | Indrakasih | Eka Purnama Indah  
Adi Rahadian | Mesnan | Benny Badaru | Puji Ratno | Dahlan | Akbar Sudirman  
Fakhrur Rozy | Ani Kurniawati | Muchamad Arif Al Ardha

Editor:

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

**Dr. Nurul Musfira A, S.Pd., M.Pd.**

**Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd**

**Arrinda Luthfiani Ayyzaro', M.Pd.**

**Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.**

# MENELISIK ILMU KEOLAHRAGAAN

Dewi Endriani	Bambang Priyono	Ugi Nugraha	
Arga	Luh Eka Laba	Frederiksen Novenius Sini Timba	
Herlin Armisesna	Muh Said Hasan	Palmizal. A	
Abdian Asgi Sukmana	Sumbara Hambali		
M. Said Zainuddin	Jeremi Posta Ginting		
Ayutisa Rizqanada	Abdul Aziz Purnomo Shidiq		
Mochamad Rizky Baresi	Mega Widya Putri		
Ardiansyah Nur	Basyaruddin Daulay	Gumilar Mulya	
Lukas Maria Boleng	Amirzan	Nimrot Manalu	
Indrakasih	Eka Purnama Indah	Adi Rahadian	Mesnan
Benny Badaru	Puji Ratno	Dahlan	Akbar Sudirman
Fakhrur Rozy	Ani Kurniawati	Muchamad Arif Al Ardha	

Pengantar:

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

*Direktur Pascasarjana UIN SATU*



## ***Menelisik Ilmu Keolahragaan***

Copyright © Dewi Endriani, *dkk*, 2023.

Hak cipta dilindungi undang-undang

*All right reserved*

Editor: Adi Wijayanto, *dkk*

Desain cover: Diky M. Fauzi

Penyelaras akhir: Saiful Mustofa

viii+233 hlm: 14 x 21 cm

Cetakan Pertama, Maret, 2023

ISBN: 978-623-5419-90-9

### **Anggota IKAPI**

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

Diterbitkan oleh:

#### **Akademia Pustaka**

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081807413208

Email: [redaksi.akademia.pustaka@gmail.com](mailto:redaksi.akademia.pustaka@gmail.com)

Website: [www.akademiapustaka.com](http://www.akademiapustaka.com)

## KATA PENGANTAR



**A**lhamdulillah Rabbilalamin Segala puja dan puji syukur Atas kehadiran Allah Subhanallahu Wata'ala atas rahmat-Nya buku yang berjudul “**Menelisik Ilmu Keolahragaan**” dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Eksitansi pembelajaran jasmani dewasa ini di sekolah dan perguruan tinggi merupakan salah satu wadah untuk membentuk jiwa raga yang sehat dan berkepribadian mandiri. Pemerintah saat ini sedang menggalakkan olahraga dengan cara mengolahragakan masyarakat, dalam berbagai kalangan dan lingkungan manapun, terlebih lagi pada lingkungan kampus dan sekolah atau tempat belajar.

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

Hadirnya buku ini merupakan goresan pelaksanaan di lapangan yang di dalamnya termuat berbagai pemikiran penulis yang tentu akan memperkaya kajian literatur utamanya dalam rumpun keolahragaan. Semoga tulisan ini dapat bermanfaat untuk semua para pembaca.

*Tulungagung, 06 Maret 2023*

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



# DAFTAR ISI



<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>

## **BAB I**

### **EKSITENSI PEMBELAJARAN JASMANI**

#### **MODEL PEMBELAJARAN *STUDENT CENTER LEARNING* PADA PERMAINAN BOLA VOLI**

<i>Dr. Dewi Endriani, S.Pd., M.Pd .....</i>	<b>3</b>
---	----------

#### **MENJAGA EKSISTENSI PERMAINAN TRADISIONAL MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JAMANI**

<i>Dr. Bambang Priyono, M.Pd.....</i>	<b>9</b>
---------------------------------------	----------

#### **IMPLEMENTASI PENGEMBANGAN ALAT BANTU SMASH BOLA VOLI UNTUK MENUMBUH KEMBANGKAN INDUSTRI OLAHRAGA MASYARAKAT**

<i>Dr. Ugi Nugraha, S.Pd, M.Pd .....</i>	<b>15</b>
--	-----------

#### **EFEKTIVITAS LATIHAN DAN BERMAIN USIA SEKOLAH DASAR**

<i>Arga, S.Pd.,M.Pd .....</i>	<b>23</b>
-------------------------------	-----------

#### **PELATIHAN PASSING BOLA VOLI SMA YOS**

<i>Luh Eka Laba, M.Or.....</i>	<b>31</b>
--------------------------------	-----------

#### **PRINSIP DASAR LATIHAN MENJADI KUNCI SUKSES DALAM SEPAK BOLA**

<i>Frederiksen Novenrius Sini Timba, S.Pd., M.Pd .....</i>	<b>37</b>
--	-----------

#### **PELATIHAN KETEPATAN PUKULAN FOREHAND DRIVE TENIS MEJA**

<i>Herlin Armisesna, M.Pd.....</i>	<b>41</b>
------------------------------------	-----------

## **BAB II**

### **PENINGKATAN KEBUGARAN**

#### **PERAN SUPLEMEN HERBAL UNTUK PRESTASI OLAHRAGA**

<i>Dr. Muh Said Hasan, M.Kes.....</i>	<b>49</b>
---------------------------------------	-----------

<b>KONSUMSI CAFEIN SEBELUM LATIHAN TERHADAP DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR OLAHRAGA BULUTANGKIS</b> <i>Dr. Palmizal. A, S.Pd., M.Pd.....</i>	<b>55</b>
<b>EKSISTENSI LABORATORIUM OLAHRAGA TRADISIONAL DAN REKREASI PRODI PENJAS UNP KEDIRI</b> <i>Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or .....</i>	<b>61</b>
<b>SISTEM KERJA PADA TUBUH MANUSIA DAN KAITANNYA DENGAN AKTIVITAS OLAHRAGA</b> <i>Dr. Sumbara Hambali, M.Pd .....</i>	<b>71</b>
<b>MENGENAL LATIHAN STATIC STRETCHING DAN DYNAMIC STRETCHING</b> <i>M. Said Zainuddin .....</i>	<b>79</b>
<b>KUALITAS HIDUP GURU TERHADAP KUALITAS MENGAJAR DI SEKOLAH</b> <i>Jeremi Posta Ginting.....</i>	<b>87</b>
<b>KONSEP WEIGHT MANAGEMENT (WEIGHT LOSS)</b> <i>Ayutisa Rizqanada, M.Pd.....</i>	<b>91</b>
<b>PENTINGNYA STRETCHING DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI UNTUK MENCEGAH TERJADINYA CEDERA</b> <i>Abdul Aziz Purnomo Shidiq, M.Pd.....</i>	<b>99</b>
<b>PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI RESIMEN MAHASISWA</b> <i>Mochamad Rizky Baresi, S.Pd.....</i>	<b>105</b>
<b>TINGKAT STATUS GIZI ATLET KABUPATEN PEKALONGAN DALAM MENGHADAPI PEKAN OLAHRAGA PROVINSI (PORPROV) 2023</b> <i>Mega Widya Putri, S.Pd., M.Or .....</i>	<b>111</b>
<b>TINGKAT KEBUGARAN DAN FAKTOR PENDUKUNG PENINGKATAN KEBUGARAN MAHASISWA PJKRUNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LUWUK</b> <i>Ardiansyah Nur.,S.Or.,S.Pd.,M.Pd. AIFO-P.....</i>	<b>117</b>
 <b>BAB III</b>	
<b>DINAMIKA ILMU KEOLAHRAAGAAN</b>	
<b>EMPAT CARA TEKNOLOGI MENINGKATKAN OLAHRAGA TENIS LAPANGAN</b> <i>Dr. Basyaruddin Daulay, M.Kes .....</i>	
	<b>127</b>

<b>PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI MEDIA LATIHAN RESILIENSI</b>	
<i>Dr. Gumilar Mulya, M.Pd</i> .....	133
<b>KONDISI FISIK ATLET PPLMD DAN PPLP PROVINSI NTT 2023 MENUNJANG PERSIAPAN PELATDA PRA-PON 2023</b>	
<i>Dr. Lukas Maria Boleng, M.Kes, AIFO</i> .....	141
<b>TOURNAMENT FUTSAL PIALA REKTOR UNIGHA TINGKAT SMA SE-KABUPATEN PIDIE DAN PIDIE JAYA TAHUN 2023</b>	
<i>Dr. Amirzan, M.Pd</i> .....	147
<b>DOKUMENTASI LATIHAN</b>	
<i>Dr. Nimrot Manalu, M.Kes</i> .....	155
<b>PEMBERDAYAAN GURU OLAHRAGA DAN WASIT BOLA VOLI</b>	
<i>Dr. Indrakasih. S.Pd., M.Or</i> .....	161
<b>IMPLEMENTASI TEORI DAN METODOLOGI KEPELATIHAN PADA PROGRAM PRAKTIK KERJA LAPANGAN CABANG OLAHRAGA RENANG KOTA BANJARBARU MENUJU PEKAN OLAHRAGA PROVINSI XI KALIMANTAN SELATAN</b>	
<i>Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd</i> .....	167
<b>MOMENTUM PERUBAHAN TATA KELOLA SEPAK BOLA INDONESIA</b>	
<i>Dr. Adi Rahadian, S.Si., M.Pd</i> .....	173
<b>PEMANFAATAN PERMAINAN TRADISIONAL MASYARAKAT DI ERA DIGITALISASI</b>	
<i>Dr. Mesnan, M.Kes</i> .....	181
<b>TREND E-SPORT SEBAGAI OLAHRAGA KEKINIAN DI JAMAN DIGITALISASI</b>	
<i>Dr. Benny Badaru, S.Pd,M.Pd</i> .....	187
<b>KEGIATAN OLAHRAGA SEBAGAI ALTERNATIF PENCEGAHAN KENAKALAN REMAJA</b>	
<i>Puji Ratno, S.Si, M.Pd</i> .....	195
<b>PEMBENTUKAN KARATER DAN MENEKAN TINGKAT KENAKALAN REMAJA MELALUI LATIHAN BELADIRI KARATE</b>	
<i>Dahlan S.Pd.,M.Pd</i> .....	203
<b>EKSISTENSI OLAHRAGA DI ERA DIGITAL</b>	
<i>Akbar Sudirman, S.Pd.,M.Pd</i> .....	209

**OLAHRAGA DAN SPIRITUALITAS**  
*Fakhrur Rozy, S.Or., S.Pd.I., M.Pd., AIFO.....***215**

**PERILAKU SOSIAL ATLET UKM FUTSAL  
PUTERI UPI BANDUNG**  
*Ani Kurniawati, M.Pd .....* **221**

**EVALUASI HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI,  
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)  
BERBASIS *BLENDED LEARNING***  
*Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed., Ph.D .....* **227**

# **BAB I**

## **EKSITENSI PEMBELAJARAN JASMANI**



# MODEL PEMBELAJARAN STUDENT CENTER LEARNING PADA PERMAINAN BOLA VOLI



**Dr. Dewi Endriani, S.Pd., M.Pd.<sup>1</sup>**  
*Universitas Negeri Medan*

*“(Study Center Learning) Sebagai Model Pembelajaran  
Bolavoli”*

**M**odel pembelajaran SCL (*Student Centered Learning*) adalah suatu model, metode atau pendekatan pembelajaran yang menempatkan siswa atau peserta didik sebagai pusat dari proses belajar mengajar, sehingga akan mengembangkan minat, motivasi, dan kemampuan individu menjadi lebih aktif, kreatif dan inovatif serta bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri. Model pembelajaran SCL memberikan otonomi, pengelolaan pilihan

---

<sup>1</sup> Penulis lahir di Mulioarjo pada tanggal 20 Februari 1980. Pendidikan Dasar Penulis tempuh di SD Negeri No.106146 Mulioarjo, tamat tahun 1992, SMP Negeri 2 Diski, tamat tahun 1995. SMA Negeri 2 Binjai tamat tahun 1998. Tahun 1998 Penulis lulus di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, lulus di Tahun 2004. Tahun 2005 lulus penerimaan PNS sebagai tenaga pengajar (dosen) dilingkungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan ditempatkan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Tahun 2008 Penulis mengikuti program Pascasarjana di Universitas Negeri Medan di Program Studi Teknologi Pendidikan dan tamat tahun 2010. Tahun 2017 penulis mengikuti penerimaan Mahasiswa program Doktor (S3) Teknologi Pendidikan di Pascasarjana Universitas Negeri Medan.

materi dan pendekatan pembelajaran yang lebih baik bagi siswa, sehingga karakteristik utama dari SCL adalah input dari siswa, di antaranya dengan materi, cara dan waktu pembelajaran. Pendekatan pembelajaran SCL diharapkan dapat mengembangkan kualitas sumber daya manusia yang dibutuhkan masyarakat seperti kreativitas, kepemimpinan, rasa percaya diri, kemandirian, kedisiplinan, kekritisian dalam berpikir, kemampuan berkomunikasi dan bekerja dalam tim, keahlian teknis, serta wawasan global untuk dapat selalu beradaptasi terhadap perubahan dan perkembangan.

Pembelajaran SCL adalah model pembelajaran yang berfokus pada siswa/peserta didik sehingga peran pengajar hanya sebagai fasilitator dalam proses belajar. Dalam pendekatan SCL, pembelajar memiliki tanggung jawab penuh atas kegiatan belajarnya, terutama dalam bentuk keterlibatan aktif dan partisipasi siswa. Hubungan antara siswa yang satu dengan yang lainnya adalah setara, yang tercermin dalam bentuk kerja sama dalam kelompok untuk menyelesaikan suatu tugas belajar. Guru lebih berperan sebagai fasilitator yang mendorong perkembangan siswa, dan bukan merupakan satu-satunya sumber belajar.

Menurut Azizah (2011), karakteristik atau aspek-aspek model pembelajaran SCL (Student Centered Learning) adalah sebagai berikut:

1. Aktif. Memungkinkan siswa dapat terlibat aktif oleh adanya proses belajar yang menarik dan bermakna. Konstruktif. Memungkinkan siswa dapat menggabungkan ide-ide baru ke dalam pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya untuk memahami makna atau keinginan-tahuan dan keraguan yang selama ini ada dalam benaknya.
2. Kolaboratif. Memungkinkan siswa dalam suatu kelompok atau komunitas yang saling bekerja sama, berbagi ide, saran atau pengalaman, menasihati dan

memberi masukan untuk sesama anggota kelompoknya.

3. Antusiastik. Memungkinkan siswa dapat secara aktif dan antusias berusaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
4. Dialogis. Memungkinkan proses belajar secara inherent merupakan suatu proses sosial dan dialogis dimana siswa memperoleh keuntungan dari proses komunikasi tersebut baik di dalam maupun luar sekolah.
5. Kontekstual. Memungkinkan situasi belajar diarahkan pada proses belajar yang bermakna (real-world) melalui pendekatan problem based atau case-based learning.
6. Reflektif. Memungkinkan siswa dapat menyadari apa yang telah ia pelajari serta merenungkan apa yang telah dipelajarinya sebagai bagian dari proses belajar itu sendiri.
7. *Multisensory*. Memungkinkan pembelajaran dapat disampaikan untuk berbagai modalitas belajar (multisensory), baik audio, visual, maupun kinestesis.
8. *High order thinking skills training*. Memungkinkan untuk melatih kemampuan berpikir tingkat tinggi (seperti problem solving, pengambilan keputusan, dll).

Model pembelajaran *student center learning* ini sangat cocok diajarkan pada pembelajaran penjas karena dalam pembelajaran PJOK aktivitas fisik bukanlah untuk memperoleh kebugaran fisik saja, tetapi dapat juga memperoleh keterampilan gerak, pembentukan karakter, kreativitas berfikir anak didik. Maka sangat penting menanamkan nilai-nilai efektif dalam pembentukan karakter terhadap anak didik kita mulai usia dini agar menjadi manusia yang seutuhnya di masa yang akan datang. PJOK

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

Jika dipadukan model pembelajaran *student center learning* terhadap matakuliah permainan bolavoli melalui sistem nilai dan sikap terpuji dalam kehidupan sehari-hari di tengah masyarakat, dalam menerapkan model pembelajaran yang bersifat variatif dengan mengedepankan model-model pembelajaran yang menitikberatkan mahasiswa untuk berpikir kritis, logis, analitik dan terstruktur. Maka model pembelajaran *student center learning* menjadi salah satu model pembelajaran yang dirasa tepat untuk diajarkan terhadap matakuliah permainan bolavoli, beberapa penelitian yang telah dilakukan terkait model pembelajaran yang berpusat pada siswa atau (*student center learning*) diantaranya adalah Endriani, D., Sitompul, H., Mursid, R., & Dewi, R. (2022) yang menjelaskan bahwa model pembelajaran yang berpusat pada siswa sangat cocok diajarkan dalam pembelajaran bolavoli khususnya pada mahasiswa olahraga yang disiapkan untuk menjadi guru dalam mengajarkan bolavoli. Dewi Endriani (2022:113) menjelaskan bahwa model pembelajaran *student center learning* mengembangkan potensi diri dapat membentuk perilaku yang disiplin, bertanggung jawab, kreatif bahkan inovatif. Selain itu Dewi Endriani (2022:113) juga menjelaskan bahwa salah satu model pembelajaran yang

berpusat pada siswa adalah model pembelajaran *umbrella* dimana model pembelajaran tersebut diharapkan membantu memperjelas dan memberikan ilustrasi bagaimana pendekatan baru terhadap model pembelajaran pada pembelajaran bolavoli sekaligus memberikan gambaran bagaimana pendekatan baru ini bersinambung dengan apa yang telah ada sebelumnya. selain itu model pembelajaran *umbrella* memiliki sifat yang moderat artinya model pembelajaran *Umbrella* ini memungkinkan guru/dosen melakukan pengendalian terhadap aktivitas mahasiswa. Interaksi mahasiswa digalakkan oleh dosen, dengan hal tersebut maka diharapkan mahasiswa akan lebih memperlihatkan inisiatifnya untuk melakukan proses induktif bersamaan dengan bertambahnya pengalaman dalam melibatkan diri dalam kegiatan interaksi tersebut.

### **Daftar Pustaka**

- Endriani, D., Sitompul, H., Mursid, R., & Dewi, R. (2022). Development of a lower passing model for volleyball based umbrella learning approach. *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST)*, 10(3), 681-694. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2508>
- Dewi Endriani, (2022:113). Pendampingan Pemanfaatan Model Pembelajaran Umbrella Bagi Guru PJOK. *Loncatan Perkembangan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*. Akademia Pustaka.



# MENJAGA EKSISTENSI PERMAINAN TRADISIONAL MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JAMANI



**Dr. Bambang Priyono, M.Pd.<sup>2</sup>**  
**Universitas Negeri Semarang**

*“Permainan tradisional merupakan olahraga masyarakat yang hadir sebagai sebuah tradisi, eksistensinya membutuhkan literasi, dapat terus dijaga melalui edukasi”*

**P**ermainan tradisional merupakan hal yang sangat familiar bagi generasi terdahulu sebelum munculnya era milenial. Banyak dari kita tentunya familiar dengan istilah permainan tradisional. Namun, tidak banyak dari kita yang dapat menjelaskan apa sejatinya makna dari permainan. Pertanyaan akan muncul dalam benak kita tentang apa yang membedakannya dengan bermain ataupun olahraga. Sejatinya menurut hemat penulis, ketiga istilah bermain, permainan, olahraga memiliki akar yang sama, yaitu; “memperoleh rasa senang dan kebahagiaan”. Hanya saja,

---

<sup>2</sup>Penulis lahir di Semarang, 22 April 1960, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNNES, menyelesaikan studi S1 di IKIP Semarang tahun 1984, menyelesaikan S2 di Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES tahun 2002, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES tahun 2017. Keilmuan yang ditekuni adalah senam, permainan tradisional, dan pembelajaran pendidikan jasmani.

terdapat sisi yang membedakannya. Bermain sifat kegiatannya bebas tanpa mengenal ruang dan waktu guna mendapatkan kesenangan dan kebahagiaan. Sebagai contoh, balita tertawa riang memainkan bola yang dipantulkan ke lantai. Adanya aturan mengikat dan organisasi resmi yang mendunia merupakan hal yang tidak ada dalam kegiatan bermain.

Pada aktivitas permainan, terdapat aturan yang mengikat meskipun tujuan utamanya adalah untuk kesenangan. Permainan petak umpet adalah salah satu jenisnya. Pelaksanaan petak umpet tentunya membutuhkan aturan yang mengikat bagi pesertanya, mulai dari menentukan siapa yang pertama kali sebagai penjaga sampai dengan bagaimana agar tidak menjadi penjaga. Ciri inilah yang dapat memberikan wawasan kita tentang mengapa kasti bukan sebagai sebuah olahraga dan *e-sport* menjadi bagian cabang olahraga. Jawabannya terletak pada adanya organisasi. Olahraga terdapat aturan sebagaimana yang ada pada aktivitas permainan. Namun, pelaksanaan permainan tidak memiliki sebuah organisasi resmi yang mendunia ataupun berstatus global. *E-sport* memiliki sebuah induk organisasi resmi, bahkan sudah dipertandingkan pada acara kejuaraan olahraga *multy event*.

Menyoal makna permainan tradisional, kita dapat mendiskripsikannya sebagai sebuah hal yang bertujuan untuk memperoleh kesenangan ataupun kebahagiaan malalui aktivitas-aktivitas tertentu, di dalamnya terdapat aturan sebagai buah warisan budaya turun-menurun pada kehidupan sosial masyarakat. Ciri utama permainan tradisional adalah terdapat aturan khusus sesuai kesepakatan yang berlaku dalam masyarakat, dijalankan bersama-sama, memiliki nilai positif dan kemanfaatan (Rozi & Latifah, 2020). Beragam jenis permainan tradisional dapat kita jumpai, seperti: lompat tali, engklek, petak umpet, hadang, bakiak, ketapel, dan masih banyak yang lainnya. Tidak hanya sifatnya yang menyenangkan, permainan tradisional yang melibatkan gerak

fisik memiliki manfaat terhadap kebugaran jasmani (Rozi, 2022). Permainan tradisional memberikan dampak yang positif bagi perkembangan motorik kasar (Indriyani, Muslihin, & Mulyadi, 2021), pembentukan karakter (Andriani, 2012), dan kecerdasan majemuk anak-anak (Sit, 2021).

Era digitalisasi saat ini memunculkan beragam permainan virtual yang dilakukan dengan memanfaatkan perkembangan teknologi, khususnya *gadget*. Permainan dengan model demikian dapat kita istilahkan permainan modern. Berbeda dengan permainan tradisional, permainan modern memiliki ciri khusus sebagai sebuah dampak digitalisasi, dimainkan dengan menggunakan bantuan teknologi, dan tidak mengharuskan bertatap muka secara langsung saat memainkannya. Penggunaan *gadget* menjadi sebagai sebuah hal yang wajar untuk melakukan permainan. Dampaknya bagi anak-anak jika berlebihan mengakibatkan kecanduan *gadget* memberikan dampak negatif terhadap prestasi belajar (Arifin & Rohmadi, 2017), gangguan emosi dan perilaku (Asif & Rahmadi, 2017), tingkat kepedulian (cenderung individualis) (Widya, 2020), serta kemampuan berkomunikasi (Efastri, Lhaura, & Islami, 2022). Sebenarnya batasan waktu penggunaan *gadget* atau disebut *screen time* bagi anak usia di atas 2 tahun adalah maksimal 2 jam setiap harinya (Rosary, 2014).

Pemerintah sendiri sebenarnya telah melakukan serangkaian kebijakan dan langkah strategis demi memasyarakatkan olahraga dan menjadikan masyarakat berbudaya olahraga. Salah satunya melalui terbitnya Undang-Undang Nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan. Sesuai aturan tersebut, permainan tradisional merupakan salah satu bentuk dari ruang lingkup olahraga masyarakat. Masyarakat bersama dengan pemerintah saling bergandengan dalam menjaga keberlangsungan eksistensi permainan tradisional. Tidak hanya sebatas aturan, pemerintah bersama dengan

organisasi kemasyarakatan telah melakukan serangkaian kegiatan mengenalkan permainan tradisional kepada masyarakat umum. Tercatat pada beberapa ajang festival, perlombaan dan pertandingan permainan tradisional dilaksanakan pada tingkat nasional. Diantaranya adalah Festival Olahraga Tradisional Tingkat Nasional, Pekan Olahraga Tradisional Tingkat Nasional, dan Festival Olahraga Rekreasi Nasional. Semuanya dipelopori oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) bersama dengan induk organisasi terkait, yaitu: KPOTI (Komite Permainan Rakyat dan Olahraga Tradisional Indonesia) dan KORMI (Komite Olahraga Masyarakat Indonesia).



**Gambar 1.** *Ilustrasi Permainan Bakiak dan Egrang*

*Sumber: Google*

Edukasi tentang permainan tradisional dapat terus terlaksana, mengingat adanya mata pelajaran pendidikan jasmani (Penjas). Penjas sebagai wadah olahraga pendidikan memiliki peranan penting dalam mendukung masyarakat olahraga dan juga pencapaian prestasi olahraga. Tiga komponen ruang lingkup antara olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi sejatinya saling terkait. Melalui Penjas, permainan tradisional dapat dikenalkan pada materi aktivitas luar kelas (*outdoor education*). Ibarat pepatah, “tak kenal maka tak sayang”,

mengenalkan permainan tradisional merupakan langkah membentuk masyarakat yang sayang akan olahraga tradisional. Penjas memiliki nilai strategis karena keberadaannya yang ada pada tiap jenjang pendidikan. Ketika tujuan Penjas tercapai, maka akan terwujud siswa-siswa yang mencintai olahraga dan menerapkan budaya hidup sehat. Selanjtnya, ketika terjun pada kehidupan masyarakat akan membentuk kelompok yang mengolahragan masyarakat.

Sejurus dengan kebutuhan akan menjaga nilai luhur kebudayaan, peran sentral Penjas dapat berperan strategis dalam menjaga eksistensi permainan tradisional. Sebagai salah satu warisan budaya Indonesia, permainan tradisional bukan sekadar menawarkan bentuk ragam permainan, tetapi kandungan filosofis nilai kebudayaan tiap daerah turut terlestarikan. Pelestarian permainan tradisional dalam pembelajaran Penjas memberikan dukungan terhadap kebijakan Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) menyongsong pencapaian prestasi emas kejayaan olahraga Indonesia tahun 2045.

### **Daftar Pustaka**

- Andriani, T. (2012). Permainan tradisional dalam membentuk karakter anak usia dini. *Jurnal Sosial Budaya*, 9(1), 121-136. doi:<http://dx.doi.org/10.24014/sb.v9i1.376>
- Arifin, L. A., & Rohmadi, F. A. (2017). Hubungan tingkat kecanduan gadget terhadap prestasi belajar anak usia 10-11 tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 728-736. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/18590/17670>
- Asif, A. R., & Rahmadi, F. A. (2017). Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia 11-12 tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 148-157. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/18529/17609>

- Efastri, S. M., Lhaura, L., & Islami, C. C. (2022). Perbedaan kemampuan bersosialisasi anak yang mengalami kecanduan gadget dengan yang tidak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4461-4470. doi:<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2296>
- Indriyani, D., Muslihin, H. Y., & Mulyadi, S. (2021). Manfaat permainan tradisional engklek dalam aspek motorik kasar anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(3), 349-354. doi:<https://doi.org/10.23887/paud.v9i3.34164>
- Rosary, A. S. (2014, Mei 9). *Ikatan Dokter Anak Indonesia*. Retrieved Januari 27, 2023, from idai.or.id: <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/keamanan-menggunakan-internet-bagi-anak>
- Rozi, F. (2022). Menjaga komponen kebugaran jasmani, permainan tradisional sebagai sebuah solusi? In I. Kamarudin, M. I. Hasanudin, Nasrudin, Hasan, A. Maulana, A. CS, . . . A. Haris, *Pendidikan jasmani dan olahraga* (pp. 74-88). Padang: PT Global Eksekutif Media.
- Rozi, F., & Latifah, I. (2020). *Pendidikan anak usia dini: "bermain, permainan, olahraga"*. Surakarta: CV Kekata Group.
- Sit, M. (2021). *Optimalisasi kecerdasan majemuk anak usia dini dengan permainan tradisional*. Jakarta: Kencana.
- Widya, R. (2020). Dampak negatif kecanduan gadget terhadap perilaku anak usia dini dan penanganannya di PAUD Ummul Habibah. *Jurnal Abdi Ilmu*, 13(1), 29-34. Retrieved from <https://jurnal.pancabudi.ac.id/index.php/abdiilmu/article/view/888/839>

# IMPLEMENTASI PENGEMBANGAN ALAT BANTU SMASH BOLA VOLI UNTUK MENUMBUHKAN KEMBANGKAN INDUSTRI OLAHRAGA MASYARAKAT



**Dr. Ugi Nugraha, S.Pd, M.Pd.<sup>3</sup>**  
**Universitas Jambi**

*“Pengembangan Alat Bantu Smash Bola Voly mampu  
menumbuhkembangkan Industri Olahraga masyarakat  
Desa Sungai Duren Ma. Jambi “*

**P**erkembangan olahraga semakin menjadi sudut pandang masyarakat menuju olahraga yang berkualitas. Kualitas olahraga tentu selalu dipadu padankan dengan definisi keolahragaan yang sesungguhnya. Makna keolahragaan jika ditelaah berdasarkn undang-undang memiliki definisi Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan,

---

<sup>3</sup>Lahir di Provinsi Jawa Barat, Kabupaten Tasikmalaya, 07 Juni 1969. pendidikan di SMA Muhammadiyah Tasikmalaya tahun (1985-1988). Kemudian pada tahun 1988 melanjutkan pendidikan ke jenjang S1 di FPOK IKIP Bandung Jurusan Pendidikan Kesehatan Rekreasi dan selesai pada tahun 1993. Selanjutnya pada tahun 2008 mendapatkan rekomendasi melanjutkan S2 di Universitas Negeri Padang Konsentrasi Managemen Pendidikan Olahraga dan selesai pada tahun 2015. Selanjutnya pada tahun 2017 melanjutkan Studi S3 di Universitas Negeri Jakarta di Prodi Pendidikan Olahraga sampai dengan saat ini. Pada tahun 2008 diangkat menjadi Pegawai Negeri Sipil yang ditugaskan di Fakultas Ilmu Penddidikan Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sampai dengan sekarang.

pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Dengan menyikapi makna keolahragaan diatas maka perlu dipahami bahwa keolahragaan menekankan banyak al salah satunya adalah pelatihan dan pembinaan, sehingga butuh sebuah kejelasan tentang definisi olahraga. Kegelisahan dan kajian yang sudah penulis uraian di beberapa paragrah sebelumnya tentu akan penulis lakukan tindakan lanjutan dalam sebuah penelitian yang penulis beri judul “ *Alat bantu smash bola voli* ”. *Alat bantu smash bola voli* ini ditujukan dalam efesiensi, efektivitas latih smes dengan sistem otomatisasi yang dimilikinya.

Desa Sungai Duren merupakan salah satu dari 10 desa yang ada di wilayah Kecamatan Lembak Kabupaten Muara Enim provinsi Sumatera Selatan. Luas wilayah Desa Sungai Duren kurang lebih 513,5 Ha yang dikelilingi oleh hutan dan sungai. Desa Sungai Duren termasuk desa kecil yang terdiri dari 2 dusun, dengan jarak ke Kabupaten Muara Enim kurang lebih 195 km dan ke Ibukota Kecamatan kurang lebih 12 km. Selanjutnya, jumlah penduduk Desa Sungai Duren sebanyak 811 jiwa, yang terdiri dari 416 laki-laki dan 395 perempuan. Selain itu, jumlah kepala keluarganya berjumlah 240 KK, dengan sebagian besar masyarakat bekerja bertani dan berkebun karet

## **Revolusi Industri 4.0 dan Disrupsi**

Globalisasi merupakan fenomena dunia yang definisinya diterjemahkan beragam oleh beberapa pemikir dunia. Tidak ada definisi tunggal tentang globalisasi. Apalagi upaya untu menentukan definisi selalu sarat dengan masalah, terutama di bidang sosio humaniora. (Kusumohamidjojo, 2009). Pada intinya globalisasi merupakan sebuah keadaan yang merujuk pada interkoneksi sistem ekonomi dan sosial. (Sandu, 2012 (Ritzer, 2010)

Memasuki tahun 2000an, istilah globalisasi (Fund, 2000) mulai marak digunakan dalam memaparkan kondisi di era modern yang ditandai dengan bebasnya interaksi antarnegara di berbagai bidang, baik sosial, budaya ekonomi, dan tentu saja teknologi. Di era ini, interaksi antarnegara dimungkinkan karena kemudahan akses yang diakibatkan oleh kemajuan teknologi. Globalisasi 1.0. pertama berlangsung sejak 1492, ketika Colombus berlayar, membuka perdagangan anatara dunia lama dan dunia baru hingga sekitar tahun 1800. Proses ini kemudian membuat dunia menyusut dari ukuran besar menjadi sedang.. Pada masa ini, negara dan pemerintah yang biasanya dipicu oleh agama, imperialisame, maupun gabungan dari keduanya mendobrak dinding dan berusaha merangkum dunia menjadi satu hingga terjadi penyatuan global.

Globalisasi 2.0 berlangsung dari sekitar tahun 1800 hingga 2000 diselingi oleh masa depresi besar serta Perang Dunia I dan II. Masa ini menyusutkan dunia dari ukuran sedang ke ukuran kecil. Dalam era ini, pelaku utama perubahan atau kekuatan yang mendorong proses penyatuan global adalah perusahaan multinasional. Perusahaan-perusahaan ini mendunia demi pasar dan tenaga kerja, dengan dipelopori oleh Revolusi Industri serta ekspansi perusahaan-perusahaan yang bermodal dari Belanda dan Inggris.

### **Implementasi Alat bantu smash bola voli**

Salah satu teknik dasar dalam bola voli adalah passing atas atau sering disebut dengan umpan dalam permainan bola voli. Servis atas biasa digunakan sebagai bola lambung yang akan dilanjutkan dengan smas dengan tujuan mematikan pertahanan lawan. Dalam kontek ini penulis mencoba untuk merancang sebuah alat *bantu smash bola voli* yang dapat digunakan sebagai pengganti pelaku passing atas

pada saat layihan, sehingga dapat dilakukan dengan berulang serta system semi otomatisasi. Karena dengan demikian latihan smes akan lebih maksimal dan dapat mencapai tujuan serangan yang mematikan dalam permainan.

### **1. Perakitan Keseluruhan Bagian**

#### **a. Kedudukan Alat bantu smash bola voli**

Tahap pertama ini adalah merakit atau membuat kedudukan kaki dengan didasari menggunakan roda efisiensi lapisan dalam memindahkan alat bantu smash bola voli kedudukan alat bantu smash bola voli ini memiliki 70 cm dan panjang 70 cm. Roda yang digunakan sebagai kaki berjumlah 4 dan memiliki ketinggian roda yaitu 15 cm.

#### **b. Pemasangan Tuas**

Alat bantu smash bola voli ini menggunakan gaya pegas yang dilontarkan menggunakan yang terbuat dari kedudukan memiliki ketinggian 40 cm dari lantai dan panjang tuas yang digunakan adalah panjang 50 cm, ketinggian tuas dari lantai 40 cm pada kedudukan dianggap efektif dalam pengoperasian alat bantu smash bola voli kemudian tuas ini memiliki panjang 50 cm hal ini disesuaikan dengan tinggi manusia normal

#### **c. Tolakan**

Komponen yang digunakan selanjutnya adalah komponen tolakan ini memiliki peran utama dalam menolak bola ini adalah tiang yang dihubungkan langsung menggunakan dengan tuas.

fungsi sebagai pendorong bola. untuk fungsi dari alat bantu smash bola voli ini terdapat. Tinggi tiang tolakan ini dari engsel 170 cm yang tolakan ini sudah diukur dan disesuaikan dengan permukaan bola yang berada pada tempat Andrian bola yaitu tepat berada

di atas yang memiliki jarak sekitar 15 cm. Jarak ini digunakan pada tekanan tolakan sehingga bola akan melontar sesuai dengan daya pegas yang diberikan.

d. Tempat Antrian Bola

Bagian yang tidak kalah penting adalah tempat dimana bola harus disusun sehingga antrian pada hasil lontaran bola yang tidak harus menunggu bisa dilakukan karena bola dalam posisi antrian antrian bola terletak pada bagian paling atas alat *bantu smash bola voli* dengan panjang. Kapasitas dengan panjang 100 m memiliki daya tampung bola antri sebanyak 5 bola sehingga akan memudahkan dan mengefisienkan waktu dalam melakukan smash. Namun demikian tak hanya terbatas pada 5 bola namun sudah dilakukan drill satu bola untuk.

## **2. Hasil Produk Alat bantu smash bola voli**

Setelah proses perakitan bagian dilakukan maka alat *bantu smash bola voli* ini memiliki total dimulai dari dudukan ban sampai pada alat *bantu smash bola voli* bagian paling atas setinggi 200 cm. pada tahapan lontaran bola Smash tingg i lontaran drill bola Smash sedang dan lontaran drill pada bola smash pendek . Dengan demikian alat *bantu smash bola voli* digunakan sebagai latihan Smash yang akan melontarkan bola dengan sistem drill memiliki daya tampung bola Andrian meskipun Andrian bola 5 namun ini bisa dimaksimalkan sehingga proses latihan drill akan dilangsungkan terus-menerus karena bola yang telah dilontarkan akan bisa diganti dengan bola baru mengambil posisi pada antrian paling belakang. Alat *bantu smash bola voli* ini dianggap efektif dan efisien.

### *Alir Penelitian*

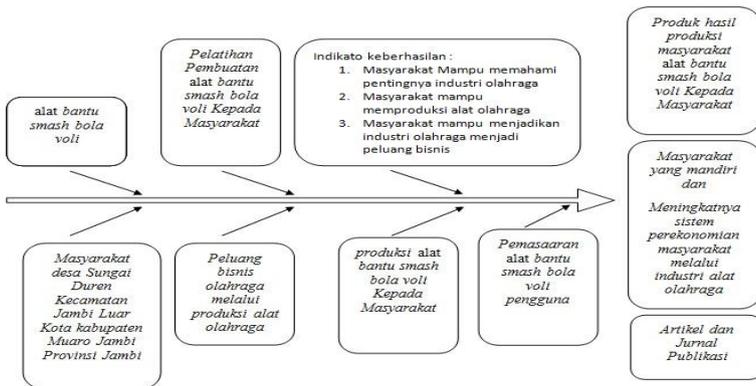
Bagan alir penelitian ini merupakan gambaran tentang apa yang akan dikerjakan untuk jangka waktu yang akan diusulkan. Sehingga apa saja yang akan

dilakukan dalam penelitian ini dapat tergambar jelas didalam alir penelitian, adapun alir penelitian ini adalah sebagai berikut :



**Gambar 1** Road Map Penelitian

Urutan logis kegiatan penelitian dapat dilihat pada Gambar di bawah ini :



**Gambar. 2** Fishbone Diagram Penelitian

Masyarakat desa Sungai duren sudah mampu melakukan dan memproduksi sebuah alat olahraga sesuai dengan yang telah diberikan oleh peneliti terkait dengan pembuatan produk alat bantu smash bola voli yang diaplikasikan pada olahraga bola voli. Di bawah ini adalah alat hasil produksi masyarakat desa Sungai Buuren tentang produk alat bantu smash bola voli.



**Gambar 3.** *Alat bantu smash bola voli*

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Metode penelitian evaluasi dirancang untuk melihat proses dan hasil produk yang dihasilkan. Menurut Arikunto (2010: 245), menyatakan bahwa pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis. Penelitian ini dilakukan di Desa Sungai Duren dan rencana akan dilaksanakan pada bulan Julio sampai dengan bulan November 2022. Dalam penelitian ini data diperoleh dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi.

Tahapan observasi merupakan Langkah awal yang dilakukan peneliti sebagai upaya untuk mencari tahu keadaan yang sebenarnya terjadi pada target penelitian. Tahapan wawancara ini merupakan sebuah Langkah yang dilakukan guna melihat keberhasilan proses penelitian baik proses yang terj ataupun hasil yang akan diharapkan. Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mencatat dan menyalin berbagai dokumen yang ada dalam intansi terkait Suharsimi Arikunto, (2010: 135).

Penelitian yang telah dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu memberikan pemahaman tentang

pentingnya industri olahraga terhadap masyarakat desa Sungai duren mampu meningkatkan pemahaman masyarakat sebanyak 70%. Hal ini dapat dilihat bahwa masyarakat lebih memiliki pemahaman dan pengetahuan yang lebih baik terkait dengan industri olahraga di lingkungan masyarakat desa Sungai duren. Kesimpulan dari penelitian ini adalah masyarakat mampu pemahaman yang baik tentang industri olahraga dan mampu memiliki produksi alat bantu smash bola voli

### **Daftar Pustaka**

- Ahmad Rithaudin dan Bernadicta Sri Hartati. (2016). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli dengan Permainan Bola Pantul pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 12, Nomor 1, April 2016). Hlm 52.
- Ahmad muzaffar, iwan budi setiawan dan adhe saputra penelitian *bola voli berbasis portable 2020*
- Anita Fitriyani, Herman Yuliansyah *Penelitian Sistem Pengelolaan Kegiatan Seni Budaya Berbasis Web Dengan Sistem Pengingat Melalui Email 2016*
- Depdiknas. Departemen Pendidikan nasional, 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Depdiknas. Jakarta.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Pustaka Umum.
- Michael Randicha G.S, Yuwono Marta Dinata *Penelitian Website Informasi Pemesanan Olahraga 2020*
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Suhadi. (2004). *Pengaruh Pembelajaran Bola Voli* Suhadi. Yogyakarta : FIK UNY
- Tegeh, I Made, dkk. 2014. *Model Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

# EFEKTIVITAS LATIHAN DAN BERMAIN USIA SEKOLAH DASAR



**Arga, S.Pd.,M.Pd.<sup>4</sup>**

***Universitas Islam Makassar***

*“Latihan Berpengaruh Terhadap Fisik Dan Psikologis  
Sehingga Perlu Disesuaikan Dengan Usia ”*

**P**ada latihan dengan beban eksternal, tubuh dipaksa untuk beradaptasi dengan meningkatkan jaringan otot yang terlatih, pada latihan aerobik, tubuh beradaptasi dengan meningkatkan efisiensi fisiologis yang meningkatkan daya tahan. Latihan banyak digunakan oleh para atlet, bahkan menarik ribuan orang yang pernah menggambarkan diri mereka lambat, kurang energi, dan tidak bugar. Tapi itu bisa menyebabkan perubahan dramatis pada tubuh. Banyak orang yang berolahraga mengatakan bahwa tubuh yang tegap tidak hanya terasa enak, tetapi juga memengaruhi cara Anda terhubung atau berinteraksi dengan orang lain dengan meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot serta meningkatkan koordinasi otot dan saraf. Olahraga adalah rangsangan (gerakan) motorik yang dapat diatur dan dikendalikan untuk meningkatkan kualitas fungsional berbagai organ dalam tubuh dan biasanya dikaitkan dengan

---

<sup>4</sup> Penulis lahir di Kepulauan Selayar Prov. Sulsel, 15 Oktober 1989, Studi S1 Prodi Penjaskesrek-SD Universitas Negeri Makassar (UNM) tahun 2011, Studi S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Univeristas Negeri Makassar (UNM) tahun 2021,.)

komponen olahraga yaitu Intensitas, volume, pemulihan dan interval.

Latihan dapat berpengaruh terhadap sistem-sistem dalam tubuh. Pengaruh secara menyeluruh terjadi terhadap bagian organ tubuh antara lain:

1. Latihan berpengaruh terhadap otot
2. Latihan berpengaruh terhadap koordinasi *neuromuscular*
3. Latihan berpengaruh terhadap sistem respirasi.

Namun dalam latihan yang dilakukan tidak secara langsung akan berpengaruh terhadap fisik manusia karena ada beberapa faktor lain yang bisa berpengaruh yaitu faktor psikologis. Dimana latihan tertentu tidak akan efektif jika orang yang melakukan latihan merasa tidak nyaman dengan latihan yang dilakukan. Usia sekolah dasar selain bentuk latihan yang cocok dengan usia mereka maka perlu dirangkai dengan latihan yang sifatnya bermain. Dengan kata lain bahwa latihan yang mereka lakukan tidak dalam bentuk latihan yang memaksakan kinerja otot mereka, tetapi yang diperlukan adalah mereka bermain. Jadi sebagai seorang guru maka sebaiknya latihan yang diberikan kepada murid sekolah dasar merupakan latihan yang diramu dalam bentuk permainan sehingga murid merasa senang dalam melakukan aktivitas gerak dan tanpa menyadari bahwa apa yang mereka lakukan merupakan bagian dari melatih fisik mereka agar menjadi lebih kuat, lebih lincah, lebih tahan dan lainnya.

Dalam beberapa penelitian juga mendukung bahwa untuk usia sekolah dasar maka pentingnya modifikasi bentuk permainan agar supaya bisa menyesuaikan dengan karakter murid yang dalam masa ceria dalam hidup, ingin selalu bermain dan berinteraksi dengan teman maupun lingkungan alam sekitar.

Sebagai contoh dalam pelaksanaan latihan kekuatan otot lengan dengan menggunakan *push up* dan permainan gerobak

dorong. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan maka sebagian orang berpikir bahwa akan lebih efektif *push up* dibandingkan dengan gerobak dorong. Seperti dalam faktor dalam latihan yaitu tentang *mind muscle connection* bahwa dalam latihan maka perlu adanya koneksi yang aktif dan terpusat antara pikiran kepada otot yang akan diberikan perlakuan. Kalau kembali ke faktor tersebut maka jelas *push up* akan lebih mampu memusatkan pikiran daripada gerakan gerobak dorong. Namun kembali lagi bahwa usia sekolah dasar tidak akan mampu melakukan pemusatan pikiran terhadap otot. Oleh karenanya kemungkinan sifat dari latihan tentang pemusatan dengan konsentrasi ke otot tidak akan tercapai. Karakter siswa yang suka bermain maka jelas akan melakukan dengan sepenuh hati gerakan yang diberikan oleh guru. Dalam melakukan gerobak dorong murid berpasangan sehingga membuat mereka berinteraksi dengan temannya secara gembira. Perasaan gembira ini tidak akan membuat mereka merasa jenuh dan malas bergerak. Keaktifan mereka bergerak dan diulang-ulang secara terus menerus sampai waktu yang ditentukan oleh guru justru memenuhi sifat daripada latihan. Sesuai dengan yang dituliskan Harsono 2015 bahwa “Latihan (Training) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”.

Otot lengan dalam latihan *push up* dan gerobak dorong adalah bagian ekstremitas yang paling besar dan kuat dan meliputi *bisep*, *trisep*, *deltoid*, *brakialis*. Dari kutipan di atas dijelaskan bahwa lengan harus mempunyai kekuatan agar lengan memiliki kemampuan untuk mengatasi suatu beban atau tekanan dalam beraksi, seperti mengatasi beban pada waktu berlari, mengayun dan banyak lagi tahanan yang sangat tergantung kepada kekuatan otot lengan. (Adnan et al., 2020).

Faktor usia sekolah dasar yang menyukai permainan membuat latihan gerobak dorong berefek lebih baik

dibandingkan dengan latihan *push up*. Dengan melakukan latihan dorong siswa masih merasa dalam keadaan bermain namun otot yang digunakan dalam bermain semakin berkembang mencapai tingkat kekuatan yang maksimal dalam usianya. (Erliana, 2015).

Sistem saraf terstruktur seperti sistem komunikasi elektronik saat ini, seperti sistem telepon saat ini. Saraf sebagai reseptor (penerima) rangsangan yang mengandung sinyal-sinyal penting; Otot sebagai efektor dapat, jika diperintahkan, melakukan fungsi apa pun yang direncanakan dan membuat koneksi dengan begitu banyak saraf (*neuron*) yang menyediakan koneksi tak terbatas dari reseptor ke efektor dan dengan demikian informasi mengalir dari satu bagian jaringan ke bagian lainnya. Hal ini cepat terbangun dengan latihan *push up* dan gerobak dorong karena beban latihan yang digunakan adalah beban tubuh sendiri. (Akhmad, 2020).

Setelah mengikuti program latihan beban dengan tubuh sendiri dalam latihan *push up* dan gerobak dorong adalah sebagai berikut : 1. Meningkatnya konsentrasi kreatin otot sebesar 39%, PC 22%, ATP 18% dan glikogen 66%. Meningkat atau tidak berubah aktivitas enzim *glikolitik fosfofruktokinase* atau PFK *lactate dehydrogenase* atau LD; *phosphorylase* otot dan *hexokinase*. Sedikit atau perubahannya tidak konsisten aktivitas enzim bolak-balik (*turn-over*) ATP, seperti: *myokinase* dan *creatine phosphokinase*. Kecil tetapi meningkat secara bermakna pada sistem aerobik, aktivitas enzim-enzim *krebs cycle (siklus krebs)*, seperti: *malate dehydrogenase* atau MDH dan *succinic dehydrogenase* atau SDH. Tidak terjadi interkonversi antara *fast-twitch* dan *slow-twitch fibers*. Menurun volume (kepadatan) *mitochondria* berhubung meningkatnya ukuran myofibril dan volume *sarcoplasmic reticulum*. *Hypertrophy* tertentu pada otot-otot *fast-twitch*

*fibers* sebagai tanda meningkatnya area FT: ST fiber. (Dafriani, 2019).

Latihan fisik harus didasarkan pada bagaimana tubuh dapat bereaksi terhadap beban yang diberikan, jika tubuh terlalu mudah dilatih maka proses adaptasi tidak akan berlangsung. Ketika beban latihan terlalu tinggi dan tubuh tidak dapat menahannya, maka akan mengganggu proses homeostatis dalam sistem tubuh dan dapat menyebabkan kerusakan jaringan. Setiap latihan atau latihan fisik menimbulkan respon atau respon tubuh-organisme terhadap dosis/beban paparan yang diberikan, yaitu adaptasi untuk mempertahankan keseimbangan organ yang stabil atau dapat juga disebut sebagai homeostatis. Dukungan teori ini menurut sugiharto 2003 menjelaskan bahwa latihan gerobak dorong lebih baik diterapkan daripada latihan *push up* karena latihan gerobak dorong membuat siswa tidak menanggapi latihan tersebut dengan beban latihan yang membuat respon tubuh menjadi stres. (Indra, 2007)

Fox, EL, et al., (1993) menemukan bahwa setelah manusia lahir distribusi antara serat otot ST dan FT sangat bervariasi. Setelah satu tahun hidup, lebih dari 50% serat otot terdiri dari serat otot ST. Sejak itu, distribusi serat otot tidak berubah secara signifikan, tetapi ukurannya berubah. Tidak seperti orang dewasa, ukuran serat otot bervariasi, tetapi pada anak-anak, meskipun ukurannya telah berubah, ukurannya tidak jauh berbeda dan paha depan (otot paha depan) merupakan pengecualian. Otot ini tetap konstan setelah usia 2 tahun sebagai otot terbesar dari otot lainnya. Perbedaan ini kemungkinan karena aktivitas menahan beban yang terus menerus seperti menahan beban, jongkok, dan berdiri. Pada anak normal, ukuran serabut otot ST biasanya sama atau lebih besar dari serabut otot FT, dan jika ototnya lebih kecil, ada alasan untuk mencurigai penyakit tersebut. Ukuran serat otot berkorelasi baik dengan usia; namun, anak yang lebih besar memiliki diameter serat otot yang lebih besar. Tidak ada

perbedaan ukuran serat otot antara anak laki-laki dan perempuan sampai mereka berusia 8 tahun dan mungkin tidak terlihat sampai pubertas. Pendapat ini mendukung bahwa bentuk latihan dengan gerakan seperti bermain lebih cocok terhadap serabut otot usia sekolah dasar sehingga membuat lebih baik terhadap kemampuan servis bawahnya dibandingkan dengan latihan *push up* yang lebih dominan dilakukan terhadap usia yang sudah menginjak remaja. (Akhmad, 2020).

Pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf serta otot. Pertumbuhan saraf dan perkembangan kemampuannya membuat intelegensi (kecerdasan) anak meningkat dan mendorong timbulnya tingkah laku baru atau penyesuaian atas gerak yang diberikan secara terus menerus. (Amalia, 2012). Hal ini yang membuat apapun yang diberikan kepada murid sekolah dasar akan akan mampu dilakukan dengan baik jika dilakukan secara terus- menerus sehingga latihan gerobak dorong mampu membuat lengan murid menjadi kuat dalam melakukan servis bawah sesuai dengan pernyataan amalia dalam papernya tahun 2012.

Pertumbuhan dan Peningkatan tegangan otot anak dapat menimbulkan perubahan dan peningkatan aneka ragam kemampuan dan kekuatan jasmaninya. Perubahan ini tampak sangat jelas pada anak yang sehat dari tahun ke tahun dengan semakin banyaknya keterlibatan anak tersebut dalam permainan yang bermacam-macam. Selama proses perkembangan di sekolah dasar maka siswa akan bersemangat melakukan kegiatan bergerak jika diramu dalam bentuk permainan. Pada usia sekolah dasar secara psikologis aktivitas yang menyenangkan dibutuhkan oleh siswa, tapi guru terkadang membuat proses latihan menjadi sesuatu yang menjenuhkan karena berbagai macam penyebab. Penyebab yang paling umum adalah variasi latihan yang tidak cukup menarik atau terlalu berat sehingga siswa malas melakukan gerak. Pelatih seharusnya menciptakan variasi-variasi latihan

yang bisa merangsang para atlet untuk selalu berusaha dan berkompetisi. Jika proses latihan tidak banyak menuntut kerja atlet, maka proses latihan tersebut akan berubah menjadi menjenuhkan. (Supriyadi, 2016). Sesuai dengan pernyataan supriyadi tersebut bahwa dalam melakukan gerobak dorong dianggap gerakan yang bervariasi karena dilakukan bergantian tidak menoton seperti gerakan *push up* sehingga siswa merasa jenuh. Dalam melakukan gerakan gerobak dorong murid mampu melakukan gerakan yang berulang-ulang kali tetapi ketika melakukan *push up* murid merasakan bahwa terlalu berat sehingga murid hanya mampu melakukan gerakan tersebut satu kali repetisi maksimal. Melalui contoh gerakan *push up* dan permainan gerobak dorong maka sangat terlihat bahwa untuk usia sekolah dasar bentuk latihan yang sesuai dengan usia mereka adalah latihan dalam bentuk bermain.

### **Daftar Pustaka**

- Adnan, Pranata, D. Y., & Munzir. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Di Smp Negeri 1 Setia Bakti. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 1(1).
- Akhmad, I. (2020). *Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot*. 80–102.
- Amalia, I. A. (2012). *Aspek Perkembangan Motorik*. 1–12.
- Dafriani, P. (2019). *Anatomi dan Fisiologi*.
- Erliana, M. (2015). *Pengaruh latihan kekuatan otot lengan melalui pull up terhadap peningkatan speed track atlet federasi panjat tebing indonesia banjarbaru*. 1–6.
- Indra, E. N. (2007). Kontribusi Latihan Pada Metabolisme Lemak. *Medikora, III*(1), 42–60.
- Supriyadi. (2016). *Psikologi olahraga*.



# PELATIHAN PASSING BOLA VOLI SMA YOS



**Luh Eka Laba, M.Or.<sup>5</sup>**  
***STKIP Rosalia Lampung***

“Teknik *Passing* harus dikuasai dalam permainan bola voli terutama *passing* bawah dan *passing* atas”

**K**emajuan suatu bangsa salah satunya sangat dipengaruhi oleh faktor pendidikan, karena melalui bidang pendidikan mampu menghasilkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Menciptakan manusia Indonesia yang unggul merupakan suatu tantangan dan keharusan dalam mengikuti era globalisasi.

Dalam olahraga permainan bola voli, ada beberapa teknik yang biasanya digunakan dalam bermain ataupun pertandingan. Teknik ini adalah merupakan teknik yang mendasari permainan bola voli. Salah satu teknik bola voli yang digunakan, yaitu:

1. *Passing* Bawah

*Passing* bawah adalah mengambil atau mengoperkan bola dengan salah satu atau kedua lengan (lengan bagian bawah) dari bawah. *Passing* bawah sering dipergunakan untuk menerima bola yang datangnya rendah dan keras,

---

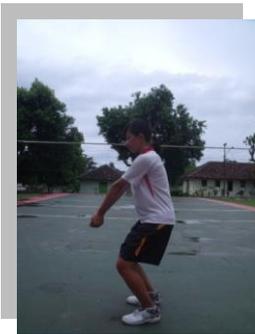
<sup>5</sup> Luh Eka Laba merupakan dosen di STKIP Rosalia Lampung program studi Pendidikan Olahraga. Menemuh Pendidikan S1 di Universitas Pendidikan Ganesha dan melanjutkan S2 di Universitas Sebelas Maret.

baik dari servis maupun serangan sehingga kecepatan bola berkurang dan mudah untuk diumpangkan kepada teman seregu maupun untuk dikembalikan lagi ke lapangan lawan melewati atas net. (lihat gambar 1, 2 dan 3)

## 2. *Passing* Atas

Dalam permainan bola voli *passing* atas merupakan *passing* yang terpenting, dan harus dikuasai oleh setiap pemain. Dengan melakukan *passing* atas maka bola yang dimainkan akan terarah baik dan sering memenuhi sasarannya. Selain merupakan cara terbaik untuk mengirimkan bola kearah pemain yang berada dekat net (*set-uper*). Cara ini juga berlaku dalam memberikan umpan kepada *spiker* yang akan melancarkan serangan. (lihat gambar 4,5,dan 6)

Berdasarkan buku (Barbara dkk, 2004:20-54) sikap permulaan *passing* bawah dan *passing* atas dalam permainan bola voli adalah:



**Gambar 1** Sikap Permulaan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli.  
(dokumentasi penulis)

Sikap permulaan *passing* bawah yaitu ambil posisi siap dalam permainan bola voli, yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibengkokkan kedepan. Berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan keseimbangan. Kedua tangan saling berpegangan yaitu punggung tangan kanan diletakan di atas telapak tangan kiri, kemudian saling berpegangan.

**Gambar 2** Sikap Perkenaan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli. (dokumentasi penulis)



Saat perkenaan dengan bola *passing* bawah yaitu ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian proximal dari lengan di atas pergelangan tangan. Pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus. Bidang perkenaan dengan bola dibuat seluas mungkin.



**Gambar 3** Sikap Akhir Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli. (dokumentasi penulis)

Sikap akhir *passing* bawah yaitu setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi normal kembali. Ayunan lengan ke

depan tidak melebihi 90 derajat dengan bahu/badan. Pandangan tetap ke arah bola.

**Gambar 4** Sikap Permulaan Passing Atas dalam Permainan Bola Voli. (dokumentasi penulis)

Sikap permulaan *passing* atas yaitu ambil posisi sikap siap, lutut dibuka selebar dada, berat badan



menumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah. Tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi. Jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.



**Gambar 5** Sikap Perkenaan Passing Atas dalam Permainan Bola Voli.  
(dokumentasi penulis)

Saat perkenaan dengan bola *passing* atas yaitu tepat pada saat bola berada di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua. Yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.



**Gambar 6** Sikap Akhir Passing Atas dalam Permainan Bola Voli.  
(dokumentasi penulis)

Sikap Akhir *passing* atas yaitu setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas sebagai suatu gerakan lanjutan. Diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahkahkan kaki belakang kedepan. Segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali.

### **Daftar Pustaka**

Barbara. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raharja Grafindo Persada.



# PRINSIP DASAR LATIHAN MENJADI KUNCI SUKSES DALAM SEPAK BOLA



**Frederiksen Novenrius Sini Timba, S.Pd., M.Pd.<sup>6</sup>**

***Universitas Nusa Nipa***

*“Implementasi Prinsip dasar dalam sepak bola menjadikan pemain menjadi sukses”*

Sepak bola adalah olahraga paling populer di dunia dan merupakan olahraga global yang dimainkan di hampir semua negara di Eropa, Amerika, Asia, Afrika, dan Australia. Sepak bola adalah salah satu atraksi untuk segala usia dan jenis kelamin. Sepak bola lebih menuntut secara teknis daripada olahraga lainnya. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain harus bermain dengan baik dan mampu mengatasi tekanan yang datang dari bermain melawan kendala waktu, kelelahan fisik, dan lawan yang tangguh. Tentunya kita harus bercermin pada dua orang yang digadang-gadang sebagai pesepakbola terbaik dunia saat ini. Dalam sepak bola, pengetahuan teknis, taktis, dan strategis sangat penting. Kewaspadaan pengambilan keputusan pemain terus diuji, karena pemain dituntut untuk memiliki tingkat kepekaan yang tinggi terhadap perubahan situasi yang

---

<sup>6</sup>Penulis lahir merupakan Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Nusa Nipa dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di IKIP Budi Utomo Malang, selanjutnya gelar Magister Pendidikan (M.Pd) diselesaikan di PPS IKIP Budi Utomo Malang, dalam bidang Pendidikan Olahraga.

sering terjadi dalam permainan, meskipun dalam sepak bola postur pemain tidak ditentukan, tetapi semua pemain harus memiliki tingkat kepekaan yang tinggi. tingkat kebugaran. . Agar seorang pemain dapat melakukan dribble dengan baik dan benar diperlukan latihan yang terencana, sistematis dan dilakukan secara rutin. Latihan teknik dan fisik menjadi bagian yang utama, karena kedua latihan tersebut sangat berpengaruh terhadap teknik dribbling pemain. Kedua latihan ini harus dilakukan terus menerus untuk menjaga atau meningkatkan penguasaan teknik dan kebugaran fisik pemain.

Sementara itu, Susnadi (2012:1) menguraikan prinsip-prinsip latihan dalam olahraga, sebagai berikut:

1. Prinsip frekuensi, yaitu latihan dilaksanakan sesering mungkin dan terencana dalam waktu yang panjang. Frekuensi latihan berbeda untuk setiap cabang olahraga, hal ini tergantung dari tingkat kesulitan gerak dan pencapaian prestasi. sebagai contoh untuk latihan dasar renang bagi pemula akan memerlukan frekuensi latihan yang lebih banyak dibandingkan dengan frekuensi latihan cabang angkat besi.
2. Prinsip *overload*, yaitu latihan harus diberikan dengan beban cukup berat mendekati batas kemampuan atau ambang rangsang agar dapat memberikan perubahan secara biologis didalam tubuh atlet serta mentalnya. Beban latihan selalu bertambah secara terencana dan teratur sehingga kemampuan otot-otot juga akan semakin meningkat.
3. Prinsip spesifikasi, yaitu latihan akan berpengaruh secara spesifik terhadap tubuh kita terutama berpengaruh terhadap kelompok otot tertentu, ruang gerak persendian, dan sistem energi.
4. Prinsip individualisasi, yaitu sekalipun sejumlah atlet memiliki prestasi yang hampir sama tetapi prinsip

individualis harus menjadi perhatian utama, sehingga konsep latihan harus disusun sesuai dengan kemampuan dan kekhasan individu. Latihan merupakan masalah pribadi artinya setiap atlet akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap beban latihan yang sama.

5. Prinsip kualitas, yaitu latihan harus bermutu oleh sebab itu latihan intensif harus disertai koreksi yang tepat serta konstruktif agar tujuan dari latihan tercapai.
6. Prinsip variasi, yaitu latihan yang berulang-ulang seringkali menimbulkan rasa jenuh untuk itu pelatih dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menyusun program latihan.
7. Prinsip pemodelan, yaitu latihan sebaiknya berisikan unsur-unsur yang menyerupai situasi dan kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Oleh karena itu perlu diciptakan suatu model latihan yang hampir sama situasi dan kondisi yang kelak akan dialami dalam pertandingan sesungguhnya misalnya latihan dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
8. Prinsip metode, yaitu dalam melatih keterampilan olahraga, pelatih perlu mengetahui berbagai metode latihan dengan tujuan agar latihan lebih bervariasi dan produktif.
9. Prinsip *goal setting*/ target, yaitu setiap pelatih dalam melaksanakan program latihan pasti mempunyai tujuan atau target.
10. Prinsip *monitoring*, yaitu hasil latihan harus selalu dimonitor dan dievaluasi secara periodik dan secara kontinyu.

Peningkatan kapasitas latihan dapat dilakukan dengan beberpa latihan fisik yaitu:

1. Lari segitiga merupakan salah satu bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kelincahan gerak, reaksi dan daya tahan (Yasin, 2012:1). Latihan ini sangat berguna khususnya dalam memperagakan teknik menggiring bola saat dalam pertandingan, karena dalam latihan ini terdapat tiga buah rintangan yang disusun sehingga membentuk segitiga. Setiap sudut mengharuskan pemain untuk berbelok secara tajam menuju ke sudut yang lain, sehingga reaksi pemain pun akan terlatih dengan baik.
2. Lari zig-zag merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan gerak dan kecepatan reaksi seseorang. Lari zig-zag merupakan lari cepat atau *sprint* yang berbelok-belok. Dengan melakukan lari zig-zag, maka tingkat kelincahan gerak, kekuatan, kelentukan, dan kecepatan reaksi seorang pemain akan semakin baik.

### **Daftar Pustaka**

- Susnadi. 2012. *Metodologi Kepelatihan: Prinsip-prinsip Latihan*. (Online), ([http:// www.materipenjasorkes.com](http://www.materipenjasorkes.com)), diakses 24 Agustus 2013.
- Yasin, Sanjaya. 2012. *Latihan Lari Segitiga untuk Kelincahan Menggiring Bola*. (Online), (<http://www.sarjanaku.com>), diakses 29 Desember 2013
- Wiratmaja. 2012. *Teknik Menggiring Bola*. (Online), (<http://wiratmajasportcenter.blogspot.com>), diakses 17 Agustus 2013

# PELATIHAN KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* TENIS MEJA



**Herlin Armisesna, M.Pd.<sup>7</sup>**  
***STKIP Rosalia Lampung***

*“Salah satu unsur yang menentukan keberhasilan seorang pemain tenis meja adalah ketepatan mengarahkan bola dengan baik serta akurat dalam pukulan bola”*

**T**enis meja merupakan permainan bola yang sangat cepat sehingga untuk melakukan latihan sebaiknya kita mengetahui faktor-faktor penentu keberhasilannya. Sehubungan dengan hal itu diperlukan keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung pula oleh faktor-faktor lainnya. Teknik dasar keterampilan permainan tenis meja antara lain: (1) Pegangan (*grip*), (2) Sikap atau posisi bermain (*stance*), (3) jenis-jenis pukulan (*stroke*), (4) kerja kaki (*footwork*). Dalam penguasaan teknik-teknik tersebut memerlukan latihan yang teratur, terukur, dan berlangsung terus menerus dan berkelanjutan.

Salah satu unsur yang menentukan keberhasilan seorang pemain tenis meja adalah ketepatan mengarahkan bola dengan baik serta akurat dalam pukulan bola. Di dalam tenis

---

<sup>7</sup>Herlin Armisesna, M.Pd merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Rosalia Lampung, menyelesaikan Pendidikan S1 Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Lampung tahun 2010 dan menyelesaikan pendidikan magister prodi Pendidikan Olahraga Di Universitas Negeri Semarang Tahun 2013

meja ada beberapa teknik yaitu *drive, chop, block, hit, smash, loop, push, slide slip, flick, half volley, drop short, short cut*. Dari semua teknik yang ada di dalam tenis meja, teknik *drive* sangat mempengaruhi semua teknik yang ada di dalam tenis meja, teknik *drive* sangat mempengaruhi semua teknik pukulan lainya karena pukulan *drive* dasar dari semua pukulan yang ada di dalam permainan tenis meja, sehingga *drive* sangat penting bagi peserta tenis meja guna untuk meningkatkan kemampuan teknik yang lain terutama untuk pukulan *drive*. Karena *forehand drive* sering kali dilatih terlebih dahulu jika dibandingkan *backhand drive*.

Kegiatan olahraga yang diselenggarakan di SMK N 4 Bandar Lampung selama ini telah berjalan cukup baik, akan tetapi masih ada beberapa siswa/i yang belum menguasai teknik dasar tenis meja dengan baik. Melihat permasalahan tersebut maka teknik dasar berperan penting terhadap kemampuan bermain tenis meja, salah satunya adalah kemampuan pukulan dan kecepatan reaksi. Salah satu jenis pukulan pada tenis meja adalah pukulan *forehand drive*, pukulan *forehand drive* yaitu bola yang datang dari arah lawan diterima dengan gerakan bet dipukulkan pada bola, dengan gerakan dari bawah serong ke atas, posisi bet dalam keadaan tertutup. Pukulan *drive* dilakukan guna menyerang lawan dan mengontrol bola. Pemain tenis meja tingkat pemula agar mampu bermain tenis meja dengan baik perlu menguasai *grip, stand, teknik pukulan, dan footwork*. Dari ke empat teknik dasar bermain tenis meja, teknik pukulan dan *footwork* yang paling dominan terhadap permainan tenis meja.

Dalam permainan tenis meja kemampuan Pukulan *forehand drive* dan kecepatan reaksi mempunyai peranan penting dalam pembelajaran bagi para pemain tenis meja tingkat pemula sehingga pemain tenis meja dapat mengarahkan ketepatan bola dengan baik dan akurat. Dalam hal ini Tujuannya untuk memberikan pengetahuan dan

meningkatkan kemampuan pukulan forehand tenis meja, sehingga penulis tertarik mengadakan kegiatan pelatihan kemampuan pukulan forehand tenis meja di SMK Negeri 4 Bandar Lampung ini adalah untuk menumbuhkan pengetahuan dan penguasaan keterampilan pukulan forehand drive tenis meja

## **Hakikat Tenis Meja**

Permainan tenis meja ialah permainan yang memakai fasilitas meja beserta peralatannya serta raket, bola sebagai alatnya. Tenis meja diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul melewati meja lawan, selanjutnya bola tersebut dipukul melalui net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tersebut tidak bisa mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha agar dapat mematikan pukulan lawan agar memperoleh poin dari pukulannya. Permainan tenis meja ini dapat dilakukan oleh remaja, orang tua maupun anak-anak. Olahraga ini juga mudah dimainkan, sarana seperti raket, bola, net dan mejanya yang sebagai tempat bermain

## **Teknik Pukulan Dalam Tenis Meja**

Macam-macam teknik pukulan dalam permainan tenis meja. Untuk mengembangkan teknik pukulan tenis meja dengan baik, kita harus benar-benar menguasai teknik pukulan untuk bermain tenis meja. Dalam menyajikan dan mengembalikan bola tenis meja bisa dilakukan dengan cara pukulan *forehand* dan *backhand*.

Pukulan *forehand* merupakan *stroke* yang paling dasar digunakan dalam tenis meja. Pukulan forehand dilakukan di sebelah sisi kanan pemain dan pada pemain kidal di sebelah sisi kirinya, Pukulan *forehand* merupakan pukulan bola

dengan posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan.

Pukulan *forehand* dan *backhand* secara umum ada lima macam yaitu (1) pukulan *drive*, (2) pukulan *push*, (3) pukulan *block*, (4) pukulan *chop*, dan (5) pukulan *service*. Didalam pelatihan ini akan membahas tentang pukulan *forehand drive*

#### 1. Pukulan *Drive*

*Drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup”. *drive* merupakan *stroke tospin* ringan yang dapat menghasilkan lintasan bola rendah. Penguasaan baik *forehand drive* dan *backhand drive* adalah penting dikarenakan tidak memberi kesempatan lawan untuk memilih dan menggunakan *stroke* menyerang.

#### 2. Cara pelaksanaan *Forehand Drive*

Pukulan *forehand drive* dilakukan ketika bola berada di sebelah kanan tubuh. Cara pelaksanaanya sebagai berikut:

##### a. Posisi siap

- Kaki selebar bahu atau lebih luas.
- Kaki kanan sedikit di belakang.
- Lutut ditekuk.
- Badan sedikit condong kedepan.
- Sudut siku antara 90-100 derajat.
- Bet lurus, berada ditengah-tengah antara *forehand* dan *backhand*.

##### b. Backswing

- Titik berat badan pindah ke kaki belakang (kanan).
- Tubuh bagian atas memutar ke kanan.
- Lengan bawah membuka.

- Kepala bet di sudut 90 derajat dari meja dan lengan
- c. Kontak bola
- Titik berat badan pindah dari kaki belakang ke kaki depan.
  - Putar pinggul ke kiri.
  - Putar tubuh bagian atas kembali ke meja.
  - Lengan snap
  - Melakukan kontak dengan bola dari atas pantulan,
  - Kontak bola dipukul, bukan digesek bolanya
- d. Gerakan lanjutan
- Selesai dengan titik berat badan pada kaki depan.
  - Akhir bet sebelah kiri tubuh setinggi di depan dahi
- e. *Recovery*
- Lengan *rileks*.)
  - Titik berat badan di kedua kaki.
  - Posisi siap return

## **Metode**

Metode yang di gunakan yaitu memberikan pelatihan pukulan forehand Drive tenis meja bentuk latihan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan olahraga tenis meja menggunakan metode *part and whole*. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung tentang olahraga tenis meja

*Part-whole* (bagian dan keseluruhan) yaitu dari bagian demi bagian teknik hingga teknik secara keseluruhan. Secara sederhana metode *part and whole* mengajarkan bagian demi

bagian dari keterampilan olahraga untuk di praktikkan bagian demi bagian pula, setelah subjek dapat mempraktikkan dan menempatkan setiap gerakan maka subjek mempraktikkan keseluruhan gerakan yang dipelajari.

### Hasil Pelatihan

Berdasarkan hasil pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan Pelatihan kemampuan pukulan forehand drive tenis meja SMK Negeri 4 Bandar Lampung memberikan hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga tenis meja
2. Meningkatkan keterampilan siswa dalam penguasaan keterampilan olahraga tenis meja khususnya pukulan forehand drive
3. Menjalin kebersamaan antar siswa
4. Kebugaran mahasiswa semakin baik contohnya meningkatkan keterampilan bermain tenis meja khususnya pukulan *forehan drive*, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak dan lain-lain

### Foto Dokumentasi



# **BAB II**

## **PENINGKATAN KEBUĞARAN**



# PERAN SUPLEMEN HERBAL UNTUK PRESTASI OLAHRAGA



**Dr. Muh Said Hasan, M.Kes.<sup>8</sup>**

***Universitas Negeri Makassar***

*“Dalam menunjang performance fisik Atlit untuk tampil maksimal. diperlukan suplemen herbal yang berfungsi menghambat, mengatasi kelelahan dan mempercepat pemulihan Cedera.”*

Penggunaan nutrisi yang tepat adalah prasyarat penting untuk efektifitas peningkatan performance seorang atlet, untuk pemulihan dari kelelahan, menghindari cedera. Meskipun seorang atlet perlu asupan makanan alami yang dikonsumsi secara normal, namun ada beberapa faktor gizi yang sulit di dapatkan pada suatu tingkat yang memadai secara diet normal. Karena atlet memerlukan asupan nutrisi lebih untuk menunjang aktivitas latihan setiap hari yang direkomendasikan. Dengan demikian seorang atlit sangat perlu diberi nutrisi tambahan berupa suplemen yang didalamnya mengandung beberapa zat gizi. (Kreider, et al 2010).

---

<sup>8</sup>Penulis Dr. Muh. Said. Hasan, M.Kes, M.Pd, lahir di Pangkajene, Sidrap 13 November 1975 jabatan fungsional lekor kepala, pangkat golongan Muda / IV.A. Saat ini penulis merupakan dosen di Universitas Negeri Makassar Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pend Kepelatihan Olahraga/S1.

Penggunaan Nutrisi suplemen yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan antioksidan telah secara luas digunakan dalam berbagai bidang olahraga, karena suplemen ini mudah diperoleh baik sebelum, selama, dan setelah latihan. beberapa suplemen dianggap berguna jika tertelan dengan dosis tertentu atau terus menerus. Singkatnya asupan nutrisi suplemen yang optimal dapat menunda dan mempercepat pemulihan dari kelelahan, membantu dalam pemulihan kondisi tubuh manusia (cedera). mengoptimalkan metabolisme energy tubuh dan secara langsung mempengaruhi kebugaran fisik atlet. (Rodek, et al. 2012).

Sebuah studi pada atlet Olimpiade menunjukkan bahwa lebih dari 70% dari mereka dalam olimpiade musim panas di Athena melaporkan menggunakan suplemen, karena penggunaan suplemen untuk kesehatan dan undang-undang pendidikan 1994. Penjualan suplemen telah mengalami peningkatan. Penjualan tahunan dari semua suplemen gizi di Amerika serikat melebihi \$ 20 miliar..saat ini Atlet terus menerus dibombardir dengan iklan-iklan suplemen yang mengklaim perbaikan dengan mendramatis untuk peningkatan performance fisik, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan fisik. (Mason and Lavalley 2012).

Hasil penelitian dari 5.305 responden yang mewakili 36 juta orang di Amerika berusia 11-19 tahun, (27%) melaporkan dari remaja di Amerika menggunakan satu atau lebih suplemen di bulan sebelumnya, suplemen yang paling sering digunakan adalah Multivitamin (16%), dan vitamin C (6%). (Gardiner, et al. 2008). Selain itu hasil penelitian lain menjelaskan penggunaan suplemen yang dipilih secara bervariasi yaitu multivitamin(72%), vitamin (70,4%), ecinacea(30,8%), besi(29,8%), magnesium(11%), Ginseng(8,3%). (Andrea Petróczi et al, 2007).

Hasil Penelitian yang dilakukan pada atlet olympic pada tahun 2002 – 2009, penggunaan suplemen pada atlet pada

tahun 2002 yaitu 81% atlet menggunakan suplemen, (rata-rata 3,06-3,37 diet suplemen per pengguna) dan pada tahun 2009 total 73% atlet (rata-rata 2,60-2,69) diet suplemen per pengguna. Pada tahun 2009 frekuensi seluruh penggunaan suplemen meningkat saat usia atlet mengalami peningkatan pertumbuhan dan peningkatan signifikan pada kelompok usia atlet dibawah 21 tahun (63%), 21-24 tahun (83%) dan lebih dari 24 tahun (90%). (Heikkinen, et al. 2011).

Seiring perkembangan olahraga dunia yang sangat kompetitif, tuntutan terhadap prestasi maksimal. Sebagai pemicu untuk menggunakan segala hal, untuk mencapai tujuan. Sehingga seorang atlet diuntut untuk memperoleh performance yang maksimal. (Petroczi and Naughton 2007), mengemukakan bahwa Banyak faktor yang terlibat dalam keputusan seorang atlet menggunakan suplemen termasuk titik akhir yang diinginkan seperti meningkatkan kekuatan, daya tahan fisik, durasi latihan, dan mengatasi cedera serta menghindari penyakit dan mengkompensasi dari pola makan yang buruk.

Antioksidan adalah senyawa pemberi elektron atau senyawa yang dapat meredam dampak negatif oksidan. Antioksidan dibagi menjadi 3 yaitu (1) Antioksidan primer (enzimatik) misalnya SOD, GPx, katalase, GSH (*glutathione*) (2) Antioksidan sekunder misalnya vitamin E, vitamin A dan vitamin C (3) Antioksidan tertier misal metionin dan DNA *repair* enzim. Cara antioksidan meredam dampak negatif oksidan atau mencegah *oxidative damage* pada molekul sasaran adalah sebagai berikut (1) Meredam *oxygen-derived species* (2) Meminimalkan pembentukan *oxygen-derived species* (3) Mengikat ion metal yang dibutuhkan untuk mengubah *poorly reactive species* ( $O_2$  dan  $H_2O_2$ ) menjadi species yang lebih reaktif (4) Memperbaiki kerusakan molekul sasaran (5) Merusak molekul sasaran yang rusak berat dan

mengantinya dengan yang baru. Kerusakan otot akibat stres oksidatif dapat mengenai dinding sel, DNA dan protein

Suplemen antioksidan memainkan peran penting dalam menghambat pengaruh radikal bebas, sehingga dapat memberikan perlindungan pada manusia (atlet) terhadap infeksi dan penyakit degenerative. Arus penelitian saat ini diarahkan pada penggunaan suplementasi antioksidan alami yang berasal dari tanaman karena penggunaan yang aman. (Sreelatha S, et al, 2009)

Penggunaan suplemensi antioksidan alami saat ini yang berasal dari daun, kulit, buah, akar, biji, batang atau bunga tanaman dan madu, juga mengandung banyak fitokimia yang dianggap memiliki nilai gizi atau obat. Salah satu contoh suplemen antioksidan alami yang mulai dikenal dimasyarakat luas yaitu daun kelor yang memiliki kandungan zat gizi beberapa kali lipat dari bahan makanan lainnya sehingga daun kelor ini mulai banyak diminati. Data dari penelitian ini menunjukkan bahwa ekstrak daun kelor memiliki kasiat kandungan antioksidan alami, sebanding dengan antioksidan referensi yang berfungsi untuk menghambat dari pengaruh Radikal bebas, mencegah oksidatif, kerusakan biomolekul utama dan mampu secara signifikan memberikan perlindungan terhadap kerusakan oksidatif. (Sreelatha S, et al, 2009).

Sebuah laporan tentang sifat kandungan antioksidan ekstrak daun kelor dari berbagai Negara, daun kelor telah dilaporkan mengandung pigmen flavonoid seperti kaempferol, rhamnetin, isoquercitrin dan kaempferitin. (Ming C, et al, 2011). Berdasarkan beberapa hasil penelitian menunjukkan hasil yang signifikan kasiat ekstrak daun kelor tersebut. Ini terbukti dari penelitian yang menggunakan hewan dalam penelitian seperti kambing, rabbit dll menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari kasiat ekstrak daun kelor tersebut, yang diberikan pada hewan (Busani Moyo, et al, 2011).

Sebuah laporan Hasil Penelitian terbaru tentang madu yang memiliki kandungan antioksidan. Yang terdiri dari asam fenolik dan flavonoid. Total 6 asam fenolik (gallic, syringic, benzoat, trans-sinamat, p-coumaric, asam caffeic) dan 5 flavonoid (catechin, kaempferol, naringenin, luteolin, dan apigenin). Kami menyimpulkan bahwa madu ini, memiliki aktivitas kandungan antioksidan yang tinggi. Akan asam fenolik, dan flavonoid. (et al 2011).

### **1. Bahaya radikal bebas**

Darah kita setiap saat mengalirkan oksigen ke sel-sel tubuh. Oksigen membantu sel mengubah nutrisi menjadi energi. Dalam kondisi normal, molekul-molekul di dalam sel memiliki pasangan elektron yang lengkap sehingga stabil. Ketika melakukan kontak dengan oksigen, molekul itu teroksidasi sehingga kehilangan elektron. Molekul yang kehilangan elektron dan menjadi tidak stabil tersebut, lalu berubah menjadi apa yang disebut radikal bebas. Jadi, radikal bebas adalah produk alamiah hasil metabolisme sel. Radikal bebas sama alamiahnya dengan kita menghirup udara. Biasanya, tubuh memiliki sistem pertahanan alami untuk menetralkan radikal bebas agar tidak berkembang dan menjadi berbahaya bagi tubuh. Namun, pengaruh lingkungan dan kebiasaan buruk seperti radiasi ultraviolet, polusi, kebiasaan mengkonsumsi “*junk food*” dan merokok, dapat membuat sistem pertahanan tubuh kewalahan menghadapi radikal bebas yang berjumlah besar.

### **2. Fungsi Antioksidan dalam tubuh**

Antioksidan adalah senyawa pemberi elektron atau senyawa yang dapat meredam dampak negatif oksidan. Antioksidan dibagi menjadi 3 yaitu (1) Antioksidan primer (enzimatik) misalnya SOD, GPx, katalase, GSH (*glutathione*) (2) Antioksidan sekunder misalnya vitamin E, vitamin A dan vitamin C (3) Antioksidan tertier misal

metionin dan DNA *repair* enzim. Cara antioksidan meredam dampak negatif oksidan atau mencegah *oxidative damage* pada molekul sasaran adalah sebagai berikut (1) Meredam *oxygen-derived species* (2) Meminimalkan pembentukan *oxygen-derived species* (3) Mengikat ion metal yang dibutuhkan untuk mengubah *poorly reactive species* (O<sub>2</sub> dan H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) menjadi species yang lebih reaktif (4) Memperbaiki kerusakan molekul sasaran (5) Merusak molekul sasaran yang rusak berat dan menggantinya dengan yang baru. Kerusakan otot akibat stres oksidatif dapat mengenai dinding sel, DNA dan protein

### **Daftar Pustaka**

- HEIKKINEN, A., ALARANTA, A., HELENIUS, I. & VASANKARI, T. 2011. Use of dietary supplements in Olympic athletes is decreasing: a follow-up study between 2002 and 2009. *J Int Soc Sports Nutr*, 8, 1.
- GARDINER, P. BUETTNER, C, DAVIS, R B PHILLIPS, & KEMPER, 2008 Factor and Commen condition associated with adolescent dietary supplement use; an analysis of the National and Nutrition Examination Survey (NHANES) *BMC Complement Altern Med* 8,9
- MASON, B. C. & LAVALLEE, M. E. 2012. Emerging Supplements in Sports. *Sports Health*, 4, 142-6.
- PETROCZI, A. & NAUGHTON, D. P. 2007. Supplement use in sport: is there a potentially dangerous incongruence between rationale and practice? *J Occup Med Toxicol*, 2, 4.
- RODEK, J., SEKULIC, D. & KONDRIC, M. 2012. Dietary supplementation and doping-related factors in high-level sailing. *J Int Soc Sports Nutr*, 9, 51.

# KONSUMSI CAFEIN SEBELUM LATIHAN TERHADAP DAYA TAHAN *CARDIOVASCULAR* OLAHRAGA BULUTANGKIS



**Dr. Palmizal. A, S.Pd., M.Pd.<sup>9</sup>**  
***Universitas Jambi***

*“Terdapat pengaruh konsumsi Caffein sebelum latihan terhadap daya tahan Cardiovascular Pemain PB. Siguntung Kabupaten Tebo”*

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga bulutangkis sangat digemari masyarakat Indonesia dari berbagai kalangan, ini kita ketahui dengan adanya kegiatan rutin bermain bulutangkis oleh masyarakat luas, serta adanya pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan dari tingkat RT bahkan tingkat nasional maupun internasional. Daya tahan *cardioveskular* atau di sebut *Vo2max* ini merupakan tenaga aerobik maksimal yang menunjang seseorang dalam

---

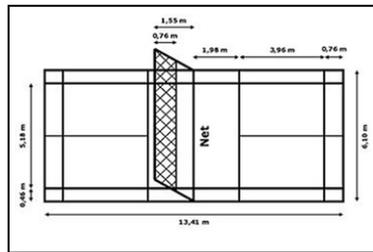
<sup>9</sup>Penulis bernama Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd. merupakan dosen aktif di Universitas Jambi, mendapatkan tugas tambahan sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan. Menempuh Pendidikan S1 di Universitas Negeri Padang, S2 di Universitas Negeri Padang, dan S3 di Universitas Negeri Jakarta.

melakukan aktivitas jasmaninya, maka dari itu *Vo2max* merupakan komponen yang memungkinkan untuk dicapai pada saat bermain bulutangkis.

Di Era modern, tren minum kopi bukan hanya untuk sekedar menikmati waktu luang namun merambah disegi olahraga dan kesehatan. Kopi merupakan minuman yang banyak dikonsumsi bagi masyarakat, khususnya gaya hidup masyarakat di Indonesia menjadikan minuman kopi sebagai sajian pelengkap sebelum melakukan aktivitas. Dari sekian banyak orang yang senang mengonsumsi kopi beberapa dari mereka dapat meminum kopi 3-4 cangkir dalam satu hari. Selanjutnya yang menjadi pertanyaan “Apakah ada pengaruh konsumsi *Cafein* sebelum latihan terhadap daya tahan *Cardiovascular* bagi pemain bulutangkis?”.

### **Bulutangkis**

Bulutangkis atau *badminton* adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net). Para pemain meraih angka dengan memukul bola permainan berupa *shuttlecock* (kok) dengan raket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul kok sekali sebelum kok melewati net. Sebuah reli berakhir jika kok menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain (Aksan, 2012).



*Gambar lapangan bulutangkis*

## **Daya Tahan *Cardiovesculer* (*Vo2 Max*)**

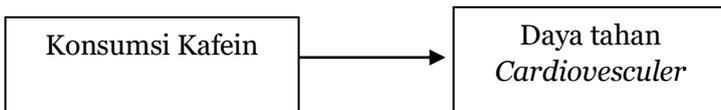
Daya tahan menurut Harsono adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Konsumsi oksigen maksimal disingkat dengan *Vo2max*, artinya *Vo2max* menunjukkan volume maksimal yang di konsumsi (Harsono, 2001).

## **Kafein**

Kafein (*1,3,7-trimethylxanthine*) adalah senyawa alkaloid yang terkandung secara alami di dalam biji kopi menurut Spiller dalam (Ghanem et al., 2017). Menurut Graham dalam (Hanifati, 2015), kafein atau kafeina merupakan senyawa *Alkaloid xantina* berbentuk kristal berwarna putih dan memiliki rasa pahit yang populer digunakan sebagai perangsang psikoaktif yang juga menimbulkan efek diuretik ringan. Kafein merupakan zat yang memberikan cita rasa nikmat pada kopi dan kadarnya berbeda – beda pada masing – masing jenis kopi. Kopi yang umum dikonsumsi yaitu jenis arabika dan robusta, dan setiap individu memiliki selera masing – masing dalam memilih jenis kopi (Honosutomo, 2007).

## **Kerangka Konseptual**

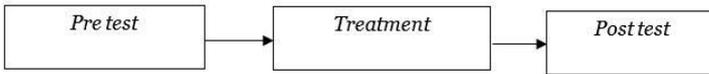
Dalam variabel ini ada 1 variabel pokok yang akan di bahas dimana variabel tersebut ialah daya tahan *cardiovesculer* (*Vo2maxs*), mengenai konseptual penelitian ini terlihat pada bagan dibawah ini:



*Gambar. Kerangka Konseptual*

## Metode dan Rancangan Penelitian

Penulis menggunakan metode eksperimen, dengan menerapkan satu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan. dan menggunakan pola *pre-tes dan post-tes one group design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan (Arikunto, 2021). Peneliti menggunakan sampel pemain senior PB. Siguntung Kabupaten Tebo yang berjumlah 5 orang.

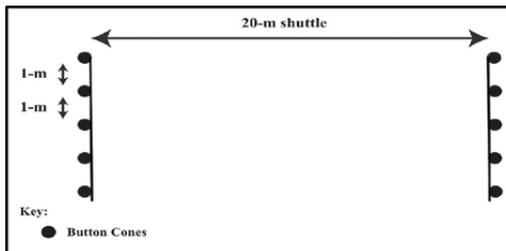


Gambar Desain penelitian

Keterangan : *Pre test* : Tes Awal ( *Pre Tes*); *Treatment* : (Treatment ) Konsumsi Kafein; *Post test* : Tes Akhir ( *Post Tes*).

## Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan Instrument dengan “*Multistage Fitness*” Tes ini merupakan tes yang dilakukan dilapangan sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal berbagai kegunaan atau tujuan. pada dasarnya tes ini bersifat langsung (Ismaryati, 2008). Adapun alat dan fasilitas yang dibutuhkan yaitu : lapangan berjarak 20 meter, formulir pengisian hasil tes, alat pemutar kaset dan *Stopwatch*.



Gambar Lapangan tes “*Multistage Fitness*” (Sumber: <http://lapanagntesMFT>)

Setelah dilakukan uji normalitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk melihat pengaruh konsumsi Cafein sebelum latihan terhadap daya tahan *Cardiovascular* Pemain PB. Siguntung Kabupaten Tebo dengan hipotesis yang dikemukakan sebagai berikut :

Ho :  $X_1 = X_2$  ( tidak terdapat pengaruh konsumsi Cafein sebelum latihan terhadap daya tahan *Cardiovascular* Pemain PB. Siguntung Kabupaten Tebo).

Ha :  $X_1 \neq X_2$  (pengaruh konsumsi Cafein sebelum latihan terhadap daya tahan *Cardiovascular* Pemain PB. Siguntung Kabupaten Tebo).

Hasil analisis data yang diperoleh dari uji t dengan menggunakan perhitungan Statistics menunjukkan data sebagai berikut:

**Tabel 4.6** Analisis uji t untuk melihat peningkatan

Sumber variasi	N	Mean	Standar deviasi	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Ket
Tes Awal Tes Akhir	5	2,92	1,67	3,92	2,1318	Signifika n

(Sumber : Analisis Data Uji – t)

Dari tabel diatas dapat diketahui dengan jumlah sampel 5, mean 2,92, Standar Deviasi 1,67 dan t<sub>hitung</sub> 3,93 untuk melihat apakah hipotesis Ho atau hipotesis Ha yang diterima sesuai dengan penjelasan diatas maka dibandingkan harga t<sub>hitung</sub> dengan harga t<sub>tabel</sub>. Perbandingan harga antar t<sub>hitung</sub> dengan nilai presentil pada tabel distribusi – t, untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan (dk) = (n – 1) = 4 diperoleh t<sub>hitung</sub> (3,92) > t<sub>tabel</sub> (2,1318). Ini berarti hipotesis Ha yang diterima dan Ho ditolak. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh konsumsi Cafein sebelum latihan terhadap daya tahan *Cardiovascular* Pemain PB. Siguntung Kabupaten Tebo dengan t<sub>Hitung</sub> > t<sub>Tabel</sub>.

## Daftar Pustaka

- Aksan, H. (2012). *Mahir Bulu Tangkis*. Nuansa Cendekia.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.
- Ghanem, R., Higdon, D., & Owhadi, H. (2017). *Handbook of uncertainty quantification* (Vol. 6). Springer.
- Hanifati, C. R. (2015). *Pengaruh Minuman Kopi Minim Kafein Terhadap Vo<sub>2</sub>max dan Pemulihan Denyut Nadi Setelah Melakukan Treadmill*.
- Harsono, Y. (2001). *Pemurnian enzim  $\alpha$ -amilase dengan menggunakan filtrasi gel*. IPB (Bogor Agricultural University).
- Honosutomo, S. (2007). *Pengetahuan Tentang Kopi dan Cara Tepat Minum Kopi*. *Jakartavenue, Jakarta*.
- Ismaryati, I. (2008). *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuitpiometrik Dan Berat Badan*. *Paedagogia, 11(1)*.

# EKSISTENSI LABORATORIUM OLAHRAGA TRADISIONAL DAN REKREASI PRODI PENJAS UNP KEDIRI



**Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or<sup>10</sup>**  
**Universitas Nusantara PGRI Kediri**

*“Laboratorium Olahraga dan Permainan Tradisional merupakan bagian dari ruang lingkup olahraga rekreasi yang dikembangkan di Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri. Laboratorium olahraga tradisional dan rekreasi ini merupakan satu satunya dan pertama di Perguruan Tinggi Indonesia yang mengelola berbagai bentuk budaya tradisional olahraga maupun permainan yang memiliki misi melestarikan, mengembangkan dan menciptakan”.*

**O**lahraga saat ini menjadi kebutuhan yang krusial dan wajib dilaksanakan oleh tiap orang. Kebutuhan bertahan

---

<sup>10</sup>Penulis lahir di Trenggalek, 20 Februari 1980, sebagai dosen tetap di Universitas Nusantara PGRI Kediri di Prodi S1 Penjas dan Pascasarjana S2-MKO. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana di IKIP PGRI Kediri (2003), gelar Magister Olahraga Ilmu Keolahragaan di Universitas Sebelas Maret Surakarta (2013), gelar Doktor di Universitas Negeri Surabaya (2020) dengan konsentrasi bidang *Sport Industry* dan Olahraga Tradisional. Memiliki karya Paten sederhana dan karya HKI 6 buah. Karya olahraga Krawnjang adalah karya penulis yang sudah Nasional sebagai *kids takraw Indonesia*. Atas karya Krawnjang tampil di TAFISA Internasional penulis menerima penghargaan dari Walikota Kediri “*Satya Yasa Cundamani*” (2018).

hidup dan tuntutan untuk hidup berkualitas sangat urgen pada masa sekarang. Olahraga budaya dan tradisional yang sudah mendarah daging pada masyarakat Indonesia dan menjadi budaya saat masa digitalisasi sekarang ini menjadi hal yang harus digalakkan kembali. Prodi Penjas UNP Kediri memiliki tanggung jawab untuk bisa membantu masyarakat tidak hanya sebagai stok kontribusi ilmiah keolahragaan, namun juga memiliki tanggungjawab dalam melestarikan, mengembangkan dan menciptakan olahraga tradisional yang saat ini sudah banyak anak-anak tidak mengenal tentang bentuk permainan tersebut. Konsep olahraga dan permainan tradisional merupakan bagian dari visi dan misi prodi penjas yang merupakan bagian pengembangan olahraga rekreasi dan tradisional. Urgensi laboratorium olahraga rekreasi merupakan bagian dari tujuan jangka panjang prodi pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi di Universitas Nusantara PGRI Kediri, yaitu dengan visi “menjadi program studi teladan nasional lingkup perguruan tinggi swasta dalam menyelenggarakan tri dharma perguruan tinggi bagi calon guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sportif pada tahun 2028” dengan arti sportif adalah semangat performa obyektif rekreatif terampil inovatif dan focus. Adapun 2 (dua) misi prodi penjas dari lima misi yang menyangkut olahraga tradisional dan rekreasi adalah menyelenggarakan penelitian bidang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang inovatif dan fokus pada pengembangan olahraga tradisional dan menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat secara berkelanjutan dalam bidang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang berorientasi pada pengembangan dan pelestarian potensi lokal (permainan tradisional).

## **Laboratorium Olahraga Tradisional dan Rekreasi**

Makna laboratorium adalah sebagai tempat untuk meneliti, menganalisa, mengembangkan, menciptakan dan mengupas berbagai bahan kajian yang masuk didalam ranah olahraga, khususnya adalah olahraga tradisional dan rekreasi. Kajian olahraga rekreasi merupakan bagian yang mencakup lebih umum dan lebih luas dibandingkan dengan konsep olahraga tradisional. Dalam kajian organisasi pada Undang-undang SKN 2005 yang direvisi pada 2020 disampaikan bahwa pilar olahraga terdiri dari tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Untuk olahraga tradisional memiliki dua makna yaitu konsep olahraga dan permainan, artinya bahwa olahraga tradisional memiliki arti bentuk aktifitas fisik yang berasal dan lahir dari budaya masyarakat yang dominan menggunakan unsur fisik didalamnya, sedangkan permainan tradisional adalah bentuk budaya kebiasaan masyarakat dalam bentuk bermain yang tidak banyak melibatkan unsur fisik. Contoh olahraga tradisional adalah kasti, gobak sodor, egrang, boi-boian, sedangkan permainan tradisional antara lain dakon atau congklak, bitingan/lidi lidian, dam-daman, bekel dan lain sebagainya. Laboratorium olahraga tradisional dan rekreasi memiliki tujuan adalah melestarikan, mengembangkan dan menciptakan. Melestarikan adalah bagian dari mempertahankan bentuk aturan baik alat dan segala sesuatunya baik olahraga maupun permainan tradisionalnya, dengan menerapkan pakem atau standar permainan yang baku secara nasional. Mengembangkan mempunyai maksud adalah menganalisa, mengupas bentuk olahraga tradisional dalam bentuk yang lain disesuaikan dengan kondisi dan keadaan lingkungan, jumlah peserta, kebutuhan sarpras yang terbatas dan lainnya dengan tujuan olahraga maupun permainan tradisional tersebut tetap bisa dilakukan atau dimainkan dalam kondisi saat ini. Menciptakan adalah hasil dari pengembangan tersebut bisa diciptakan bentuk olahraga

maupun permainan tradisional sesuai kebutuhan saat ini. Dalam hal ini UNP Kediri telah menciptakan berbagai inovasi yang masuk dalam karya perkuliahan baik dosen maupun mahasiswa, contohnya adalah olahraga krawnjang karya Dosen UNP dalam penelitian doctoral, karya Goboy yang merupakan karya kolaborasi dosen dan mahasiswa Penjas UNP Kediri dan masih ada beberapa konsep inovasi yang akan dikembangkan sebagai bagian ciptaan dan karya bersama di Laboratorium Olahraga Tradisional dan Rekreasi Penjas UNP Kediri.

### **Eksistensi Laboratorium Olahraga Tradisional dan Rekreasi**

Keberadaan laboratorium olahraga tradisional dan rekreasi sejak didirikan pada 2022 telah menunjukkan berbagai kegiatan yang positif antara lain sebagai pendukung mata kuliah olahraga tradisional dan mata kuliah inovasi permainan dan olahraga tradisional di Prodi Penjas maupun Pasca Sarjana pada mata kuliah pengembangan olahraga tradisional, kegiatan tersebut antara lain:

#### **1. Sebagai Pusat Belajar dan *Sport Industry***

Dalam hal ini lab orrek telah dikembangkan sebagai pusat pengadaan dan belajar pembuatan alat olahraga pengembangan dan tradisional yaitu pembuatan keranjang dan bola krawnjang yang dikembangkan oleh Dosen Penjas di industri olahraganya yaitu mahasiswa belajar membuat, menganyam, dan merajut alat keranjang dan bola krawnjang di Laboratorium, sekaligus sebagai tempat belajar membuat olahraga tradisional ketapel.



**Gambar:** Mahasiswa Belajar Ketapel dan Menganyam Bola Takraw Keranjang

## 2. Sebagai Pusat Pelatihan Juri dan Wasit

Kampus IV UNP Kediri merupakan pusat kegiatan olahraga prestasi dan olahraga rekreasi (sport center), sehingga menjadi homebase laboratorium oltrad dan orrek sekaligus tempat belajar dan berlatih khususnya pelaksanaan juri dan wasit olahraga dan permainan tradisional maupun olahraga rekreasi atau hasil pengembangannya. Sebagai pusat belajar, pengelola laboratorium telah melaksanakan kegiatan dengan kolaborasi dengan Guru PJOK maupun mahasiswa aktif maupun alumni dalam kegiatan pelatihan juri dan wasit serta pelatihan aturan permainan olahraga tradisional. Kegiatan pelatihan ini yang sudah dilaksanakan adalah giat Pagor (Paguyuban Guru Olahraga) SD se-Kota Kediri yang dilaksanakan pada 20 Desember 2022 di Kampus IV yang diikuti lebih dari 30 orang Guru PJOK SD se-Kota Kediri. Hal ini membuktikan bahwa keberadaan labotarorium olahraga tradisional dan rekreasi sangat tepat sebagai bagian kolaborasi atau sharing tentang berbagai hal terkait olahraga tradisional.



**Gambar:** Pelatihan Olahraga Goboy oleh Guru PJOK SD

### 3. Sebagai Pusat Melestarikan Olahraga dan Permainan Tradisional

Sebagai pusat belajar, maka laboratorium olahraga tradisional telah menerima banyak siswa SD yang ingin dan mengetahui aturan dasar/pakem baik olahraga maupun permainan tradisional. Dalam kurun waktu 2022 laboratorium olahraga tradisional telah menerima berbagai lembaga SD untuk diajarkan tentang olahraga tradisional dengan kegiatan antara lain KTS (kegiatan tengah semester), outing class (kegiatan luar kelas) dan lain sebagainya. Adapun data sekolah yang telah kerjasama dengan laboratorium olahraga tradisional adalah sebagai berikut:

No	Nama Lembaga	Kegiatan	Jadwal
1	SDK Frateran Kota Kediri	Kegiatan Tengah Semester	14-10-2022
2	SD LAB UNP Kota Kediri	Outting Class	21-10-2022
3	SD Mojoroto 1 Kota Kediri	Pengenalan Goboy	19-12-2022
4	SD Pojok 2 Kota Kediri	Outting Class	25-10-2022
5	SD Jabon 1 Kab Kediri	Kegiatan Tengah Semester	19-10-2022



**Gambar:** *Siswa dan Guru PJOK SD Belajar Permainan Tradisional*

#### **4. Sebagai Pusat Pembinaan Relawan Juri Wasit Olahraga Tradisional**

Hasil lulusan yang berkualitas adalah lulusan yang mampu menerapkan keilmuan secara kualitas dimasyarakat dengan baik dan mengembangkan keilmuan dari akademika secara luas. Dalam hal ini kebutuhan juri wasit pada olahraga tradisional masih banyak yang belum dipahami dan mengerti standarisasi juri wasit khususnya bagi Guru PJOK sebagai lulusan dari prodi Penjas UNP Kediri. Oleh karena itu laboratorium membekali mahasiswa khususnya tingkat III yang telah memperoleh mata kuliah olahraga tradisional dan inovasi olahraga tradisional dengan bekal pengalaman dan pelatihan relawan juri dan wasit olahraga dan permainan tradisional. Dalam hal ini pengelola laboratatorium telah mengadakan pelatihan relawan juri wasit selama 3 kali pertemuan 16 jam pertemuan yang diadakan oleh mahasiswa tingkat III Prodi Penjas UNP Kediri. Sebagai tindaklanjut kegiatan relawan tersebut akan diterjunkan pada even kejuaraan lomba dan festival olahraga dan permainan tradisional tingkat Pelajar SD se-Kota Kediri yang diadakan oleh prodi Penjas kerjasama dengan Dinas Pendidikan Kota Kediri yaitu Dikdas Dindik Kota Kediri pada tanggal 21-22 Desember 2022.



**Gambar:** *Pembinaan dan Pelatihan Juri dan Wasit Olahraga Tradisional UNP Kediri*

### **Daftar Pustaka**

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. (2004). *Panduan Pengelolaan Olahraga Tradisional*. Jakarta. Dirjen Olahraga Depdiknas (Proyek Olahraga Masyarakat).
- Bahagia, Y. dan Suherman, A. (2000). *Prinsip-prinsip pengembangan dan modifikasi cabang olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Dault, Adhyaksa. (2006). *Kumpulan Olahraga Tradisional*. Jakarta. Deputy Pemberdayaan Olahraga.
- Dowson, A., & Morris, K.E.J. (2005). *Bermain dan berolahraga: 100 aktivitas olahraga untuk usia 5-16 tahun*. Bandung: PT Pakar Raya.

- Koti, (2016). *Panduan olahraga tradisional dalam rangka TAFISA Games 2016*. Jakarta. PB KOTI.
- Montolulu, B.E.F.,dkk. (2012). *Bermain dan Permainan Anak. Tangerang Selatan*. Penerbit Universitas Terbuka
- Prana, Indiyah A.W. (2010). *Permainan Tradisional Jawa. Klaten*. PT Intan Pariwara.
- Subroto, Toto. (2010). *Didaktik metodik pembelajaran Olahraga Permainan*. Bandung. UPI Press.
- Sujatno, Adi. (2020). *Payung Hukum KORMI “Komite Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia” 2020*. Jakarta. PB KORMINAS.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta. Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suparman, (2020). *Petunjuk Teknis Festival Olahraga Rekreasi Daerah Jawa Timur*. Surabaya. Kormi Propinsi Jatim.



# **SISTEM KERJA PADA TUBUH MANUSIA DAN KAITANNYA DENGAN AKTIVITAS OLAHRAGA**



**Dr. Sumbara Hambali, M.Pd.<sup>11</sup>**

***STKIP Pasundan***

*“Sistem Kerja Pada Tubuh Manusia Pada Dasarnya  
Befungsi Untuk Melakukan Aktivitas, Baik Itu Aktivitas  
Gerak, Berkerja Maupun Berolahraga”*

## **Pendahuluan**

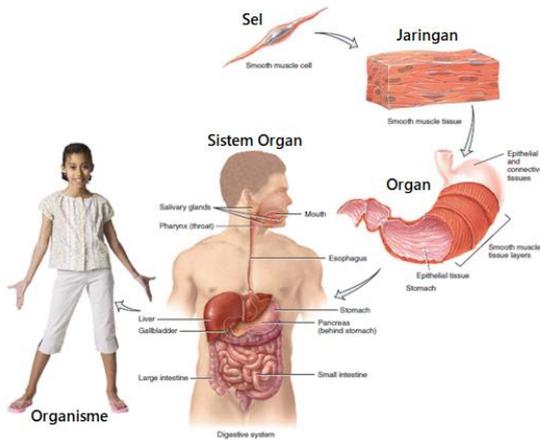
**M**anusia merupakan suatu makhluk hidup yang senantiasa akan terus bergerak selama manusia tersebut hidup, karena salah satu ciri dari hidupnya makhluk hidup adalah bergerak. Bergerak merupakan suatu ciri adanya proses atau mekanisme yang bekerja pada tubuh manusia, karena pada hakekatnya tubuh manusia ini terdiri dari berbagai sistem yang dapat menunjang terhadap geraknya tubuh pada diri manusia. Dengan bergerak manusia akan menjadi lebih hidup dan untuk lebih hidup manusia harus memelihara kualitas gerakannya. Inilah sekiranya yang harus menjadi salah satu tujuan utama dalam hidup manusia,

---

<sup>11</sup>Penulis lahir di Purwakarta, 23 Oktober 1990, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), STKIP Pasundan Cimahi, menyelesaikan studi S1 pada Prodi PJKR di STKIP Pasundan tahun 2012, kemudian menyelesaikan S2 di Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2015, dan menyelesaikan S3 pada Prodi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2022.

karena dengan bergerak untuk lebih hidup, manusia dapat melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya, baik itu untuk bekerja, berolahraga ataupun beraktivitas lainnya.

Sebagaimana diketahui bahwa tubuh manusia terdiri dari banyak sekali sel, yang tentunya merupakan cikal bakal terbentuknya manusia itu sendiri, dimana sel dengan sel nantinya akan membentuk suatu yang namanya jaringan, kemudian jaringan dengan jaringan akan membentuk suatu yang namanya organ, organ dengan organ bergabung menjalankan fungsinya akan menjadi sistem organ, dan semua sistem organ jika bekerja menjalankan fungsinya akan terbentuklah yang namanya organisme atau manusia. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



**Gambar 1.** Skema Tubuh Manusia

Itu semua merupakan suatu kajian tentang fungsi dan cara kerja organ pada tubuh manusia, dan tentunya akan mengalami perubahan yang sifatnya sementara maupun menetap karena adanya pengaruh dari melakukan aktivitas, salah satunya berolahraga, dan kajian tersebut dinamakan dengan Fisiologi Olahraga atau Ilmu Faal Olahraga. Faal olahraga inilah yang memegang peranan penting dalam

mengkaji tentang sistem kerja pada tubuh manusia saat berolahraga khususnya, karena dengan memahami sistem kerja pada tubuh, berpotensi akan lebih memaksimalkan beban kerja tubuh saat olahraga secara optimal.

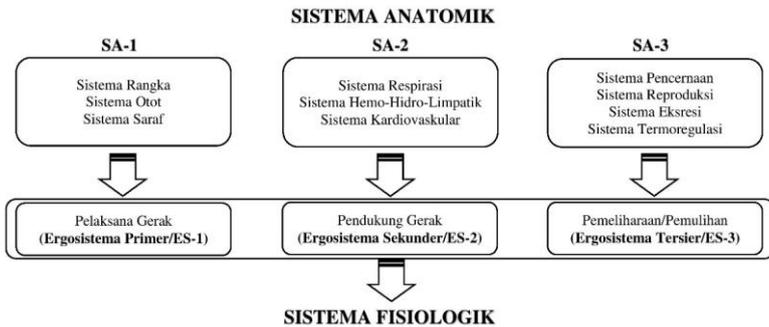
### **Hakekat Sistem Kerja Tubuh Manusia (Ergosistema)**

Telah disebutkan dan dijelaskan bahwa tubuh manusia terdiri dari berbagai macam sistem-sistem yang bekerja dalam tubuh, yang tentunya memiliki peranan sangat penting dalam melakukan kerja jasmaniahnya. Seperti halnya sistem respirasi, yaitu suatu sistem yang mengelola tentang proses pernapasan pada tubuh manusia, sistem muskular, yaitu suatu sistem yang mengelola tentang kontraksi otot, sistem kardiovaskular, yaitu suatu sistem yang mengatur tentang kerja jantung dan peredaran darah, sistem nervorum/saraf, yang bekerja sebagai pengatur proses rangsangan, dan sistem-sistem lainnya. Berbagai sistem kerja untuk jasmaniah tersebut dinamakan sebagai “Sistema” yang bertujuan untuk namanya “Kerja” yang jika diartikan secara harfiah dalam fisiologi adalah sebagai “Ergosistema”, dimana ergosistema tersebut berguna untuk bergerak, bekerja, bertahan hidup, dan sebagainya (Giriwijoyo & Sidik, 2012).

Sebagai topangan untuk bergerak, tubuh manusia pada hakekatnya terbagi menjadi dua bagian penting pada sistemanya, yaitu Sistema Anatomik yang merupakan kajian tentang struktur tubuh dan Sistema Fisiologi yang merupakan kajian tentang fungsi dan kerja alat tubuh (Graaff et al., 2010). Sistema anatomik dibagi menjadi tiga bagian utama sebagai fungsi dari sistem kerja pada Sistema fisiologi nantinya (ergosistema). Sistema Anatomik yang pertama dinamakan “SA-1” terdiri dari sistem rangka, sistem otot dan sistem saraf, Sistema anatomik kedua yaitu “SA-2” terdiri dari sistem hemo-hidro-limfatik, sistem respirasi, sistem kardiovaskular, sedangkan Sistema anatomik ketiga

dunamakan “SA-3” yang meliputi sistem pencernaan, sistem reproduksi, sistem ekskresi dan sistem termoregulasi.

Sistema anatomik pertama (SA-1) itu nantinya akan memiliki fungsi sebagai perangkat pelaksana gerak pada fungsi fisiologisnya, dimana perangkat ini menjadi kebutuhan dan bagian utama dalam melaksanakan gerak pada saat beraktifitas atau olahraga, makanya secara fisiologis dinamakan sebagai Ergosistema Primer (ES-1). Misalnya seorang sprinter, ketika mendengar bunyi tembakan pada saat start, sistem saraf akan menghantarkan implus kepada otak dan meneruskannya ke otot, dimana nantinya aktualisasi gerak dibuktikan dengan bekerjanya sistem rangka, sehingga srinter tersebut akan berlari. Sedangkan untuk SA-2 akan memiliki fungsi sebagai perangkat pendukung gerak pada fungsi fisiologisnya, artinya sebagai pendukung dalam memenuhi ES-1 secara terus menerus, dan secara fisiologisnya dinamakan Ergosistema Sekunder (ES-2). Misalnya dalam melakukan aktivitas jogging, seseorang tidak akan mampu melakukannya dengan waktu lama tanpa adanya sistem respirasi dan kardiovaskular, dimana ketika seseorang tersebut melakukan gerakan lari secara terus menerus akan membutuhkan oksigen dan sirkulasi darah. Dan pada Sistema anatomik/SA-3 berfungsi sebagai perangkat pemeliharaan/pemulihan tubuh pada fungsi fisiologisnya, dan dinamakan Ergosistema Tersier (ES-3). Ini lebih berguna pada saat setelah olahraga atau sebagai akibat dari aktivitas ES-1 dan ES-2. Peran dari ES-3 ini lebih cenderung untuk memelihara dan memulihkan kembali kondisi tubuh untuk dapat melakukan aktivitas pada ES-1 dan ES-2. Misalnya setelah berolahraga tubuh akan mengeluarkan keringat dan membutuhkan asupan gizi sehingga meregenerasi sel. Untuk lebih jelasnya dapat diilustrasikan pada gambar berikut:



**Gambar 2.** Sistem Kerja Pada Tubuh Manusia

### **Fungsi Ergosistema (ES) dalam Aktivitas Olahraga**

Telah dijelaskan bahwa Sistema fisiologi adalah sebuah sistem kerja/Ergosistema yang berguna bagi manusia untuk beraktivitas, berolahraga ataupun aktivitas lainnya. Jika ditinjau dari aspek olahraga, maka kita dapat menentukan fungsi dasar dari setiap Ergosistema untuk kualitas penampilan gerak pada tubuh manusia. Berikut merupakan skema dari fungsi dasar terhadap kualitas gerak performanya:

**Tabel 1.** Fungsi Dasar ES-1 Pada Performa

No	Sistema Anatomik	Sistema Fisilogik	Performa
1	Sistem Rangka	Gerak Persendian	Luas Pergerakan
2	Sistem Otot	Kontraksi Otot	Kekuatan & Daya Tahan Otot
3	Sistem Saraf	Penghantar Implus	Koordinasi Otot

Berdasarkan tabel tersebut dapat terlihat bahwa pada masing-masing Sistema Anatomik memiliki fungsi dan perannya masing-masing pada Sistema Fisiologik, sehingga menghasilkan kualitas gerak atau performa yang berbeda. Misalnya Sistema anatomik sistem saraf memiliki fungsi fisiologik sebagai penghantar rangsangan yang tentunya berguna bagi performa koordinasi otot.

**Tabel 2.** Fungsi Dasar ES-2 Pada Performa

No	Sistema Anatomik	Sistema Fisologik	Performa
1	Hemo-Hidro-Limpatik	Transportasi O <sub>2</sub> , CO <sub>2</sub> , Nutrisi, Panas	Daya Tahan Umum
2	Respirasi	Pertukaran Gas: O <sub>2</sub> – CO <sub>2</sub>	
3	Kardiovaskular	Sirkulasi	

Ergosistema Sekunder/ES-2 juga memiliki peran yang sangat penting dalam performa olahraga, dan ini berguna bagi cabang-cabang olahraga yang memerlukan daya tahan umum/kardiorespirasi yang seyogyanya dilakukan dengan durasi yang cukup lama, seperti olahraga-olahraga permainan dan juga lari jarak jauh atau marathon.

### **Kesimpulan**

Sistem kerja pada tubuh manusia pada dasarnya berfungsi untuk melakukan aktivitas, baik itu aktivitas gerak, berkerja maupun berolahraga. Khususnya pada aktivitas olahraga, Ergosistema yang paling memegang peranan penting adalah ES-1 dan ES-2, sedangkan untuk ES-3 berperan pada saat setelah olahraga sebagai pemulihan gerak (Whyte, 2006). Namun secara keseluruhan semua ES ini memiliki peranan penting dalam olahraga, karena semuanya merupakan sistem yang terus menerus bekerja untuk kelangsungan hidup manusia. Manfaat lain memahami konsep sistem kerja ini adalah karena tujuan utama dari tubuh adalah mencapai derajat kesehatan dan kebugaran yang baik, sehingga dengan model sehat dan bugar seseorang cenderung akan memiliki kualitas hidup yang baik, baik dari aspek fisik, mental dan juga sosialnya.

### **Daftar Pustaka**

- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. J. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Graaff, K. M. Van De, Rhees, R. W., & Palmer, S. L. (2010). *Human Anatomy and Physiology* (Third Edit). McGraw-Hill.
- Whyte, G. (2006). *The Physiology of Training*. Elsevier.



# **MENGENAL LATIHAN STATIC STRETCHING DAN DYNAMIC STRETCHING**



**M. Said Zainuddin<sup>12</sup>**

***Universitas Negeri Makassar***

*“Penerapan Kekuatan Pada Struktur Muskulotendinous  
Bertujuan Meningkatkan Rentang Gerak Sendi”*

**H**ari ini sejumlah orang telah merasakan manfaat dari sebuah olahraga, dimana kita liat beberapa orang melakukan aktifitas olahraga seperti berlari, berjalan, bersepeda, bermain tenis dan lainnya. Manfaat yang orang-orang rasakan dengan melakukan aktifitas olahraga seperti merasakan stamina yang bertambah dan bahkan mampu mengurangi rasa sakit pada tubuh mereka. Adapun komponen yang tidak kalah penting dalam aktifitas olahraga, yaitu Stretching (peregangan). Peregangan telah lama menjadi bagian dari pelatihan atlet, yang didefinisikan sebagai penerapan kekuatan pada struktur muskulotendinous untuk mencapai perubahan panjangnya, biasanya untuk tujuan meningkatkan rentang gerak sendi (*ROM/range of motion*), mengurangi kekakuan atau nyeri, atau

---

<sup>12</sup>Penulis lahir di Enrekang, 1 Desember 1985. Penulis merupakan dosen Universitas Negeri Makassar, di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) di Universitas Negeri Makassar, Jurusan Pend. Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Kemudian melanjutkan studi Magister (S2) di Universitas Negeri Makassar, Program Studi Pend. Jasmani dan Olahraga.

mempersiapkan diri untuk beraktivitas (fisik) (Armiger & Martyn, 2010).

Peregangan dapat dikategorikan sebagai peregangan aktif atau pasif, statis atau dinamis, dan akut atau kronis (McNeal & Sands, 2006). Peregangan aktif mengacu pada posisi tungkai yang menempatkan sendi pada (*ROM/range of motion*) ekstremnya berdasarkan ketegangan yang diperoleh dari otot agonis (misalnya, sambil berdiri, mengangkat kaki lurus dari pinggul dalam posisi fleksi menggunakan ketegangan dari fleksor pinggul). Posisi peregangan aktif dipengaruhi oleh resistensi elastis dan viskositas otot antagonis (misalnya, sambil berdiri, mengangkat kaki lurus dari pinggul dalam posisi fleksi dilawan oleh otot ekstensor pinggul dan sifat resistif tendon, ligamen, kulit, dan fascia). Peregangan pasif melibatkan penempatan sendi pada posisi (*ROM/range of motion*) yang ekstrem dengan menggunakan gravitasi atau inersia (misalnya, pesenam atau penari yang duduk dalam posisi split atau mengayunkan tungkai ke posisi ekstrem) (Sands et al., 2013).

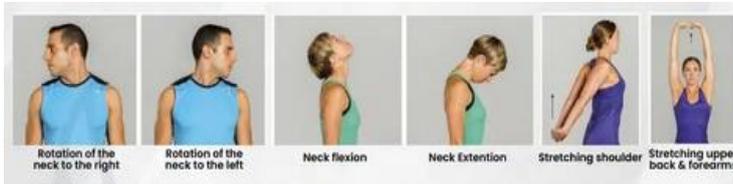
Menurut (Sands et al., 2013) peregangan statis (*Static Stretching*) adalah jenis peregangan yang paling sering diberikan yang melibatkan penempatan tubuh dan anggota tubuh dalam posisi (*ROM/range of motion*) yang ekstrem dan menahan posisi ini selama beberapa waktu dengan gravitasi, bantuan pasangan, atau ketegangan otot agonis. Peregangan dinamis (*Dynamic Stretching*) menggerakkan sendi melalui gerakan (*ROM/range of motion*) yang ekstrem tanpa jeda atau penahanan yang lama dan sejenak membawa anggota tubuh ke posisi ekstrem (misalnya, mengayunkan kaki di pinggul, ke depan dan ke belakang pada bidang sagital, meregangkan fleksor dan ekstensor pinggul untuk sementara waktu).

## **Peregangan Statis (*Static Stretching*)**

Sejak awal 1980-an, peregangan statis telah digalakkan secara luas sebelum melakukan aktivitas fisik sebagai metode untuk mencegah cedera dan meningkatkan kinerja fisik (Shrier, 2005). *Static Stretching* telah menjadi latihan pemanasan yang populer karena diklaim bahwa gerakan yang lambat dan terkendali membuatnya lebih mudah dan lebih aman untuk menyelesaikan peregangan dari pada bentuk peregangan lainnya (Smith, 1994).

Diakui secara luas sebagai teknik yang efisien untuk meningkatkan rentang gerak (ROM) dan fleksibilitas, selain itu, secara luas diyakini bahwa peningkatan rentang gerak (ROM) mengurangi risiko cedera selama latihan (Smith, 1994). Perjalanan sejarah peregangan dan pemulihan relatif panjang dan agak membingungkan. Pada tahun 1961, (De Vries, 1961) mengamati bahwa *Static Stretching* dapat mengurangi ketidaknyamanan otot. Peregangan statis telah terbukti mengurangi kelelahan frekuensi median elektromiografi pada otot ekstensor punggung, yang menghasilkan manajemen nyeri kronis yang lebih baik. Menggunakan peregangan fasilitasi neuromuskuler statis dan proprioseptif setelah nyeri otot yang tertunda (DOMS) dapat diminimalisir dan pemulihan stamina yang lebih cepat. Peregangan dengan gerakan tanpa rasa sakit dan resistensi minimum dapat meningkatkan kekuatan, rentang gerak, dan pemulihan pasca-latihan (Mika et al., 2007).

Berikut contoh *Static Stretching* (gambar 1), menahan posisi sendi (secara statis) hingga titik nyeri minimal selama 15-20 menit.



**Gambar 1.** *Contoh Static Stretching*

## **Peregangan Dinamis (Dynamic Stretching)**

Otot dan sendi terlibat dalam peregangan dinamis. Tujuan peregangan dinamis adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan fleksibilitas otot, tendon, dan ligamen. Metode peregangan dinamis sering disebut sebagai metode balistik, yang menunjukkan bahwa metode ini dilakukan secara spontan tanpa bantuan. Adapun dalam pelaksanaannya, (Harsono, 1988) menjelaskan gerakannya sebagai berikut: "Biasanya, peregangan dinamis dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota badan secara berirama dengan gerakan melingkar pada anggota badan sehingga otot-otot terasa meregang."

Istirahat aktif dan peregangan dinamis adalah intervensi yang dapat digunakan untuk pencegahan dan pengobatan. Penurunan komplain muskuloskeletal ditunjukkan dengan penurunan rata-rata keluhan muskuloskeletal (pre) dan (post), serta perbandingan nilai minimum dan maksimum antara Periode 1 dan Periode 2 (Nooryana et al., 2020).

Dengan adanya defisit performa (kekuatan dan tenaga) yang terukur yang terkait dengan efek langsung dari peregangan statis sebelum performa maksimal, para peneliti baru-baru ini merekomendasikan peregangan dinamis daripada peregangan statis (Faigenbaum et al, 2006; Thompsen et al, 2007) dalam (Bingul et al., 2014). Penelitian lain menunjukkan bahwa peregangan statis yang dilakukan setelah pemanasan dinamis sebelum melakukan pertunjukan

tidak terlalu memengaruhi performa kelincahan. Persiapan yang paling efektif untuk performa kelincahan adalah peregangan dinamis selama pemanasan, sementara Kees (2007) dalam (Bingul et al., 2014) menemukan bahwa peregangan dinamis lebih cepat untuk aktivitas kelincahan yang eksplosif dibandingkan dengan peregangan statis.

Needham dkk dalam (Peck et al., 2014) menemukan bahwa atlet yang menggabungkan peregangan dinamis dan squat depan (menggunakan resistensi eksternal sebesar 20% dari massa tubuh) memiliki lompatan countermovement yang lebih tinggi daripada atlet yang melakukan peregangan dinamis saja atau peregangan statis saja, sementara peregangan dinamis saja menghasilkan kinerja yang lebih baik daripada yang dihasilkan oleh peregangan statis saja.

Berikut contoh Stretching Dinamis (gambar 2) gerakan stretching aktif persendian melalui LGS tanpa menahan posisi sendi.



**Gambar 2.** contoh *Stretching Dinamis*

## **Kesimpulan**

Untuk sebagian besar, peregangan dinamis dapat direkomendasikan sebelum beraktivitas, tetapi peregangan statis harus dilakukan setelah beraktivitas, pada pelaksanaannya. Jika peregangan statis dilakukan sebelum berolahraga, kemungkinan besar harus diikuti dengan periode waktu yang cukup (misalnya, 5 menit), sesi peregangan

dinamis, atau pemanasan umum untuk menghilangkan potensi efek buruk pada kinerja.

### **Daftar Pustaka**

- Armiger, P., & Martyn, M. A. (2010). *Stretching for Functional Flexibility*. Lippincott Williams & Wilkins.
- BINGUL, B. M., Son, M., Aydin, M., Gelen, E., Cinel, Y., & Bulgan, C. (2014). THE EFFECTS OF STATIC AND DYNAMIC STRETCHING ON AGILITY PERFORMANCE. *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 8(1).
- De Vries, H. A. (1961). Electromyographic Observations of the Effects of Static Stretching upon Muscular Distress. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 32(4), 468–479. <https://doi.org/10.1080/10671188.1961.10613174>
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. IKIP Padang.
- McNeal, J. R., & Sands, W. A. (2006). Stretching for performance enhancement. *Current Sports Medicine Reports*, 5(3), 141–146. <https://doi.org/10.1097/01.csmr.0000306304.25944.07>
- Mika, A., Mika, P., Fernhall, B., & Unnithan, V. B. (2007). Comparison of Recovery Strategies on Muscle Performance After Fatiguing Exercise. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 86(6), 474. <https://doi.org/10.1097/PHM.0b013e31805b7c79>
- Nooryana, S., Adiatmika, I. P. G., & Purnawati, S. (2020). Latihan Peregangan Dinamis Dan Istirahat Aktif Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Di Industri Garmen. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 6(1), 61–67. <https://doi.org/10.24843/JEI.2020.v06.i01.p08>
- Peck, E., Chomko, G., Gaz, D. V., & Farrell, A. M. (2014). The Effects of Stretching on Performance. *Current Sports Medicine Reports*, 13(3), 179. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000052>

- Sands, W. A., McNeal, J. R., Murray, S. R., Ramsey, M. W., Sato, K., Mizuguchi, S., & Stone, M. H. (2013). Stretching and Its Effects on Recovery: A Review. *Strength & Conditioning Journal*, 35(5), 30. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000004>
- Shrier, I. (2005). When and whom to stretch? Gauging the benefits and drawbacks for individual patients. *The Physician and Sportsmedicine*, 33(3), 22–26. <https://doi.org/10.3810/psm.2005.03.61>
- Smith, C. A. (1994). The warm-up procedure: To stretch or not to stretch. A brief review. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 19(1), 12–17. <https://doi.org/10.2519/jospt.1994.19.1.12>



# KUALITAS HIDUP GURU TERHADAP KUALITAS MENGAJAR DI SEKOLAH



**Jeremi Posta Ginting.<sup>13</sup>**  
***Universitas Negeri Medan***

*“Guru yang berkualitas merupakan bagian sangat penting dalam pembelajaran di sekolah karena hanya guru profesional yang dapat menciptakan situasi aktif bagi siswa dalam kegiatan pembelajaran”*

**K**onsep kualitas hidup pertama kali dijelaskan dalam budaya Cina, yang memberikan definisi pertama kualitas hidup, yang biasanya dikaitkan dengan nilai tertinggi kehidupan atau nilai yang merupakan karakteristik penting dari kehidupan. Kualitas hidup sering dikaitkan dengan kesejahteraan. Dengan waktu eksponensial, konsep kualitas hidup telah berkembang.

Indikator yang berbeda untuk menentukan kualitas hidup dibahas dalam literatur yang berbeda. Frank-Stormberg (1988) mendefinisikan kualitas hidup individu hanya dengan mengukurnya dengan ukuran objektif dari pendapatan, pekerjaan, pendidikan dan aktivitas fisik individu Campbell (1976) menggunakan indikator lain, yaitu indikator sosial, untuk menentukan kualitas hidup Campbell

---

<sup>13</sup>Penulis lahir di Batam, 15 Januari 1998, merupakan Mahasiswa di Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNIMED, menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana (S1) Di Universitas Negeri Medan 2022.

menjelaskan bahwa kualitas hidup seseorang adalah suatu kondisi kehidupan seseorang yang mempengaruhi kualitas hidupnya, tetapi kondisi tersebut tidak menentukan pengalaman aktual sepanjang hidupnya. Sedangkan Pearlman dan Uhlmann (1988) menjelaskan pengertian kualitas hidup menurut indikator subjektif individu, yaitu persepsi individu terhadap kesejahteraan subjektifnya.

Menurut perkembangan literatur yang terus menerus membahas pencarian makna istilah kualitas hidup dan berbagai indikator untuk menentukan definisi atributif kualitas hidup, banyak pendapat yang dikemukakan oleh para ahli. Namun, definisi kualitas hidup masih sulit dipahami. Perbedaan definisi karakteristik lain yang sama atau hampir sama dengan definisi kualitas hidup, seperti kepuasan hidup, kesejahteraan, kebahagiaan, harga diri, dan nilai-nilai kehidupan, masih perlu dibedakan.

Ciri definisi atributif dari istilah kualitas hidup itu sendiri Akibatnya, istilah kualitas hidup memiliki dimensi yang berbeda dari studi ke studi. Pada beberapa penelitian, kualitas hidup merupakan konsep unidimensional, sedangkan pada penelitian lainnya konsep kualitas hidup merupakan konsep multidimensi. Kualitas hidup dimulai dengan menjelaskan definisi yang berbeda dari istilah tersebut. Kualitas hidup Secara umum, kualitas hidup adalah pernyataan perasaan dan selera kepuasan individu dengan kehidupan secara keseluruhan dan keadaan mental orang lain di sekitarnya harus mengakui bahwa individu itu hidup secara mendalam untuk menjalani hidupnya dalam kondisi nyaman, jauh dari ancaman dan pemenuhan kebutuhan dasar mereka. Namun, melalui pencarian literatur ini masih terbatas, disimpulkan belum tercapai kesepakatan definisi umum/generik dari kualitas hidup secara singkat dan ringkas. Oleh karena itu, setiap individu dapat menentukan kualitas hidupnya sendiri

dengan referensi dan indikator (subjektif, objektif dan sosial) yang mereka gunakan.

Guru yang berkualitas merupakan bagian yang sangat penting dalam pembelajaran di sekolah. Karena hanya guru profesional yang dapat menciptakan situasi aktif bagi siswa dalam kegiatan pembelajaran, Guru diharapkan mampu membimbing siswa untuk menemukan, mengelola, mengintegrasikan prestasinya dan memecahkan masalah yang berkaitan dengan pengetahuan, sikap, nilai atau kecakapan hidup.

Pendidik harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan Nasional (PP RI No.19 Tahun 2005, Pasal 28, ayat 1-3). Seseorang yang memilih profesi pendidik dalam pilihan kehidupannya idealnya yang bersangkutan harus mengembangkan tiga kemampuan utama: pribadi, profesional, dan sosial. Kompetensi mata pelajaran adalah kemampuan mengelola bahan pelajaran secara komprehensif dan menyeluruh, sehingga memungkinkan peserta didik memenuhi persyaratan kualifikasi yang ditetapkan dalam Standar Nasional Pendidikan (SNP, Penjelasan Pasal 28). 3(c). Artinya, guru harus memiliki pengetahuan yang luas tentang mata pelajaran atau mata pelajaran yang akan diajarkan, serta penguasaan taktik metodologis dalam arti mengetahui konsep teori, mengetahui cara memilih model, strategi dan metode yang tepat. dan mengetahui cara menggunakannya dalam kegiatan pembelajaran. Guru juga harus memiliki pengetahuan menyeluruh tentang kurikulum dan dasar-dasar pendidikan.

Akes (dalam Slamet, 1991:16) menekankan mutu sekolah dan mutu pengajaran Tergantung kualitas gurunya. Karena sekolah yang baik adalah guru yang baik. Jika Sekolah Indonesia memiliki guru yang berkualitas termasuk pendidikan nasional akan berkualitas tinggi. Guru memiliki

posisi strategis untuk menetapkan arah Karena guru adalah tulang punggung pendidikan Kualitas guru harus selalu ditingkatkan Guru dipandang sebagai figur sentral dalam pendidikan untuk memobilisasi peran mereka dan memfasilitasi pembelajaran Kualitas guru Indonesia dapat dilihat dari dua perspektif yang berkaitan Kesejahteraan Guru di Indonesia dan Kualifikasi Guru di Indonesia dari kesejahteraan guru di Indonesia masih jauh dari memadai. Banyak guru melakukan ini sudah berhasil, namun masih banyak lagi guru yang belum menerimanya kesejahteraannya. Sedangkan jika dilihat dari segi kompetensi Masih banyak guru yang belum memenuhi syarat di Indonesia memadai Ketidakmampuan guru sebagian karena kurangnya minat Belajar, membaca, menulis dan membuat karya media pembelajaran kedua aspek ini karena level, kualifikasi guru masih kurang Bantuan sosial masih kurang.

### **Daftar Pustaka**

- Afiyanti. 2010. ANALISIS KONSEP KUALITAS HIDUP Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 13, No. 2, Juli 2010; hal 81-86.
- Veirissa. 2021. Kualitas Guru Indonesia . Prosiding Seminar nasional pascasarjana Universitas negeri Semarang. Vol. 4 No. 1 (2021): Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana
- Khotimah, Harapan., dan Kesumawati. 2021. kualitas guru mengajar sebagai salah satu upaya meningkatkan status akreditasi sekolah JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan), 6(1), 124–131. <https://doi.org/10.31851/jmksp.v6i1.4102>

# KONSEP *WEIGHT MANAGEMENT* (*WEIGHT LOSS*)



**Ayutisa Rizqanada, M.Pd.<sup>14</sup>**  
***Universitas Negeri Yogyakarta***

*“Pengontrolan berat badan (*weight management*)  
memberikan dampak yang baik bagi kesehatan tubuh mulai  
dari kualitas kesehatan tubuh yang meningkat serta  
pengendalian diri”*

**P**erkembangan berat badan merupakan masalah penting yang tidak hanya dialami oleh masyarakat Indonesia. Kebanyakan orang sangat ingin memiliki berat badan yang proporsional. Perkembangan berat badan juga menjadi tajuk penting dalam kesehatan di Indonesia dan dunia. Fakta yang didapat masih banyak orang-orang yang belum memahami betul tentang cara manajemen berat badan agar dapat memperoleh tubuh yang sehat dan proporsional. Pada tahun 2016, lebih dari 1,9 milyar orang dewasa yang usianya lebih dari 18 tahun mengalami *overweight* dimana 650 juta orang diantaranya mengalami obesitas (Firdaus dkk, 2019). Banyak penelitian mengungkapkan bahwa ada peningkatan angka kejadian kematian yang berkaitan dengan obesitas dan

---

<sup>14</sup> Penulis lahir di Kediri, 13 September 1998, merupakan mahasiswi alumni pada Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan konsentrasi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNY, menyelesaikan studi S1 di PJK FIK UM tahun 2020, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Pendidikan Jasmani UNY tahun 2022.

*overweight* (Behan & Cox, 2010). Selain itu setiap peningkatan BMI sebanyak 5 unit berkaitan dengan peningkatan tingkat bahaya untuk setiap penyebab kematian (MacMahon et al., 2009). Pengkategorian berat badan sebagai ideal, kelebihan berat badan, atau obesitas, berbeda-beda berdasarkan budaya. Oleh karena itu, WHO (World Health Organization) menetapkan klasifikasi standar di dunia, yaitu berdasarkan BMI (Body Mass Index). Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus BMI, yaitu dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). Berdasarkan data Global Health Observatory (GHO), prevalensi orang dewasa di Indonesia dengan berat badan berlebih meningkat hingga 28,2 % dari tahun 1975 hingga 2016.

## **Obesitas**

Definisi obesitas didasarkan pada rasio berat badan berbanding tinggi badan, yang kemudian dibandingkan dengan rata-rata berat badan berbanding tinggi badan individu dalam populasi dan juga berdasarkan pengukuran lemak di tubuh. Stunkard (1984) dalam Ogden (1996) mengemukakan bahwa obesitas dapat dikategorikan ke dalam beberapa kelompok, yaitu:

1. Mild (20-40% kelebihan berat badan),
2. Moderate (41-100% berat badan), atau
3. Severe ( lebih dari 100% kelebihan berat badan).

Obesitas dapat didefinisikan berdasarkan dari Body Mass Index (BMI), yang dihitung berdasarkan kuadrat dari berat badan (kg)/tinggi badan ( $m^2$ ). WHO mengklasifikasikan BMI seperti dibawah ini:

1. Berat badan kurang jika nilai BMI: <18,5
2. Berat badan normal jika nilai BMI: 18,5-22,9

3. Kelebihan berat badan (overweight) dengan risiko jika nilai BMI: 23-24,9
4. Obesitas tingkat 1 jika nilai BMI: 25-29,9.
5. Obesitas tingkat 2 jika nilai BMI: >30

Hal yang harus diperhatikan pada pengukuran BMI ini adalah, kategori BMI tidak dapat diterapkan pada individu yang sedang pada masa pertumbuhan (anak-anak), wanita hamil, atlet berotot.

Berikut data BB lebih dan obesitas pada tahun 2004 di Indonesia menurut penelitian dari Sandjaja & Sudikno (2005)

Umur (tahun)	Laki-laki			Perempuan		
	N tertimbang	Gizi Lebih	Obese	N tertimbang	Gizi Lebih	Obese
Umur (tahun)						
< 25	1.494	2,1	2,2	1.836	4,7	4,1
25 – 29	1.026	6,8	2,8	1.329	9,2	12,0
30 – 34	1.194	7,0	4,6	1.438	12,7	16,3
35 – 39	1.192	10,5	6,1	1.365	14,2	19,2
40 – 44	1.043	9,3	9,4	1.130	13,5	17,6
45 – 49	889	10,1	8,7	940	14,0	18,8
50 – 54	790	10,0	7,0	754	12,2	18,2
55 – 59	488	7,4	6,6	496	9,9	11,7
60 – 64	450	4,9	3,6	547	9,9	11,2
>= 65	826	4,5	3,4	912	5,9	7,0
Total	9.392	7,2	5,3	10747	10,4	13,3

**Tabel 1.** Prevalensi BB Lebih dan Obesitas pada Penduduk Dewasa di Indonesia Menurut Umur dan Jenis Kelamin, SKRT 2004

Faktor penyebab obesitas pada anak-anak, remaja, dan dewasa menurut Dewi (2015);Kurdanti dkk. (2015) ialah kurangnya aktivitas fisik terstruktur baik kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur, faktor lingkungan, faktor perilaku yaitu pola makan yang tidak sehat ditambah dengan konsumsi serat (buah dan sayur) tidak mencukupi, merokok, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet yang salah, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas.

## **Weight Management**

*Weight management* merupakan pengontrolan diri terhadap berat badan. Dalam *weight management* terdapat 2 kategori yaitu *weight gain* dan *weight loss*. Yang akan dibahas dalam artikel ini merupakan bagaimana tata cara *weight loss* dalam *weight management* yang benar. Pada *weight loss* terdapat 3 komponen untuk manajemen berat badan yaitu pengaturan pola makan, olahraga dan pola istirahat. Pola makan merupakan salah komponen yang penting memiliki peranan banyak dalam pengaturan manajemen berat badan.

Terdapat 7 langkah untuk mengatur pola makan yang baik yaitu :

1. Mengurangi lemak. Kurangi kadar lemak dalam makanan. Pada masa sekarang telah tersedia makanan atau kudapan yang rendah akan lemak. Seperti mengonsumsi buah-buahan dalam jumlah yang cukup atau mengonsumsi *rolled oat* yang rendah lemak pada makanan sehari-hari.
2. Menghindari terlalu banyak konsumsi gula. Terdapat bukti dari penelitian bahwa gula atau sesuatu yang manis memicu pelepasan endorfin, *opiates* alami yang menciptakan perasaan *euphoria*. Gula dapat menstimulasi *pankreas* untuk mensekresikan insulin untuk memproses gula. Pada beberapa orang, *pankreas* bereaksi sangat berlebihan dan menghasilkan insulin yang sangat banyak. Akibat yang ditimbulkan adalah *hypoglycemia*, suatu kondisi yang tubuh yang dideskripsikan mudah pusing, mudah terganggu, merasa mual, dan merasakan sakit yang mendadak. Untuk mengatasi hal tersebut, jika butuh sesuatu yang manis, penuhi dengan buah-buahan. Buah-buahan sudah menyediakan gula, serat, dan vitamin yang kompleks.

3. Membatasi asupan sodium. Sodium merupakan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Sodium digunakan untuk meregulasi cairan tubuh, mempertahankan keseimbangan pH, dan mengontrol aktivitas saraf dan otot. Asupan sodium yang direkomendasikan adalah 3000 miligram per hari. Konsumsi rendah sodium, 2000 miligram per hari direkomendasikan untuk individu dengan tekanan darah tinggi. Konsumsi sodium berlebihan berkorelasi dengan tekanan darah tinggi (*hipertensi*) dan meningkatkan resiko *stroke*. Garam dapat meningkatkan edema, akumulasi cairan yang berlebihan yang menambah tekanan dari PMS (*Pre Menstrual Syndrom*).
4. Konsumsi makanan yang bervariasi. Saat makan memerlukan bermacam-macam nutrisi untuk mendapatkan kesehatan yang optimal. Hal ini diklasifikasikan sebagai *macronutrients* (protein, karbohidrat, dan lemak) dan *micronutrients* (vitamin dan mineral). Seperti yang telah dijelaskan, kita membutuhkan *macronutrients* dan *micronutrients* dalam jumlah yang seimbang. Akan tetapi asupan yang berlebihan dari *macronutrients* dapat menyebabkan penambahan berat badan, dan asupan berlebihan dari *micronutrients* dapat menyebabkan tubuh keracunan. Bahkan dalam makanan alami, bisa terdapat komponen racun apabila terlalu berlebihan dalam mengonsumsinya. Dengan mengonsumsi makanan bervariasi, dapat membantu kita untuk memaksimalkan nutrisi dan meminimalkan substansi beracun.
5. Semakin bervariasi asupan makanan, semakin bervariasi nutrisinya. Menambahkan protein dalam diet merupakan hal yang tidak bisa dihilangkan dikarenakan komponen-komponen makanan yang

harus ada pada diet yaitu protein untuk menambah massa otot dan mengenyangkan tubuh lebih lama. Cara terbaik adalah memilih daging yang *low fat* atau *non fat*. Memilih makanan yang mengandung kurang dari 3 gram lemak per penyajian. Kacang-kacangan memiliki level protein yang tinggi dan kadar lemak yang rendah. Jangan sampai memilih makanan berdasarkan informasi yang kurang tepat.

6. Cukupi kebutuhan serat tubuh. Serat dapat membantu mengurangi konstipasi (sembelit), sehingga dapat mengurangi resiko terkena *kanker colon* (usus besar). Akan tetapi perlu diperhatikan untuk meningkatkan konsumsi serat harus secara bertahap, karena peningkatan konsumsi serat secara cepat dapat menyebabkan kembung dan gas dalam perut.
7. Membatasi kebutuhan karbohidrat dalam tubuh. Karbohidrat juga berfungsi sebagai obat penenang yang dapat dimakan. Karbohidrat mengandung *tryptophan*, suatu asam amino yang menstimulasi produksi *serotonin* di otak. *Serotonin* dianggap memiliki efek meredakan ketegangan dan dapat menyebabkan individu mengantuk.

### **Daftar Pustaka**

- Behan, D. F., & Cox, S. H. (2010). *Obesity and its Relation to Mortality and Morbidity Costs*. Manitoba: Society of Actuaries.
- Dewi, M. C. (2015). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Obesitas Pada Anak. *Majority*, 4(8), 53–56.
- Firdaus, A. I., Prahesthi, R. A., Lestari, S. I., Karunia, U. A., Deen, A. N. A., Pintowantoro, D., ... Adisty, M. (2019). Pendapat dan Pengalaman Peserta Pusat Kebugaran di Surabaya tentang Healthy Weight Management. *Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 5(2), 76. <https://doi.org/10.20473/jfiki.v5i22018.76-84>

- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Genes and Diseases*, 11(4), 179–190. <https://doi.org/10.1016/j.gendis.2020.11.005>
- MacMahon, S., Baigent, C., Duffy, S., Rodgers, A., Tominaga, S., Chambless, L., ... Whitlock, G. (2009). Body-mass index and cause-specific mortality in 900 000 adults: Collaborative analyses of 57 prospective studies. *The Lancet*, 373(9669), 1083–1096. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60318-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60318-4)
- Ogden, J. (1996). *Health Psychology: A Text Book*. Buckingham Philadelphia: Open university press.
- Sandjaja, & Sudikno. (2005). Prevalensi Gizi Lebih dan Obesitas Penduduk Dewasa di Indonesia. *Gizi Indon*, (1990), 1–7.



# **PENTINGNYA *STRETCHING* DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI UNTUK MENCEGAH TERJADINYA CEDERA**



**Abdul Aziz Purnomo Shidiq, M.Pd.<sup>15</sup>**  
***Universitas Sebelas Maret***

*“sangat mungkin terjadi cedera saat beraktivitas fisik,  
mengenal *stretching* dan mempraktikkannya dengan benar  
akan meminimalisir kemungkinan itu”*

**P**eregangan adalah arti singkat merujuk pada makna harfiah *stretching*. Orang awam tentu tidak asing dengan istilah ini. Namun, mungkin masih banyak juga yang tidak mengerti manfaatnya dan bagaimana melakukannya dengan cara yang baik dan benar. Masih banyak kita jumpai ketika peregangan, melakukan gerakan memutar-mutar lutut. Padahal secara anatomis hal tersebut salah karena tidak terdapat sendi putar pada bagian lutut. Pada kesempatan ini, melalui tulisan singkat, penulis mencoba menggali pentingnya *stretching* dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Penjas).

---

<sup>15</sup>Penulis lahir di Surakarta, 19 Maret 1992, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keolahragaan (FKOR) UNS, menyelesaikan studi S1 di PJKR UNS tahun 2014, menyelesaikan S2 di Prodi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNY tahun 2016, dan saat ini sedang menempuh S3 Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNS.

Penjas merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat erat kaitannya dengan aktivitas fisik dan olahraga. Segala jenis aktivitas fisik dan olahraga tentunya berisiko terjadinya cedera. Cedera sendiri adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang dapat menyebabkan rasa nyeri, panas, bengkak, ataupun penurunan fungsi yang terjadi akibat kesalahan, kelelahan, ataupun benturan selama beraktivitas gerak fisik pada bagian sendi, tulang, otot, tendon, ataupun ligamen. Cedera ini terbagi menjadi cedera akut dan kronis. Cedera akut diakibatkan oleh adanya benturan ataupun hal lainnya yang bersifat traumatis dan cedera kronis diakibatkan oleh keausan yang terjadi pada tubuh secara lama (Dhani, 2022). Tentunya setiap individu tidak menginginkan cedera ini terjadi pada dirinya.

Tindakan preventif untuk menghindari terjadinya cedera selama berkegiatan Penjas adalah melakukan (*warming-up*) sebelum dan pendinginan (*cooling-down*) setelah beraktivitas gerak fisik ataupun olahraga. Pemanasan bermanfaat untuk: menaikkan energi, meminimalisir risiko cedera, memiliki fleksibilitas tubuh, memperlancar peredaran darah, dan meningkatkan performa, pendinginan sendiri berguna untuk mengurangi rasa sakit akibat kelelahan dan menjadikan tubuh kembali normal/rileks (Purbangkara, Kurniawan, & Mahtumi, 2022). Keduanya dapat dilakukan dengan melakukan gerakan *stretching* dengan beragam kombinasinya. Jika pemanasan dari statis menuju dinamis, maka pendinginan cenderung dari gerakan dinamis menuju statis. Gerakan statis berupa peregangan ditempat dengan melakukan tahanan selama beberapa detik. Sedangkan dinamis dapat bergerak berubah tempat, memutar, bergeser, dan lainnya.

Hal yang perlu diperhatikan selama peregangan untuk pemanasan ataupun pendinginan adalah mengetahui anatomi gerak tubuh. Bagi orang awam dapat mempelajari beberapa buku tentang anatomi tubuh ataupun biomekanika olahraga.

Ini dimaksudkan agar tidak terjadi salah gerak. Selain dari buku, kita dapat belajar dari guru Penjas, instruktur olahraga, ataupun akademisi keolahragaan. Prinsip dasar peregangan adalah berurutan dari atas (kepala) sampai bawah (kaki), bergantian dari sisi kanan ke kiri (sebaliknya), tidak melakukan gerakan yang melanggar aturan gerak sendi, dan melakukan peregangan dengan sungguh-sungguh. Peregangan yang urut akan berdampak baik secara maksimal bagi tubuh. Sedangkan berganti sisi dimaksudkan agar tidak terjadi kelelahan otot berlebih (jika hanya terpaku pada satu sisi). Adapun melakukan gerakan yang tidak sesuai gerak sendi akan mengakibatkan cedera. Gerakan yang tidak dilakukan dengan sungguh-sungguh tidak akan mendapatkan faedah dari manfaat peregangan.

Pentingnya peregangan tidak hanya dilakukan dalam pembelajaran Penjas. Perkembangan teknologi yang semakin cepat memungkinkan setiap orang cenderung kekurangan gerak fisik. Akibatnya, tubuh tidak lagi memiliki fleksibilitas gerak yang baik. Padahal melalui peregangan yang benar dan teratur akan berdampak pada perasaan rileks saat mengerjakan sesuatu, memiliki fleksibilitas gerak yang baik, dan menjadikan setiap gerakan yang dilakukan begitu mudah (Anderson, 1945). Terlebih orang-orang yang bekerja dikantor ataupun yang keseharian menghabiskan waktu di depan komputer, sangat dibutuhkan peregangan demi kesehatannya (Anderson, 1945). Seperti halnya dalam pelajaran Penjas yang membutuhkan peregangan sebelum ataupun setelah kegiatan inti, pada saat melakukan pekerjaan di kantor ataupun lainnya dapat melakukan pola ini. Tujuannya tentunya menyiapkan tubuh sebelum aktivitas inti (berat) dan mengembalikan tubuh menjadi rileks setelahnya.

Latihan peregangan dibutuhkan setiap hari agar menjadikan tubuh siap beraktivitas dan rileks setelahnya. Peregangan rutin memberikan dampak yang positif bagi kesehatan. Sebagai contoh pada beberapa hasil penelitian

menunjukkan bahwa peregangan: menurunkan keluhan nyeri pinggang (Okananto, Tarwaka, & Suwadji, 2014) dan nyeri punggung (Okananto, Tarwaka, & Suwadji, 2014; Harwanti, 2018), menurunkan nyeri akibat *dismenore* (Prakasiwi, 2020), dan meningkatkan keseimbangan dinamis lansia (Cahyoko, 2016). Pada aktivitas olahraga prestasi, sebagian besar berdampak pada kelentukan (Windro, 2019; Putra & Agus, 2021) dan fleksibilitas (Irawan, 2022; Aarizal, 2022).

### **Daftar Pustaka**

- Aarizal, A. (2022). Perbandingan Pengaruh Latihan Peregangan Aktif Dengan Peregangan Pasif Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Punggung (Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya). Tasikmalaya: Universitas Siliwangi. Retrieved from <http://repositori.unsil.ac.id/id/eprint/7683>
- Anderson, B. (1945). *Stretching*. California: Shelter Publications.
- Anderson, B. (1945). *Stretching in The Office*. California: Shelter Publications.
- Cahyoko, D. W. (2016). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Wanita Usia 60-70 Tahun Club Lansia Anggrek Karangpilang Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(1), 92-97. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/15231/13791>
- Dhani, D. P. (2022). *Pencegahan dan Perawatan Cidera Dasar*. Madiun: Bayfa Cendekia Indonesia.
- Harwanti, S. (2018). Pengaruh Latihan Peregangan (William Flexion Exercise) Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Pekerja Batik Tulis di Desa Papringan Kecamatan Banyumas. *Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan VIII* (pp. 12-18). Purwokerto: LPPM UNSOED. Retrieved from

<http://jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/Prosiding/article/view/817>

- Irawan, M. N. (2022). Pengaruh Latihan Peregangan Propioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Terhadap Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Pada Atlet Klub Bola Voli Bintang Mandiri Kabupaten Bekasi. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta. Retrieved from <http://repository.unj.ac.id/32561/>
- Okananto, A., Tarwaka, & Suwadi. (2014). Pengaruh Pemberian Peregangan (Stretching) Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang dan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pekerja Bagian Menjahit CV.Vanilla Production Susukan Semarang. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/32682>
- Prakasiwi, S. I. (2020). Pengaruh Peregangan (Stretching) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Midwefery Journal*, 5(2), 130-133. Retrieved from <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2547/1/document%20%289%29.pdf>
- Purbangkara, T., Kurniawan, F., & Mahtumi, I. (2022). Buku Faal Olahraga dan Praktikum (Fisiologi Olahraga): Perubahan yang terjadi pada tubuh manusia yang disebabkan oleh aktivitas olahraga. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Putra, Z. G., & Agus, A. (2021). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Kelentukan Atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 4(9), 393-402. Retrieved from <http://stamina.ppp.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/912>
- Windro. (2019). Pengaruh Masase Olahraga dan Peregangan Ekstremitas Atas Terhadap Kelentukan Atlet Hockey UNESA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 149-157. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/27862/25490>



# **PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI RESIMEN MAHASISWA**



**Mochamad Rizky Baresi, S.Pd.<sup>16</sup>**  
**Universitas Garut**

*“Aktivitas fisik yang tersistematis dan berkesinambungan dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang agar tetap terjaga kesehatan dan kebugarannya”*

**K**ebugaran jasmani merupakan suatu kegiatan yang penting dalam sehari-hari, karena aktivitas yang dilakukan oleh setiap orang itu berbeda sesuai dengan tugas dan keahliannya masing-masing. Kebugaran jasmani merupakan kesamaan keadaan fisik terhadap kegiatan yang dilakukan oleh fisik itu sendiri atau dapat dikatakan untuk mampu melakukan tugas fisik tertentu dengan hasil baik diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan tugas dari fisik tersebut. Kebugaran jasmani sebagai satu aspek dari kebugaran menyeluruh merupakan salah satu tujuan yang penting dari pendidikan jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan yang

---

<sup>16</sup> Penulis lahir di Tasikmalaya, 09 Juli 2000, merupakan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS) Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan (FPIK) Di Universitas Garut.

mesti dipenuhi oleh setiap orang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan aspek yang paling penting dalam mengisis kegiatan keseharian setiap seseorang. kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa rasa lelah yang menjadi aspek penting serta menjadi kebutuhan oleh setiap hari, Sehingga seseorang memiliki sisa tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara mendadak, dimana orang yang kebugarannya kurang maka tidak akan mampu melakukannya.

Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani tidak hanya berfokus pada masalah kondisi fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

Kebugaran jasmani resimen mahasiswa ini haruslah diperhatikan, karena jika dibiarkan maka akan berdampak pada kinerja anggota resimen mahasiswa dalam pengerjaan tugasnya atau kurang maksimalnya pengerjaan tugas dari seorang anggota. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dari tiap insan manusia untuk melangsungkan kegiatan serta rutinitas tanpa harus mengalami rasa lelah dan masih bisa menikmati waktu luang, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan 5 hasil yang baik dan membahagiakan (Wirnantika et al., 2017).

Kebugaran jasmani memiliki komponen-komponen yang mendukung terwujudnya kebugaran jasmani yang diharapkan. Mengetahui macam jenis komponen yang sangat penting untuk dilakukan, karena dengan mengetahui berbagai macam komponen-komponen kebugaran jasmani dapat menentukan baik atau buruknya kebugaran jasmani

seseorang. Komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi (1) Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan, diantaranya adalah (a) Daya tahan jantung paru, (b) Daya tahan otot, (c) Kekuatan otot, (d) Kelentukan, (e) Komposisi tubuh. (2) Komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan, diantaranya adalah (a) Daya ledak, (b) Kecepatan, (c) Kelincahan, (d) Keseimbangan, (e) Kecepatan reaksi, (f) Koordinasi.

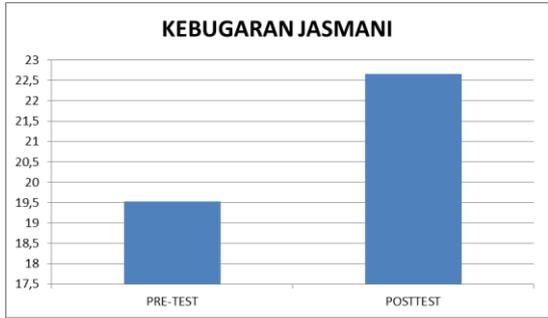
Tidak luput dari suatu manfaat, kebugaran jasmani memiliki manfaat yang sangat baik bagi keseharian seseorang karena kita sering sekali kelelahan, dengan adanya peningkatan dengan suatu aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan tanpa merasakan kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan keadaan mendadak yang tidak diperkirakan.

**Tabel 1.** Deskripsi pretest dan posttest Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa

Statistik	Pretest	Posttest
N	25	25
Mean	19,52	22,65
Median	19,46	22,80
Mode	17,46	22,84
Std. Deviation	1,41	1,44
Minimum	17,46	19,37
Maximum	22,86	25,10
Sum	488,00	566,32

Aktivitas fisik merupakan komponen dari proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran dan asimilasi keterampilan, nilai-nilai, norma, persepsi diri, identitas (Karim et al., 2018). Aktifitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan

kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat. Maka Aktifitas fisik merupakan salah satu komponen olahraga melibatkan gerak tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh dari kebutuhan energi.



**Gambar 1.** *Tabel perbedaan pretest dan posttest kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa*

Aktivitas fisik dapat dikaitkan dengan tujuan kesehatan dan prestasi yang terdiri dari beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah kebugaran jasman (Fahrizqi et al., 2020). Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Andriani & Herawati, 2016). Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kedalam kebugaran jasmani, karena semakin banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan maka akan terlatihnya kebugaran jasmani. Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan 3 aktivitas fisik berat. Maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang sesuai dengan

intensitas aktivitas fisik tersebut sehingga kapasitas kebugaran jasmaninya dapat meningkat.

### **Daftar Pustaka**

- Andriani, R., & Herawati, I. 2016. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Volume Oksigen Maksimum. *E-Journal Of Sport*. Vol. 9, Issue 1.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Artikel, I. 2020. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. In Tadulako *Journal Sport Sciences And*.
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *E-Journal Keperawatan* , VOL 6(1), 1–6.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdn Puhrubuh Dan Mi Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, Vol. 3.



# TINGKAT STATUS GIZI ATLET KABUPATEN PEKALONGAN DALAM MENGHADAPI PEKAN OLAHRAGA PROVINSI (PORPROV) 2023



**Mega Widya Putri, S.Pd., M.Or.<sup>17</sup>**  
***Universitas Muhammadiyah Pekajangan  
pekalongan***

*“Kesiapan atlet dalam menghadapi PORPROV 2023 dapat terlihat dari status gizi, maka penting sekali bagi para pelatih serta organisasi olahraga untuk memperhatikan status gizi atlet selain 111eknik, fisik, taktik dan mental”*

Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran seseorang harus melakukan aktifitas fisik. Aktifitas fisik yang dilakukan harus terencana untuk berbagai tujuan diantaranya mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, Pendidikan dan prestasi. “Degan cara meningkatkan efisiensi kerja muscle fitness dan energy fitness merupakan salah satu usaha yang dilakukan untuk menambah kualitas fisik olahragawan” (Kumar er al.2009). olahraga merupakan salah satu aktivitas

---

<sup>17</sup> Penulis lahir di Karanganyar, 27 Oktober 1992, penulis merupakan Dosen Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dalam bidang Pendidikan Jasmani, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan jasmani dan rekreasi di Universitas Sebelas Maret (2014) dan gelar Magister Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Sebelas Maret (2018). Gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga Prestasi diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2019) yang tersertifikasi BNSP.

yang dapat meningkatkan stamina dalam tubuh yang akan berpengaruh terhadap derajat kesehatan, maka dari itu kegiatan berolahraga dilakukan untuk dilakukan teratur sesuai dengan kondisi seseorang (Brad A. Roy, Ph.D., FACSM & High-Intensity 2013). Kebutuhan gizi seorang atlet dapat dilihat dari jenis olahraga apa yang digeluti. Maka dari itu untuk mendapatkan atlet yang berprestasi faktor kebutuhan gizi sangatlah penting dan perlu untuk diperhatikan mulai pada saat latihan sampai dengan pada saat kompetisi.

Asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh atlet harus seimbang dan tepat, dapat dilihat dari segi kuantitas dan kualitas makanan yang dapat diolah untuk menghasilkan kondisi fisik yang optimal dan memberikan sumbangan energi untuk atlet pada saat melakukan aktifitas olahraga. (Nieman, 2000) menyatakan bahwa seorang atlet harus mendapatkan asupan nutrisi yang tepat untuk mendapatkan penampilan yang maksimal ketika mengikuti pertandingan. Asupan zat gizi tentunya juga diperlukan pada saat kerja biologik tubuh untuk menyediakan energi pada saat seorang atlet melakukan aktivitas olahraga, antara lain pada saat latihan rutin, mengikuti kompetisi dan pada saat pemulihan setelah latihan maupun setelah mengikuti kompetisi (Kumar, et al. 2009; Pialoux et al. 2006).

Keterpenuhiannya kebutuhan asupan gizi seorang atlet perlu memperhatikan beberapa kadar gizi yang nantinya akan menjadi sumber energi bagi tubuh, apabila salah dalam mengatur kebutuhan gizi seorang atlet maka akan menimbulkan sakit, glikogen dan masalah lainnya sehingga akan mengganggu aktivitas yang dilakukan seorang atlet. Seorang atlet harusnya dapat mengerti tentang gizi, sehingga dapat mengatur pola makan sesuai dengan kebutuhannya. Faktor gizi yang baik dan seimbang dapat berpengaruh dan tentunya akan menunjang suatu prestasi yang optimal. Mengatur asupan gizi atlet dengan mengetahui status gizi yang baik guna mempertahankan derajat kebugaran dan

kesehatan membantu pertumbuhan bagi atlet dan menunjang prestasi. Asupan yang diperlukan bagi seorang atlet adalah 55-65, pemenuhan kebutuhan energi melalui mengonsumsi karbohidrat, 12-15% konsumsi protein dan 20-35% konsumsi lemak (Ermita Ilyas 2016).

Gizi optimal bagi seorang atlet tidak bisa terbentuk secara langsung, akan tetapi dapat terbentuk dengan cara perlahan melalui suatu kebiasaan pola makan yang baik. Seorang atlet harus mempunyai kesempatan untuk belajar mengenai makanan, gizi dan kesehatan serta bagaimana cara mengaplikasikannya sehingga terbentuk perilaku pola makan yang baik. Usaha untuk mendapatkan atlet yang berkualitas tinggi dalam olahraga, investai dalam bidang gizi menjadi sangat penting.

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang diakibatkan mengonsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Dalam hal ini ststus gizi dibedakan menjadi beberapa kategori, yakni: buruk, kurang, baik, dan lebih (Almatseir, 2003). Status gizi yang baik digunakan sebagai cara untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan serta menunjang pembinaan atlet (Joko Pekik Irianto, 2004). Dalam menentukan status gizi seorang atlet dapat dilakukan dengan cara antropometri menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) remaja, berdasarkan buku WHO-2005. Penggunaan indicator IMT/U merupakan salah satu cara untuk mengetahui status gizi pada saat ini. Kaitanya dengan hal tersebut, dalam penelitian ini menggunakan metode observasional atau pengamatan atlet Kabupaten Pekalongan yang akan mengikuti PORPROV 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Kabupaten Pekalongan yang akan mengikuti PORPROV 2023, yang berjumlah 117 orang. Data penelitian diperoleh dari wawancara dengan responden. Data asupan gizi diperoleh melalui food recall 24 jam yang dilakukan melama 2 kali. Data status gizi diperoleh dengan melakukan pengukuran

antropometri. Pengolahan data asupan gizi dilakukan dengan teknik komputerisasi dengan program nutrisurvey. Data yang digunakan untuk mengetahui status gizi dilakukan dengan menggunakan rumus IMT (Indeks Masa Tubuh) dan pengukuran antropometri yang mana pengukuran dilakukan dengan cara melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan terhadap sampel penelitian. Pengukuran dengan menggunakan antropometri ini bertujuan untuk mengetahui BMR (Basal Metabolic Rate) untuk mengetahui kecukupan kalori yang dianjurkan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa, secara umum proses penyelenggaraan makan yang dilaksanakan dalam pemusatan latihan tlet Kabupaten Pekalongan mulai dari kegiatan perencanaan seperti pembelian bahan makanan, proses produksi, distribusi, hygiene dan pengawasan sampai dengan makanan dapat dihidangkan sudah tersusun sedemikian rupa. Perencanaan menu makanan yang lakukan oleh pemusatan latihan KONI Kabupaten Pekalongan dilakukan oleh tenaga yang mengerti tentang tatalaksana gizi, sehingga perencanaan menu makanan sudah disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atlet. Menu yang disediakan antara lain snek pagi, makan siang, snek siang dan makan malam, tentunya dengan variasi menu yang berbeda-beda setiap hari.

Pada dasarnya atlet Kabupaten Pekalongan mempunyai tingkat pengetahuan mengenai gizi atlet tergolong baik sebanyak 56%, 34% cukup, 10% kurang. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada pemusatan pelatihan, asupan gizi atlet Kabupaten Pekalongan menunjukkan bahwa 67% masuk kedalam kategori baik, 25% berkategori cukup dan 8% berkategori kurang. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kebutuhan gizi atlet belum tercukupi secara maksimal hal tersebut dapat dilihat dari masih adanya atlet yang termasuk dalam kategori kurang. Salah satu upaya agar status gizi atlet terpenuhi yaitu dengan asupan makanan

yang bervariasi, selain meminimalisir kebosanan atlet, makanan yang bervariasi akan meningkatkan status gizi yang baik untuk atlet. Kesiapan atlet dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2023 dapat terlihat diantaranya dari status gizi atlet itu sendiri, maka penting sekali bagi para pelatih atau pelaku olahraga serta organisasi olahraga untuk memperhatikan status gizi atlet selain teknik, fisik, taktik dan mental.

### **Daftar Pustaka**

- Brad A. Roy, Ph.D., FACSM, F. & High-Intensity, 2013. High-Intensity Interval Training: Efficient, Effective, and a Fun Way to Exercise,
- Ermita Ilyas, 2016. Nutrisi Pada Atlet,
- Joko Pekik Irianto, 2004. Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Yogyakarta: Andi Offset.
- Kumar, V. et al., 2009. Human muscle protein synthesis and breakdown during and after exercise. *Journal of applied physiology* (Bethesda, Md. 1985), 106(6), pp.2026± 39. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19164770> [Accessed September 21, 2013].
- Nieman, D., 2000. Exercise And Immune Function : Nutritional Influences Moderate Physical Activity and the Common Cold. , pp.235±248.



# TINGKAT KEBUGARAN DAN FAKTOR PENDUKUNG PENINGKATAN KEBUGARAN MAHASISWA PJKR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LUWUK



**Ardiansyah Nur.,S.Or.,S.Pd.,M.Pd. AIFO-P.<sup>18</sup>**

***Unismuh Luwuk Banggai***

*“Peranan pendidikan olahraga pada mahasiswa untuk meningkatkan kebugaran dalam menyiapkan diri bersosialisasi di masyarakat baik jadi atlet maupun guru”*

**M**anusia merupakan makhluk hidup yang umumnya bersifat sosial, dimana dalam menjalani kehidupan saling bergantung dengan orang-orang sekitar. Manusia hidup di jaman saat ini sangat kompleks, dimana manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berhubungan dengan manusia lainnya dengan berbagai aktifitas yang dilakukan baik dalam bekerja maupun dan menjalani hidup.

Setiap aktifitas memerlukan tenaga dan kondisi fisik yang baik atau paling tidak dengan kondisi tubuh yang sehat,

---

<sup>18</sup>Penulis lahir di pangkep 31 Desember 1988, merupakan Dosen Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai dalam bidang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, penulis menyelesaikan gelar sarjana Ilmu Keolahragaan (ILARA) di Universitas Negeri Makassar Tahun 2010, gelar sarjana pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR) di Universitas Negeri Makassar Tahun 2012, sedangkan gelar Magister di selesaikan Universitas Negeri Makassar pada program studi pendidikan jasmani dan olahraga Tahun 2015.

apa lagi melihat kondisi mahasiswa yang ada di Universitas Muhammadiyah Luwuk khusus program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dimana dalam menjalani perkuliahan diperlukan kondisi fisik dan kebugaran dalam mengikuti setiap pembelajaran yang banyak dilakukan diluar kelas atau praktek.

Kebanyakan mahasiswa beranggapan bahwa sehat sama dengan bugar, padahal anggapan itu kurang tepat karena sifatnya general, apa lagi saat umur yang masih relatif mudah, masa remaja banyak dipergunakan main game yang membuat sebagian mahasiswa malas gerak banyak ngemil atau makan dan kurang olahraga sehingga membuat postur tubuh menjadi tidak seimbang yang mempengaruhi bentuk tubuh yang tidak ideal, dan itu tidak menandakan seorang mahasiswa pendidikan jasmani secara visual.

Kenyataan dilapangan banyak mahasiswa yang belum paham tentang olahraga dan manfaat kebugaran bagi tubuh yang dampaknya sangat mempengaruhi kesehatan tubuh, sebagian mahasiswa belum menyadari akan pentingnya hal itu meskipun dalam pembelajaran selalu diberi penekanan pentingnya olahraga untuk kesehatan tubuh. Terkadang postur tubuh dan aktifitas fisik menggambarkan tingkat kebugaran tiap individu mahasiswa.

Umur pada saat mahasiswa masih sangat produktif dan menetralsir segala bentuk penyakit dan beradaptasi karena imunitas tubuh masih bagus, berdasarkan beberapa penelitian dan jurnal yang menegaskan bahwa penurunan kondisi fisik di mulai pada umur 30 tahun jadi setiap pertambahan umur akan mengurangi aktifitas atau kemampuan fisik 1% setiap tahunnya, ini berlaku jika setiap individu tidak menjaga kondisi fisik dan kebugaran tubuhnya secara teratur dan terprogram dengan baik.

Jadi mulai dari sekarang perlu ditekankan untuk meningkatkan tingkat kebugaran tiap mahasiswa di mana

kebugaran itu sendiri akan melatih kita beproses dalam malakukan aktifitas fisik dan menyelesaikannya dengan baik. Tingkat kebugaran jasmani yang baik ditandai dengan kondisi fisik yang serta mampu melakukan setiap aktifitas dengan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan sehingga masih bias melakukan aktifitas lainnya.

Kalau diamati secara mendalam, setiap gerak gerik manusia sebenarnya merupakan gabungan beberapa faktor, diantaranya faktor motivasi, kemampuan fisik, tehnik, taktik atau strategi dan mental. Dari beberapa faktor diatas yang sangat berperan penting dalam kehidupan manusia adalah tingkat kebugaran. Dimana faktor tersebut banyak dibahas dalam pembelajaran pendidikan olahraga.

Kebugaran memegang peranan utama dalam aktifitas fisik khususnya pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Luwuk program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, dimana mahasiswa di persiapkan menjadi atlit, guru, wasit bahkan bisa menjadi pelatih dan paraktisi dalam olahraga, untuk sampai ditujuan itu di perlukan kondisik fisik dan tingkat kebugaran tubuh agar bisa sehat dan beraktifitas dengan baik. Tujuan utama memiliki kebugaran jasmani yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh, jika rutin dilakukan akan meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan imunitas dalam tubuh sehingga tidak mudah merasa lelah dan sakit.

Untuk mencapai kondisi fisik serta tingkat kebugaran jasmani setiap mahasiwa dibutuhkan tenaga pengajar yang profesiaonal untuk mengarahkan dan memberikan motivasi, semangat dan kemauan dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani sebagai modal dalam melakukan setiap aktifitas, maka dari itu diperlukan beberapa faktor pendukung peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa sebagai berikut:

1. Umur, merupakan faktor penentu dalam membangun peningkatan kebugaran jasmani dimana diusia

produktif kurang dari 30 tahun, dibangun kebiasaan berolahraga teratur, sistematis dan terprogram dalam peningkatan kebugaran jasmani, sehingga di umur lanjut 40 tahun keatas masih produktif dalam berolahraga dan masih mampu mengerjakan pekerjaan lain tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

2. Pola Makan, mengatur pola makan sangat penting karena berhubungan dengan kesehatan dan energi, makan berlebihan akan membuat kita gemuk karena malas bergerak setelah makan banyak biasanya membuat orang ngantuk, pola makan teratur tidak cukup membuat kita bisa bugar, perlu diperhatikan nilai gizi yang ada dalam makanan, terkadang makanan menjadi sumber penyakit jika salah penyajiannya, baiknya mengurangi makanan berminyak, berlemak dan mengandung banyak gula, semua harus dikontrol berdasarkan kebutuhan kalori tiap tubuh manusia.
3. Istirahat, merupakan obat alami yang ada dalam tubuh, karena dengan istirahat yang cukup setelah beraktifitas seharian baik bekerja maupun berolahraga sangat diperlukan untuk mengembalikan energi terutama dalam tidur saat terlelap di malam hari otak akan membersihkan racun- racun tidak berguna setelah seharian berfikir. Istirahat atau tidur yang cukup untuk manusia berkisar antara 7-8 jam setiap hari. Orang yang kurang istirahat cenderung cara kerja tubuhnya akan kurang optimal dan cenderung sulit mengotrol rasa lapar.
4. Olahraga merupakan suatu gerak yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terukur, olahraga sangat penting terutama dalam peningkatan kebugaran, saran untuk yang baru mau memulai olahraga baiknya lakukan sesuai kemampuanmu,

kebutuhanmu dan caramu, kemudian tanamkan dalam pikiranmu, “saya melakukan olahraga untuk kesehatan, kebahagiaan dan kekuatan”, setelah terbiasa berolahraga dan menjadi gaya hidup baru kamu rasakan manfaatnya selama praktek dalam berolahraga dan rasakan manfaatnya untuk dirimu sendiri, karena olahraga merupakan investasi kesehatan jangka panjang.

Kesimpulannya dari tingkat kebugaran dan faktor pendukung peningkatan kebugaran yaitu dilihat dari jenis kelamin laki-laki atau perempuan berbeda kemampuannya dan cara latihannya tapi keduanya bisa mencapai kebugaran yang baik, genetik atau faktor keturunan, status kesehatan dalam kondisi baik, riwayat kerja, status gizi dan nutrisi, kegiatan fisik, lingkungan sekitar, kebiasaan yang kurang baik seperti merokok dan minum alkohol dan keadaan ekonomi.

Adapun komponen kebugaran jasmani yang mendukung kesehatan dan kebugaran tubuh yang harus dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Daya tahan, komponen ini merupakan kemampuan yang menggunakan sistem energi aerobik yang mengandalkan kemampuan atau kekuatan paru-paru dan jantung dalam berolahraga dalam intensitas berat dan durasinya panjang antara 20-30 menit, ketika mempunyai daya tahan yang baik setelah melakukan olahraga tidak merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih mampu melakukan aktifitas lainnya.
2. Kekuatan otot, komponen ini merupakan kemampuan untuk membantu organ tubuh pada saat menahan beban maksimal, olahraga yang bisa dilakukan untuk memperkuat kekuatan otot tanpa menggunakan alat, yaitu Push up, sit up, squat dan plank.
3. Kecepatan dan Kelincahan, komponen ini merupakan kemampuan fisik dalam menggerakkan tubuh dalam

merespon tiap gerakan, contoh olahraganya lari sprint, lari bolak balik mimindahkan benda dan lari zig zag.

4. Kelenturan, komponen ini merupakan reaksi tubuh dalam menggerakkan bagian persendian, jika kelenturan tidak bagus gerakan seperti robot dan jika dipaksakan biasanya sakit dan bisa mengakibatkan cedera, contoh olahraganya yaitu perbanyak gerakan pemanasan pada bagian tubuh persendian dan yoga.
5. Keseimbangan, komponen ini merupakan kemampuan fisik dalam mempertahankan posisi tubuh diperlukan daya tahan otot dalam memepertahankan posisi pada saat ada gesekan bahkan guncangan, contoh olahraganya senam lantai, berdiri dalam posisi salah satu kaki di jinjit dan mempertahankan posisi dan sikap lilin.
6. Koordinasi dan reaksi, komponen ini merupakan kemampuan fisik dalam merespon suatu gerakan dengan koordinasi beberapa bagian tubuh dalam mempertahankan posisi dalam keadaan stabil. Contoh olahraganya lompat tali, lempar tangkap bola yang dilempar dari berbagai arah.

### **Daftar pustaka**

- Arsil (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Raja Grafindo Persada. Depok
- Komarudin (2017). *Psikologi Olahraga. Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Rosdakarya. Bandung
- Apta mylsidayu.(2015). *Psikologi Olahraga* . Bumi Aksara. Jakarta
- Ardiansyah, Ardiansyah (2015) *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VII SMP Negeri 9 Satap Pulau Kulambing Dengan*

*Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. S1 thesis, Pascasarjana.*



# **BAB III**

## **DINAMIKA ILMU KEOLAHRAGAAN**



# EMPAT CARA TEKNOLOGI MENINGKATKAN OLAHRAGA TENIS LAPANGAN



**Dr. Basyaruddin Daulay, M.Kes.<sup>19</sup>**  
*Universitas Negeri Medan*

*“Evolusi teknologi meningkatkan permainan, pembelajaran,  
latihan olahraga tenis lapangan bagi athli, pemain, siswa,  
dan masyarakat pencinta dan hobi olahraga”*

**P**embelajaran olahraga saat ini, apakah anda telah memperhatikan perubahan peralatan yang sangat berkontribusi pada peningkatan kualitas olahraga? Dalam pembelajaran tenis lapangan peralatan raket lebih berteknologi tinggi dari sebelumnya, dan bola tenis lapangan yang dimodifikasi sekarang digunakan di setiap akademi tenis. Selanjutnya lapangan tenis dibangun dengan bahan yang jauh lebih canggih dan dilengkapi dengan teknologi pelacakan bola, pelacakan skor dan lain-lain.

Pernahkah Anda mendengar nama Roger Federer, Rafael Nadal, Novak Djokovic atau Serena Williams dan Elena Rybakina? Bintang tenis lapangan ini tampil lebih baik dari sebelumnya. Bahkan penggemar tenis lapangan paling kasual pun tahu nama mereka, dan para pemainnya juga disebut-sebut sejajar dengan selebriti. Pemenang Wimbledon tahun

---

<sup>19</sup> Penulis bernama Bayaruddin Daulay dosen di Universitas Negeri Medan. Menempuh pendidikan S1 di Universitas Negeri Medan, dan S2 di Universitas Negeri Surabaya.

2022, Novak Djokovic dan Elena Rybakina, mengincar gelar-gelar yang penting di turnamen-turnamen berikutnya.

Selanjutnya olahraga tenis lapangan selalu melakukan evolusi teknologi yang tidak diragukan lagi, evolusi teknologi telah mengubah cara permainan itu dimainkan, demikian juga mengubah cara pengajarannya dan pembelajarannya.

## **Kemajuan Teknologi Meningkatkan Pekerjaan Pelatihan di Tenis Lapangan**

Kemajuan teknologi tenis lapangan membantu menciptakan metode pengajaran baru, tidak hanya untuk pelatih tenis lapangan berkinerja terbaik yang melakukan tur dengan para pemain profesional, tetapi juga untuk guru di sekolah tenis dan tingkat klub. Semisal, akademi tenis lapangan elit telah menggunakan analisis video selama beberapa dekade. Namun, itu tidak selalu merupakan alat pengajaran yang tersedia setiap waktu.

Berikutnya, pelatih/instruktur tenis lapangan maupun guru eksekul di sekolah dapat merekam permainan/pertandingan/latihan/pembelajaran tenis lapangan di ponsel cerdas mereka dan kemudian mengunduh video untuk dianalisis dan dibagikan dengan kolega atau pemain/siswa dalam hitungan menit. Penulis juga melihat pelatih dan guru mulai menggunakan perangkat, perangkat lunak, dan alat khusus untuk menarik dan mempertahankan pemain maupun siswa. Jadi, apa saja alat yang digunakan pelatih/instruktur tenis lapangan maupun guru eksekul untuk meningkatkan performa? Berikut 4 contoh bagaimana Teknologi Merevolusi Tenis lapangan

### **1. Modifikasi raket dan bola tenis**

Saat menonton Wimbledon di TV (atau jika cukup beruntung untuk melihatnya di arena), kida dapat melihat

kemampuan pemain yang berlangsung antara lima dan sepuluh pukulan tembakan cepat sepanjang pertandingan. Pelatih atau guru menjelaskan bahwa dibutuhkan waktu dan latihan/belajar dengan benar untuk dapat melakukan cara memukul yang dilakukan oleh para profesional secara konsisten.

Pengenalan bola tenis lapangan dengan tekanan rendah telah mengubah cara tenis diajarkan secara drastis. Ada beberapa jenis bola warna merah, oranye, dan hijau, setiap warna dirancang untuk kelompok usia yang berbeda dan berperilaku berbeda untuk mempertahankan pemain/siswa dalam belajar bermain. Teknologi bola tenis lapangan yang dimodifikasi membuat belajar lebih mudah bagi siswa, pemula dan anak-anak, yang berkontribusi pada pengalaman yang lebih positif dan menyenangkan di lapangan. Dikombinasikan dengan ukuran raket dan lapangan yang sesuai, anak-anak dapat terbiasa dengan pukulan dasar tenis lapangan dengan cepat saat bergerak melalui tahapan bola berwarna. Mereka akhirnya maju ke bola kuning biasa yang lebih melenting yang digunakan untuk bola turnamen/pertandingan, serta raket yang lebih panjang dan lapangan yang lebih besar ketika tingkat kemahiran teknis tertentu telah tercapai.

Peralatan tenis yang dimodifikasi juga telah memberikan kesempatan bagi pemain dengan tingkat keahlian yang berbeda untuk dapat memainkan permainan yang disebut *Pickleball*, olahraga yang dibuat untuk segala usia dan tingkat keterampilan. *Pickleball* merupakan permainan yang menjadi semakin populer selama beberapa tahun terakhir dan merupakan olahraga yang berkembang pesat di Amerika. Aturannya mirip dengan tenis lapangan, tetapi permainan ini dimainkan di lapangan yang lebih pendek, jaring yang lebih pendek, dan bola plastik besar. Olahraga *Pickleball* ini

menggunakan alat yang telah di modifikasi dari tenis lapangan, dan dapat di gunakan untuk olahraga rekreasi yang di gemari dan dapat dimaikan juga di tempat keramaian seperti taman ataupun Mall.

## **2. Peralatan tenis analitis untuk mengukur performa**

Peralatan pintar yang canggih seperti *KITRIS-KIT*, *Dartfish*, dan lapangan pintar *PlaySight* dirancang untuk mengubah pertandingan dan latihan menjadi acara yang sepenuhnya interaktif dan dapat dibagikan. Mereka membantu mengukur kinerja pemain dan memberikan analisis yang berharga bagi pemain/siswa dan pelatih/guru.

Di masa lalu, pelatih/guru harus menghadiri turnamen dan membuat catatan. Data tersebut tentu saja sebagian besar didasarkan pada analisis subyektif oleh pelatih/guru. Permainan tenis lapangan saat ini dengan menggunakan teknologi olahraga bagaimanapun mencakup sistem pemantauan yang memungkinkan pelatih/guru menonton pertandingan secara langsung di ponsel cerdas mereka dengan mencari statistik, dan memahami karakteristik mekanis pukulan tenis serta pergerakan bermain di lapangan permainan.

## **3. Gadget tenis untuk meningkatkan latihan di dalam atau di luar lapangan**

Ada banyak perangkat pengajaran teknologi yang digunakan pelatih/guru untuk membantu pemain/siswa meningkatkan permainan mereka. Perangkat ini membantu mendidik dengan melengkapi pembelajaran maupun latihan di lapangan dengan seorang pelatih/guru. Setiap pemain/siswa yang menghabiskan banyak waktu di lapangan kemungkinan akan dapat menyebutkan banyak hal:

- a. Mesin bola tenis lapangan (*Lobster, Tennis Cube*) membantu melatih pukulan tenis lapangan melalui pengulangan.
- b. Alat bantu pelatihan (*TopspinPro, ServeMaster, EyeCoach*) membantu pemain/siswa merasakan apa yang pelatih/guru coba ajarkan dan karenanya mempercepat pembelajaran.
- c. Sensor yang terpasang pada raket (*Zepp, Babolat PLAY, Sony Smart Sensor*) dan pakaian pintar (*Ralph Lauren Polo Tech Shirt*) adalah perangkat yang dapat dikenakan yang mengumpulkan dan merekam data pembelajaran maupun latihan, memetakannya di ponsel cerdas, dan membagikannya melalui jejaring sosial.

#### **4. Pembelajaran online untuk tenis**

Belajar tenis lapangan merupakan kegiatan yang menyenangkan dan mengasyikkan bagi semua orang, tetapi juga bisa mahal seiring berjalannya waktu. Teknologi pembelajaran *online* bagaimanapun telah ada selama bertahun-tahun dan dianut lebih dari sebelumnya. Pelatih menyediakan sumber daya instruksional (video kursus, e-Buku) *online* dan di profil sosial media mereka. Dengan akses ke aplikasi ponsel perangkat lunak pelatihan/pembelajaran dan video pengajaran *online*, pemain dapat menemukan instruksi yang murah (dan dalam beberapa kasus gratis di situs *web* seperti *YouTube*) dan bermanfaat. Kegiatan ini dilakukan setiap hari ketika semua instruksi tenis harus dilakukan di lapangan tenis.

Media sosial juga menjadi sumber yang bagus untuk pemain/siswa dan pelatih/guru. Di *Facebook* misalnya, ada banyak grup dan halaman yang didedikasikan untuk pengajaran, diskusi, dan berbagi pengetahuan. Ini juga merupakan tempat yang bagus untuk mendengarkan

secara social mengumpulkan wawasan tentang apa yang disukai penggemar tenis lapangan seperti apa yang ingin mereka tonton, topik yang menarik, dan bagaimana mereka ingin belajar. Latihan/pembelajaran tenis lapangan sangat penting untuk melakukan perubahan teknologi ini dan memasukkannya ke dalam program pembelajaran. Gunakan saluran media *online* untuk diskusi dan promosi, tingkatkan kredibilitas, dan berikan pengetahuan kepada pemain/siswa dan peminat lainnya dengan cara yang paling efektif dan efisien.

Meskipun perangkat keras dan perangkat lunak tidak dapat menggantikan pengalaman latihan tradisional dan permainan pertandingan. Kita semua setuju bahwa teknologi membantu kemampuan kita untuk belajar dan berkembang untuk penggemar tenis lapangan dan pemain profesional.

# PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI MEDIA LATIHAN RESILIENSI



**Dr. Gumilar Mulya, M.Pd.<sup>20</sup>**  
***Universitas Siliwangi***

*“Menghadapi persaingan global sering dihadapkan pada suatu kesulitan dalam mencapai tujuan. peserta didik usia remaja harus diajarkan bagaimana menjadi individu yang mampu beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit, dan Penjas merupakan media efektif untuk melatihnya”*

**M**emasuki dekade ke 2 abad ke-21, perubahan-perubahan terjadi sangat cepat di segala lini kehidupan, baik bidang ekonomi, transportasi, teknologi, komunikasi, informasi, termasuk bidang pendidikan. Perubahan ini perlu diantisipasi dengan menguasai keterampilan abad ke-21 meliputi berpikir kritis dan pemecahan masalah, kreativitas dan inovasi, komunikasi, dan kolaborasi. Pengembangan keterampilan abad ke-21 ini dapat dilakukan pada semua disiplin, termasuk Pendidikan Jasmani, Olahraga dan

---

<sup>20</sup> Penulis lahir di Bandung 01 Januari 1967. Menempuh pendidikan formal sampai jejang S3 di UNJ. Saat ini tercatat sebagai dosen di Jurusan Penjas FKIP UNSIL dengan tugas tambahan sebagai Wakil Rektor Bidang Umum dan Keuangan periode 2022-2026. Mengampu Mata Kuliah DasarDasara pendidikan Jasmani, Pembelajaran Tenis dan Kewirausahaan. Menjadi Penelaah Buku PJOK SD yang diterbitkan PUSKURBUK Kemdikbudritek dan Aktif di PB Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) sebagai Ketua Bidang BINPRES.

Kesehatan (PJOK) dapat menjadi media pengembangan keterampilan abad ke-21.

Damak positif dari era disrupsi sudah banyak dirasakan, semuanya serba mudah di dapat, serba cepat diketahui yang menuntut adaptasi dari semua individu. Dalam kurun tahun 2020-2023 kasus bunuh diri usia remaja masih terjadi di berbagai daerah seperti di Bandung, di Bogor, di Blora dan di Jambi (<https://www.detik.com>). Sebelumnya Pada tahun 2007 ditemukan beberapa anak usia 12 tahun sampai 23 tahun di daerah Garut, Lembang, dan Jakarta melakukan bunuh diri. (Yosep, I. (2007)

Di Indonesia belum ada data secara nasional mengenai kejadian bunuh diri pada anak dan remaja. Namun berdasarkan data pada tahun 2012, WHO memperkirakan kejadian bunuh diri di Indonesia adalah 4,3% per 100.000 populasi (WHO, 2012). Kemudian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI pada tahun 2014 melakukan penelitian ekstrapolasi dan menunjukkan angka kejadian bunuh diri di Indonesia adalah 1,77 per 100.000 penduduk (Depkes, 2016). Komisi Nasional Perlindungan Anak (KPAI) pada tahun 2014 melaporkan ada 89 kasus bunuh diri pada anak dan remaja. Sembilan kasus pada rentang usia 5 sampai 10 tahun. Sementara 12 hingga 15 tahun ada 39 kasus. Sedangkan yang berusia di atas 15 tahun ada 27 kasus (Afrina Zulaikha dan Nining Febriyana, tth)

Yusuf (2004) menjelaskan bahwa ciri-ciri keluarga yang mengalami disfungsi (broken home) itu adalah : (1) kematian salah satu atau kedua orang tua; (2) kedua orang tua berpisah atau bercerai (divorce); (3) hubungan kedua orang tua tidak baik (poor marriage); (4) hubungan orang tua dengan anak tidak baik (poor parent-child relationship); (5) suasana rumah tangga yang tegang dan tanpa kehangatan (high tension and low warmth); (6) orang tua sibuk dan jarang berada di rumah (parent's absence); dan (7) salah satu atau kedua orang tua mempunyai kelainan kepribadian atau gangguan kejiwaan

(personality or psychological disorder). Selanjutnya Yusuf (2004) menjelaskan bahwa keadaan keluarga yang tidak harmonis atau tidak stabil merupakan faktor penentu berkembangnya kepribadian anak (remaja) tidak sehat, misalnya cara penyesuaian diri yang sulit, perilaku agresif dan kenakalan remaja.

## **Resiliensi**

Resiliensi dalam bahasa Inggris dikenal dengan kata *Reciency* secara harfiah dipadankan dengan kata *ketangguhan*, dalam pengertian luas Reivich, K & Shatte, A. (2002) mendefinisikan resiliensi suatu kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit. Resiliensi dikenal dalam dunia psikologi, termasuk dalam Psikologi Olahraga. Istilah *Psychological resilience*, sudah menjadi salah satu bidang peneitian psikologi olahraga sebagaimana dikemukakan *Stephen P. Gonzalez (2017) Psychological resilience, or the ability to experience and overcome stress or adversity, is an area of research in sport psychology that has grown quite substantially in the last decade* (Ketahanan psikologis, atau kemampuan untuk mengalami dan mengatasi stres atau kesulitan, merupakan bidang penelitian psikologi olahraga yang tumbuh cukup besar dalam dekade terakhir.)

Ketangguhan seseorang dalam menghadapi segala persoalan baik dalam keluarga maupun dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara sangat diperlukan, Remaja Indonesia yang rata-rata sedang mengunjak pendidikan di SMP dan SMA, sangat perlu dilatih untuk selalu tangguh dalam menghadapi semua persoalan, bukan dengan cara berlari menjauh hingga bunuh diri. Ketangguhan ataur resiliensi tidak hanya dikenal dalam dunia psikogis secara umum tetapi dalam Psikologi Olahraga pun dipelajari, Nick Gallia & Stephen P. Gonzalez (2014) pernah meneliti tentang *Psychological Resilience in Sport*. Mengutip dari beberapa

pendapat ahli, Isabella Caroline Belem, dkk. (2014) menjelaskan Resiliensi dalam dunia olahraga diindikasikan sebagai salah satu elemen yang memungkinkan atlet untuk mencapai kesuksesan, dan merupakan faktor fundamental untuk mengatasi kesulitan ditemui selama karir mereka, tingkat resiliensi yang tinggi memungkinkan seseorang untuk menggunakan emosi positif selama pengalaman yang tidak menyenangkan, sehingga meningkatkan kemungkinan sukses. Selain itu, atlet yang lebih tangguh lebih stabil, memiliki kadar yang sehat fungsi psikologis dan kompetensi fisik, dan cenderung mengalamiadaptasi positif setelah mengalami kesulitan yang signifikan.

Resiliensi dibangun dari tujuh kemampuan yang berbeda dan hampir tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki kemampuan tersebut dengan baik. Kemampuan ini terdiri dari: 1.Regulasi Emosi, 2. Pengendalian Impuls, 3. Optimisme, 4. Empati, 5. Analisis Penyebab Masalah, 6. Efikasi Diri, dan 7. Peningkatan Aspek Positif.

## **Penjas dan Resiliensi**

Pendidikan Jasmani (*Physical Education*) disingkat Penjas didefinisikan oleh para ahli hampir sama, yaitu bahwa Pendidikan Jasmani adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan menggunakan media aktifitas fisik untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik baik jasmani, rohani, sosial dan spiritual. Istilah *Physical Education*. Setiap negara memiliki falsafah tersendiri dalam pendidikan, demikian pula di Indonesia, sehingga *Physical Education* di Indonesia diterjemahkan dalam Undang Undang Nomor 20 tahun 2003 menjadi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Penjasor). Tetapi dalam implementasi Kurikulum Pendidikan Dasar dan

Menengah dikenal dengan istilah Pendidikan Jasmai, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Apapun istilah yang digunakan, Penjas merupakan salah satu materi pelajaran yang wajib diberikan sejak Pendidikan Dasar sampai Pendidikan Menengah. Pemberian materi yang bertahap disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, menjadikan Penjas sebagai salah satu mata pelajaran yang disukai siswa, karena dalam Penjas, siswa dapat dengan bebas mengeluarkan segala sesuatu yang jika didalam kelas tidak bisa dilakukan, seperti berjalan, berlari, melempar, molempat, meloncat, berguling, dan lain-laian. Bahkan siswa dengan bebas berteriak-teriak seolah ingin meluapkan emosinya.

Ketika memasuki materi pelajaran PJOK, siswa tetap harus mengikuti aturan main yang telah ditetapkan, sehingga kebebasan berkespresi dibatasi oleh peraturan pertandingan dan peraturan permainan yang tidak boleh di langgar. Aktifitas fisik atau olahraga yang diikuti merupakan miniatur kehidupan di masyarakat, setiap siswa berperan sesuai tugasnya, harus bekerja sama, menghargai guru dan lawan serta bersama-sama untuk mencapai tujuan. Dengan demikian, peserta didik sejak dini melalui pembelajaran PJOK dilatih untuk untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit dalam menyelesaikan permasalahan.

Melalui olahraga dalam PJOK, siswa dilatih untuk mampu tetap tenang di bawah tekanan (Regulasi Emosi), dilatih mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang (Pengendalian Impuls), PJOK sebagai media latihan untuk memiliki harapan pada masa depan dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah hidupnya (Optimisme), Melalui pembelajaran PJOK dilatih untuk Empati, merasakan apa yang dirasakan orang lain, seperti apa yang kita rasakan, PJOK sebagai media latihan Menganalisis Penyebab Masalah

denga cara mengungkapkan sebuah konsep yang berhubungan erat dengan analisis penyebab masalah yaitu gaya berpikir, yaitu cara yang biasa digunakan individu untuk menjelaskan sesuatu hal yang baik dan buruk yang terjadi pada dirinya. Melatih Efikasi Diri, yaitu keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif dan dengan materi-materi aktifitas fisik dalam PJOK, peserta didik dilatih meningkatkan kemampuan membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis, memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan.( Aspek Positif). Melalui PJOK, remaja dilath untuk menghdari upaya bunuh diri karena tidak sanggup menghadapi cobaan berat sekalipun dalam keluarganya.

### **Daftar Pustaka**

Afrina Zulaikha dan Nining Febriyana. Bunuh Diri Pada Anak Dan Remaja *Suicide In Children And Adolescent*. peserta PPDS 1 Psikiatri Departemen / SMF Ilmu Kedokteran Jiwa FK Universitas Airlangga/RSUD Dr. Soetomo Surabaya. \*\* Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa/Psikiater (Konsultan), Staf pengajar pada Departemen/SMF Ilmu Kedokteran Jiwa FK Universitas Airlangga/RSUD Dr. Soetomo Surabaya.

Badan Pusat Statistik. 2023. *Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia tahun 2022 mencapai 72,91, meningkat 0,62 poin (0,86 persen) dibandingkan tahun sebelumnya (72,29)*.  
<https://www.bps.go.id/pressrelease/2022/11/15/1931/indeks-pembangunan-manusia--ipm--indonesia-tahun-2022>

Detik. Com. *Berita dan Informasi remaja Bunuh Diri Terkini dan Terbaru Hari Ini*. Selasa 23 Januari 2023.  
<https://www.detik.com/tag/remaja-bunuh-diri>.

- Isabella Caroline Belem, et.all. 2014. *Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes*. Revista Brasileira de Cineantropometria, RBCHD. DOI: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n4p447>
- Nick Gallia & Stephen P. Gonzalez. 2014. *Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice*. International Journal of Sport and Exercise Psychology. Routledge Taylor & Francis Grup.
- Reivich, K & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York, Broadway Books
- Stephen P. Gonzalez. 2017. *Discovering Resilience in Sport: What We Know and Where We Need to Go*. The College at Brockport, State University of New York.
- Yosep, I. (2007). *Keperawatan jiwa*. Bandung: PT. Rafika Aditama
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak & Remaja*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset- Bandung



# KONDISI FISIK ATLET PPLMD DAN PPLP PROVINSI NTT 2023 MENUNJANG PERSIAPAN PELATDA PRA-PON 2023



**Dr. Lukas Maria Boleng, M.Kes, AIFO.<sup>21</sup>**  
*Universitas Nusa Cendana*

*"Kondisi fisik yang prima merupakan modal utama dalam menunjang prestasi atlet, perlu dijaga, ditingkatkan agar unsur kebugaran jasmani terpelihara baik sebelum mengikuti latihan dan pertandingan /perlombaan"*

**P**embinaan olahraga prestasi di Nusa Tenggara Timur, salah satu kendala adalah belum berjalannya sistem identifikasi bakat olahraga. Karena itu usaha dilakukan secara periodik dan sistematis untuk mengidentifikasi seseorang yang berpotensi dalam olahraga, sehingga diperkirakan orang tersebut akan berhasil dalam latihan dan dapat meraih prestasi puncak..

Pusat Pelatihan yang diselesenggarakan oleh Dinas Pemuda dan Olahraga Nusa Tenggara Timur dalam merekrut para calon atlet yang menempati Asrama Pusat Pendidikan

---

<sup>21</sup>Penulis lahir di Larantuka, Flores Timur, 30 Juli 1959, Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), FKIP Undana Kupang, menyelesaikan studi S1 di FPOK tahun 1978, menyelesaikan S2 di Pascasarjana IKOR Erlangga, Surabaya tahun 2002, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES Semarang tahun 2016.

dan Latihan Mahasiswa Daerah ( PPLMD) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Daerah (PPLD) menggunakan tahapan seleksi untuk identifikasi bakat/seleksi, dengan cara ini bisa diketahui kemampuan seorang atlet dalam olahraga. dan memilih calon atlet yang memiliki potensi dalam olahraga, sehingga diperkirakan akan berhasil dalam proses latihan dan dapat menjadi juara.

Tes kondisi fisik cabang olahraga Pencak Silat, Kempo, Tinju, Karate, Wushu, dan Teowondo menggunakan beberapa battery tes sesuai dengan unsur-unsur gerak dominan yang ada pada cabang olahraga yang diikuti. Adapun battery tes yang harus diikuti adalah, Indeks Massa Tubuh(IMT), Panjang Tungkai, Lari 20 m, 50 meter, 100 m, 300 m, 400m, *Standing broad jump, Sit and Reach, Sit up, Push up, Power hop, Shuttle run, Split* dan lempar bola basket dan VO2 Max.

Data hasil tes atlit PPLMD dan PPLD Rata-rata secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 1:** Data Hasil pengukuran Atlit PPLMD dan PPLP

<i>Battrey</i>	Pencak S.	Kemp o	Tinju	Karate	Wushu	Taekwon do	Atletik
IMT	Normal	N	N	N	N	N	N
Panjang T.	BS	BS	BS	BS	BS	BS	B
Lari 20 m	S	S	S	S	S	S	B
Lari 50 m	-	-	-	-	-	-	BS
Lari 100 m	-	-	-	-	-	-	B
Lari 300 m	KS	KS	KS	KS	KS	KS	-
Lari 400 m	-	-	-	-	-	-	K
Stand. BJ	S	S	S	S	S	S	B
Sit & Reach	B	B	BS	-	B	K	B
Sit up	B	B	B	B	B	S	B
Push up	B	S	B	S	B	K	K
Power hop	S	S	-	B	K	S	-
Shuttle Run	BS	S	BS	B	S	B	B
Split	-	-	-	S	-	B	KS
Lemp. B.B	-	-	B	-	-	-	-
Bleep tes	BS	B	Super	B	Cukup	Cukup	Super

Hasil tes awal sekaligus seleksi menunjukkan bahwa, rata-rata unsur biomekanik dan keterampilan berada pada kategori sedang dan baik, hal ini menjadikan kondisi ini merupakan awal yang baik, jika atlet yang bersangkutan mempunyai modal untuk melakukan latihan dalam menjuang prestasi cabang olahraga yang digelutinya. Jika atlet belum mencapai kategori baik atau sangat baik maka yang bersangkutan akan melakukan latihan berdasarkan program latihan yang akan diberikan oleh pelatih. Unsur dasar *Physical Fitness* dan *motor Fitness*, selain kesegaran jasmani, cardiovascular respiratori, Kekuatan otot dan fleksibilitas (Muhamad Sajoto: 1988:43).

Dalam merancang program latihan terutama untuk latihan kekuatan perlu diperhatikan pemberian beban yang dapat meningkatkan kekuatan. Secara umum tujuan latihan kekuatan untuk peningkatan ketahanan, ukuran, kekuatan dan pengencangan otot, serta meningkatkan bentuk keseluruhan tubuh (Thomas R. Baechle, dkk, 2007:115). Selain tujuan latihan beban pelatih perlu memilih jenis latihan, misalnya jika pengembangan otot dada (*pectoralis mayor*) dan lengan maka latihan harus dilakukan dengan memberi tekanan pada daerah-daerah tersebut. Pastikan latihan beban itu, tidak menyebabkan cedera, dengan cara gerakan dilakukan secara benar, sesuai anatomis, dan dimulai dengan beban yang ringan selanjutnya meningkat, sesuai dengan prinsip *overload*.

Untuk menghasilkan kontraksi yang lebih kuat, maka lebih banyak unit syaraf motorik yang dirangsang untuk berkontraksi. Kuatnya suatu kontraksi otot tergantung pada ukuran unit syaraf motorik yaitu jumlah syaraf otot yang dikontrol oleh sebuah neuron motorik. Faktor yang menentukan tegangan otot secara keseluruhan pada otot rangka adalah jumlah serat yang berkontraksi, tegangan yang terjadi pada serat yang berkontraksi (Giri, Wiarto, 2013: 62). Untuk itu sebelum melakukan latihan kekuatan perlu lakukan

pemanasan secara serius dan baik, sehingga otot yang sudah panas dapat menghasilkan kontraksi yang lebih kuat, hal ini perlu diperhatikan dalam penyusunan program latihan oleh pelatih.

Rancangan program latihan perlu menentukan frekwensi latihan, berapa kali latihan beban itu dilakukan dalam seminggu, selain itu pengaturan latihan merupakan hal yang penting yang berhubungan dengan intensitas latihan. Latihan didahului dengan melatih kelompok otot besar terlebih dahulu atau bergantian bagian tubuh atas dan tubuh bawah.

Penentuan beban, set dan pengulangan perlu diatur dan diurutkan secara baik. Ciri-ciri jika seorang atlit bergairah dalam latihan beban adalah atlit melakukan latihan beban secara bervariasi, jumlah set dan pengulangan sesuai dengan usia atlit yang bersangkutan. Untuk menentukan beban latihan baru, kurang atau tambah berat yang terdaftar pada beban aslinya. misalnya seseorang ingin menyelesaikan 10 kali ulangan untuk tujuan repetisi dengan beban 55 kg, tetapi ia dapat melakukan pengulangan 15 kali.

Sebagaimana diperlihatkan tujuan pengulangan dari 10 kali potongan dengan angka 15 sama dengan 5 kg. Bila 10 ditambah beban 55 kg, beban yang telah disesuaikan sama dengan 60 kg. Meskipun anda telah menetapkan beban latihan secara tepat, tenaga anda akan terus meningkat dan perlu menyesuaikan kembali beban anda.

Latihan kelenturan bertujuan untuk memperluas gerakan persendian dan hubungannya dengan kemampuan otot rangka secara alamiah, dengan cara meregangkan otot melampaui panjangnya yang normal pada saat istirahat. Meningkatkan kelenturan akan memperbaiki penampilan tubuh dan mengurangi terjadinya cedera (Len Kravitz, 2001:7). Otot rangka atau serang lintang dalam melakukan kontraksi perlu diberikan rangsangan. Rangsangan yang

adekuat harus dilakukan agar kontraksi otot dapat dengan baik.

Jangkauan gerak yang dapat dilakukan tangan dan kaki atau anggota badan dikenal dengan istilah fleksibilitas. Lemak tubuh yang berlebihan mempengaruhi kelenturan tubuh. Latihan peregangan secara benar dapat meningkatkan kelenturan tubuh. Latihan ini dilakukan tidak saja pada pemanasan, akan tetapi juga dilakukan setelah selesai latihan inti yaitu disaat pendinginan., kebanyakan atlit pelari lebih senang menggunakan latihan penguluran untuk meningkatkan fleksibilitas, seperti otot *gascronemius*, *soleus*, *hamstring*, *quadriceps femoris* dan lain sebagainya.

Daya tahan jantung paru pengukuran dengan mengetahui VO<sub>2</sub> Mak. Adalah kemampuan tubuh memakai oksigen secara maksimal. (Depdiknas:2010:87). Latihan daya tahan dikembangkan dalam beberapa tahapan yang berbeda pada perencanaan latihan tahunan, yaitu daya tahan aerobic dengan menggunakan metode beragam dan terus-menerus dengan intensitas sedang (Bompa T. 2000). Daya tahan khusus dilaksanakan para fase pra pertandingan atau perlombaan.

Latihan daya tahan aerobic dan daya tahan khusus adalah komponen latihan daya tahan, targetnya adalah melatih energy yang spesifik sesuai dengan cabang olahraga yang ada. Latihan daya tahan khusus dikembangkan menggunakan latihan interval dengan intensitas yang tinggi atau menggunakan metode latihan interval, karena latihan interval lebih baik dibandingkan dengan latihan kontinyu dilihat dari pemulihan glikogen (Boleng Lukas :2002)

## **Daftar Pustaka**

- Bompa T, O, dan G.Gregoru Haff, 2000, *Periodization, Theory and Methodology of Training*, Terjemahan Universitas Negeri Jakarta.
- Boleng Lukas, 2002, *Pengaruh Latihan Interval dan Kontinyu terhadap Pemunihan Glikogen Otot*, Thesis, Universitas Airlangga Surabaya.
- Giri Wiarto, 2013, *Fisiologi dan Olahraga*, Graha Ilmu, Ruko Jambusari Yogyakarta
- Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010, *Kesehatan Olahraga, Panduan untuk Pelatih Olahragawan Usia Dini*, Sekertaris Jenderal, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Jakarta.
- Sajoto Muhamad, 1988 *Pembinaan Kondisi fisik Dalam Olahraga*, Depdikbud, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Jakarta.
- Sharkey, Brian J, 2011, *Kebugaran dan Kesehatan*, Terjemahan Eri Desmarini Nasution, Rajawali Press, Jakarta
- Len Kravitz, 2001, *Panduan Lengkap Bugar Total*, terjemahan Sadoso Sumosardjuno, PT Grafindo Persada, Jakarta.

**TOURNAMENT FUTSAL PIALA  
REKTOR UNIGHA TINGKAT SMA  
SE-KABUPATEN PIDIE DAN  
PIDIE JAYA TAHUN 2023**



**Dr. Amirzan, M.Pd.<sup>22</sup>**  
**Universitas Jabal Ghaur**

*“Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat hanya akan menjadi selogan belaka, manakala para elite maupun stakeholder terkait tidak segera berperan didalamnya”*

**D**alam rangka pengembangan dan pembinaan prestasi olahraga merupakan tanggung jawab kita semua, tidak terkecuali guru atau dosen, yang bernaung di bawah lembaga pendidikan Ristekdikti. Sehingga upaya-upaya dari pihak perguruan tinggi perlu dilakukan salah satu wadah penerapannya adalah pada tridarma perguruan tinggi yakni pada bidang pengabdian masyarakat. Fenomena-fenomena di atas seharusnya menjadi pemikiran bersama insan olahraga yang ada di Indonesia, tidak terkecuali guru pendidikan

---

<sup>22</sup>Penulis lahir di Kabupaten Bener Meriah Aceh Tengah 04 Mei 1965, merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Unigha – Sigli, menyelesaikan pendidikan S-1 di PJKR Unigha Sigli tahun 1991, Studi S-2 Prodi Manajemen Pendidikan di USK tahun 2008, dan menyelesaikan S-3 Prodi POR di UNJ Jakarta tahun 2015. Memperoleh gelar non akademik CHt dan CI dari IBH (*Indonesian Board of Hypnoterapy*).

jasmani. Guru pendidikan jasmani memiliki tanggungjawab besar untuk dapat memberdayakan olahraga di sekolah maupun di masyarakat dan di seluruh pelosok negeri .

Mendasari berbagai uraian tersebut di atas, maka sudah selayaknya insan pendidikan yang berada pada perguruan tinggi ikut berpartisipasi aktif dalam membina generasi bangsa terutama para pelajar agar ia mampu menemukan jati dirinya sebagai pendukung hidup dan kehidupannya kelak.

Kejuaraan akan menjadi suatu pedoman dalam membuat program latihan. Disisi lain bahwa pada kompetisi atau kejuaraan suatu tim harus mencapai penampilan (prestasi) yang paling tinggi. Pelatih akan menyusun program latihan dengan menempatkan kejuaraan sebagai tujuan utama. Dalam jangka waktu tertentu pelatih akan menyiapkan fisik, teknik, taktik, maupun kematangan bertanding agar dalam kejuaraan prestasi tertinggi dapat tercapai. Setelah kejuaraan suatu program latihan akan dievaluasi, bagaimana persiapan mulai dari fisik, teknik, taktik, maupun mental bertanding.

Kejuaraan-kejuaraan Futsal yang dilakukan secara kontinyu dan periodik sangat dibutuhkan. Keberadaan kompetisi dalam bentuk kejuaraan akan membantu proses pembinaan yang dilakukan di klub-klub yang ada di sekolah. Kompetisi yang dilakukan dilaksanakan dengan batasan-batasan tertentu. batasan yang dimaksudkan diantaranya berdasarkan kriteria umur atau tingkatan umur maupun tingkatan sekolah. Kompetisi pada tingkat remaja dan dewasa yang dilaksanakan oleh Pengkab FFI Kabupaten Pidie belum bisa dilaksanakan secara kontinyu. Namun selama ini telah mulai berkembang dengan dilaksanakannya berbagai tournament futsal di tingkat Kabupaten bahkan hingga ke pelosok desa, karena permainan ini sangat diminati terutama oleh remaja putra mulai dari tingkat SMP hingga SMA.

Dasar kegiatan dilakukan karena di Kabupaten Pidie telah mulai jarang dipertandingan berbagai cabang olahraga

setelah Covid-19 melanda Indonesia. Sehingga diharapkan open tournament ini akan kembali membangkitkan semangat para siswa untuk mengembangkan potensi yang ia miliki demi kesuksesannya kelak untuk menjadi atlet yang profesional. Kejuaraan ini direncanakan akan menjadi suatu kompetisi rutin Unigha Sigli sehingga nantinya akan dilaksanakan secara kontinyu setiap tahunnya.

Dengan terlaksananya kegiatan ini dengan sukses maka manfaat yang diharapkan dari pertandingan futsal ini adalah :

1. Dapat memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat khususnya para siswa sebagai generasi muda.
2. Mendorong pengurus FFI Pengcab Pidie agar kembali giat menindak lanjuti program pembinaan atlet futsal di Kabupaten Pidie dan Pidie Jaya.
3. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi lebih di kenal oleh masyarakat dan bertanggung jawab dalam mengembangkan berbagai cabang olahraga.
4. Cabang olahraga futsal akan disukai oleh siswa putri di SMA Kabupaten Pidie dan Pidie Jaya.
5. Terjadinya hubungan yang harmonis antara siswa di Kabupaten Pidie maupun siswa Pidie Jaya.

Dalam pertandingan ini dilakukan tahapan yang paling penting adalah diawali dengan kegiatan meeting dengan tujuan membicarakan peraturan-peraturan pertandingan yang harus dilaksanakan, baik peraturan resmi maupun peraturan khusus. Teklah ditentukan peserta di bagi menjadi dua pool, yakni pool A dan POOL B saat penarikan lot. Sistem pertandingan yang telah ditentukan panitia adalah sitem campuran (combination system) yakni pada babak penyisihan menggunakan sistem gugur murni. Sedangkan pada babak semi final dan final menggunakan sistem silang (cross system) yakni hanya mempertandingkan juara dan runner up dari masing-masing pool.

## **Langkah-langkah Kegiatan**

Langkah-langkah kegiatan sangat diperlukan dalam pengembangan kejuaraan atau open tournament piala Rektor Unigha. Agar kegiatan dapat berjalan secara optimal dalam arti berhasil guna dan berdaya guna secara maksimal maka sudah adanya ditentukan sebelumnya manajemen kegiatan pertandingan yang disusun oleh pihak panitia penyelenggara di bawah koordinator yang sangat menguasai bidangnya. Langkah-langkah atau manajemen kegiatannya sesuai dengan yang dikemukakan oleh Suharjana yakni :

“Setiap penyelenggaraan pertandingan olahraga tentu mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. Tujuan atau sasaran tersebut oleh penyelenggara atau peserta tentunya ingin dicapai secara efektif dan efisien. Untuk itu perlu menghayati dan memahami prinsip-prinsip manajemen penyelenggaraan pertandingan sebagai sarana efisien kerja. Ada 4 tahap atau langkah agar penyelenggaraan pertandingan:

1. Tahap persiapan (jauh pertandingan)
2. Tahap dekat pertandingan
3. Tahap berlangsungnya pertandingan
4. Tahap selesai pertandingan

Diantara kegiatan dalam tahap persiapan adalah menentukan pelaksanaan waktu pertandingan. Termasuk dalam kegiatan ini adalah menyusun sistem pertandingan yang dipakai saat bertanding”.

## **Faktor Pendukung dan Penghambat**

### **1. Faktor Pendukung**

- a. Banyaknya klub-klub futsal di sekolah-sekolah SMA/MA sederajat baik sekolah negeri maupun swasta.

- b. Banyaknya siswa yang berminat dan menjadi atlet klub futsal baik yang di dalam sekolah maupun di luar sekolah.
- c. Tersedianya lapangan futsal yang cukup dan memenuhi standatr pertandingan.
- d. Fasilitas sangat mudah untuk di cari dan dapat mencukupi tuntutan dari kegiatan.
- e. Tersedianya petugas atau porsenil yang profesional dan memenuhi syarat.

## **2. Faktor Penghambat**

- a. Kondisi sekolah yang berjauhan dengan lapangan pertandingan sehingga membutuhkan waktu untuk mencapai lokasi pertandingan..
- b. Lokasi lapangan yang sempit, sehingga terjadinya desak-desakan diantara penonton maupun sporter, serta mengganggu jalannya pertandingan.
- c. Banyaknya klub-klub yang hadir ke arena pertandingan melewati jadwal waktu yang telah ditentukan, sehingga pertandingan lanjutan mengalami perubahan.

## **Hasil Kegiatan**

Untuk peserta diundang adalah seluruh SMA/MAN/MA sederajat baik instasi negeri maupun swasta dan terdaftar sebanyak 33 klub Futsal yang ada di Kabupaten Pidie dan Pidie Jaya. Selajutnya dalam pertemuan teknik atau meeting yang dilaksanakan untuk menentukan tim pada posisi pool maupun pada skema pertandingan. Terrdiri dari 2 pool, yakni A dan B. Dengan menggunakan sistem pertandingan kombinasi sistem, dari sistem gugur pada babak penyisihan dan sistem silang pada semi final dan final. Official klub yang mendaftarkan wajib menanda tangani daftar hadir pada saat rapat dengan rektor.

## **Urutan Juara**

Setelah penyelenggaraan pertandingan berakhir, maka telah dapat ditentukan perolehan nilai pertandingan sebagai pedoman penentuan urutan pemenang yakni sebagai berikut:

Hasil pertandingan Futsal Untuk siswa putra:

1. Juara I : Klub Futsal Pesantren Jeumala Amal Kabupaten Pidie Jaya
2. Juara II : Klub SMK Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie
3. Juara III : Klub MAN 3 Grong-Grong Kabupaten Pidie

Hasil pertandingan Futsal Untuk siswa putri (Eksebis):

1. Juara I : Klub Futsal Putri Prodi PJKR Unigha Sigli
2. Juara II : Klub Futsal Smanmark Sigli

Untuk para juara disamping menandatangani dana pembinaan pada turnamen ini juga mendapatkan tambahan trophy dan piagam dari penyelenggara yakni Universitas Jabal Ghafur (UNIGHA) Sigli.

Open tournament futsal piala rektor Unigha I tahun 2023 ini sangat diminati oleh para guru maupun siswa SMA/MA, terbukti sekolah yang mendaftar hampir mencapai 90 persen terutama sekolah SMA yang ada di Kabupaten Pidie sebagai lokasi pertandingan. Saat pertandingan berlangsung para siswa atau atlet futsal yang bertanding sangat sportif sehingga tidak terjadinya hukuman kartu merah yang dikeluarkan oleh wasit. Disisi lain telah banyak siswa yang mulai mengenal Universitas Jabal Ghafur sebagai institusi yang peduli terhadap peningkatan prestasi olahraga para siswa. Mereka yang memperoleh juara adalah para klub futsal yang mempunyai talenta olahraga yang sangat baik.

## **Daftar Pustaka**

Budiawan, M. (2013). Doping Dalam Olahraga. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013*, 330–335. <http://portalgaruda.fti.unissula.ac.id>

Komarudin. (2015). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Sistem Pembangunan dan Pembinaan Olahraga di Indoneisa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(April), 37-44.

Negara, A. S., Rahmat, D., Yang, T., Esa, M., & Indonesia, P. R. (2014). *UU no. Tahun 2005*

Suharjana.

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131764494/pengabdian/administrasi-dan-organisasi-pertandingan.pdf>

(Diakses tgl 10 Maret 2022)



# DOKUMENTASI LATIHAN



**Dr. Nimrot Manalu, M.Kes.<sup>23</sup>**

***Universitas Negeri Medan***

*“Seorang pelatih adalah bertindak sebagai administrator, yang akan banyak bekerja dengan data, menghimpun, mengolah, dan merumuskan data atau yang lazim dikenal dengan dokumentasi”*

**S**alah satu tugas seorang pelatih adalah bertindak sebagai administrator. Berarti seorang pelatih akan banyak bekerja dengan data, menghimpun, mengolah, dan merumuskan data atau yang lazim dikenal dengan dokumentasi. Secara umum, dokumentasi merupakan bentuk kegiatan atau proses sistematis dalam melakukan pencarian, pemakaian, penyelidikan, penghimpunan, dan penyediaan dokumen dari berbagai sumber untuk memperoleh penerangan pengetahuan, serta bukti serta menyebarkannya kepada pihak berkepentingan.

Fungsi dokumentasi latihan adalah:

1. sebagai catatan pelatih tentang atlet, saat rekrutmen.
2. sebagai catatan pelatih untuk menjaga kualitas latihan.

---

<sup>23</sup> Penulis bernama Dr. Nimrot MANALU, M.Kes, lahir di Siborongborong 17 Oktober 1964 menempuh pendidikan S1. Sarjana Pendidikan Kepelatihan FPOK IKP Medan. 1988, S2. Magister Kesehatan Olahraga. UNPAD Bandung. 1993, S3. Doktor Pendidikan Olahraga. UNJ. 2017.

3. Sebagai acuan penetapan beban dan prioritas kerja pelatih.
4. sebagai acuan untuk mengambil keputusan, membuat perencanaan, dan melakukan pengawasan terhadap atlet dan latihan.
5. sebagai referensi riwayat latihan.
6. sebagai sumber informasi untuk keuangan yang diperlukan dalam pelaksanaan latihan.
7. sebagai keperluan pendidikan bagi pelatih baru.
8. sebagai bukti catatan melengkapi laporan pelaksanaan latihan kepada pihak yang berwenang.

Tujuan dokumentasi latihan adalah :

1. Memudahkan pelatih menyusun program latihan.
2. Memudahkan pelatih mengukur keberhasilan atau kegagalan capaian prestasi atlet dalam jangka waktu tertentu.
3. Membantu pelatih penunjukan atlet mengikuti kejuaraan atau pemilihan anggota tim.
4. Sebagai panduan bagi pelatih lain ketika seorang atlet naik level, mial, dari daerah ke level nasional.
5. Sebagai panduan bagi pelatih lain ketika seorang atlet berganti pelatih atau berpindah tempat latihan.

Isi Dokumentasi Latihan meliputi :

1. Profil Atlet

Profil merupakan gambaran umum tentang seseorang. Profil atlet yang perlu didokumentasikan adalah gambaran umum seorang atlet yang memuat; nama, tanggal lahir, usia latihan, tinggi dan berat badan, jenis kelamin, pekerjaan selain atlet alamat rumah, e-mail, no kontak, keistimewaan

## 2. Riwayat Kesehatan

Riwayat kesehatan atlet memuat tentang penyakit yang pernah diderita seorang atlet, baik sebelum dan saat mengikuti latihan atau pemusatan latihan. Apa jenis penyakit yang pernah diderita atlet tersebut, kapan terjadinya, berapa lama penyakit itu diderita, bagaimana terapi yang diterapkan mengatasi penyakit tersebut, dan apakah penyakit tersebut mempengaruhi penampilan atlet setelah mengalami kesembuhan.

## 3. Riwayat Cedera

Riwayat cedera atlet memuat tentang cedera yang pernah dialami seorang atlet, baik sebelum dan saat mengikuti latihan atau pemusatan latihan. Apa jenis cedera yang pernah dialami atlet tersebut, sprain, strain, dislokasi atau fraktura. Kapan terjadinya cedera tersebut, berapa lama cedera diderita, bagaimana terapi yang diterapkan mengatasi cedera tersebut, dan apakah cedera tersebut mempengaruhi penampilan atlet setelah mengalami kesembuhan

## 4. Hasil Pemeriksaan Sistem Fungsi Tubuh

Pekerjaan seorang atlet yang termasuk berat, memerlukan system dan fungsi organ tubuh yang normal. Perlu dilakukan pemeriksaan secara berkala, minimal pemeriksaan: fungsi hati, jantung paru, fungsi ginjal.

## 5. Hasil Pemeriksaan Antropometri

Pemeriksaan antropometry tubuh diperlukan untuk memenuhi tuntutan atau kebutuhan satu cabang olahraga. Antropometry tubuh atlet berkaitan dengan bentuk tubuh, endomorph, mesomorph, dan ektomorph, bentuk telapak kaki yang flatfoot atau nonflatfoot. Antropometry atlet akan mempengaruhi penampilan atlet pada cabang olahraga yang ditekuninya.

## 6. Hasil Pemeriksaan Performance.

Pemeriksaan performance, lebih menekankan pada kemampuan seorang atlet pada cabang olahraga yang ditekuninya. Kemampuan tersebut meliputi nilai fisik, teknik, taktik/strategi dan psikologis. Contoh, untuk cabang olahraga tinju, kemampuan yang diperiksa meliputi kemampuan kardiorespiratory, daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, kelentukan, kecepatan pukulan, dan lainnya. Untuk cabang olahraga lari 100m, yang diperiksa meliputi power tungkai, kecepatan akselerasi, kemampuan anaerobik. Untuk cabang olahraga permainan seperti sepakbola, pemeriksaan meliputi; kemampuan kardiorespiratory, kelincahan, kecepatan, anaerobik, individual teknik, visi bermain.

## 7. Catatan Harian Latihan.

Catatan harian latihan merupakan catatan perjalanan latihan seorang atlet yang memuat tentang hal-hal ; tujuan, isi, pembebanan, target dan capaian target latihan, catatan tentang keberlangsungan latihan sesuai atau tidak sesuai dengan rencana, ada gangguan dari diri atlet atau gangguan dari lingkungan latihan. Selanjutnya adalah catatan tentang sikap yang ditunjukkan atlet selama mengikuti proses latihan, bersemangat, disiplin, motivasi tinggi, pantang menyerah, malas atau sikap lainnya.

## 8. Riwayat Kompetisi

Riwayat kompetisi atau Kejuaraan yang diikuti seorang atlet. Kapan dan di mana satu kejuaraan atau turnamen tersebut berlangsung, kondisi kebugaran umum atlet, hasil yang diperoleh atlet, sesuai atau tidak dengan yang diargetkan, bagaimana penampilan atlet selama tournament atau kejuaraan, sesuai atau tidak sesuai dengan apa yang dilatihkan, ketiga; penampilan yang baru dimunculkan oleh atlet, dan catatan penting lainnya

adalah menjelaskan mengapa atlet dapat memenangkan atau kalah pada suatu turnamen/ kejuaraan.

### **Daftar Pustaka**

- Boydell, TH. 1983. A Guide to the Identification of Training Needs. British Association for Commercial and Industrial Education. Brown, H.D. (1994).
- Broyles, J., Hay, D. Robert. 1979. Administration of Athletic Program. Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs. New Jersey
- Hornby, A.S. 2000. Oxford University Press.
- Marteens Rainer. 2004. Successful Coaching. United State. Human Kinetics
- Schaff Phil. 1992. Sport Marketing. Prometheus Books. New York.
- Sudarsono, B. 2016. Menuju Era Baru Dokumentasi (M. Yudhawasthi (ed.)). LIPI Press.
- Sugiharto, D. 2010. Penyelamatan Informasi Dokumen/Arsip di Era Teknologi Digital.  
<http://adzelgar.wordpress.com/2009/02/02/studi-dokumen-dalam-penelitian-kualitatif>.
- Gorichanaz, T. (2019). A first-person theory of documentation. <https://doi.org/10.1108/J-07-2018-0110>



# PEMBERDAYAAN GURU OLAHRAGA DAN WASIT BOLA VOLI



**Dr. Indrakasih. S.Pd., M.Or<sup>24</sup>**  
***Universitas Negeri Medan***

*“Pendaryaan Guru Olahraga dan Wasit Bola Voli Melihat  
Peluang Keterlibatan Dalam Kegiatan PON 2024 Melalui  
Peningkatan Kemampuan Managerial System Scor Seet  
Berbasis Aplikasi”*

Olahraga saat ini berkembang seiring dengan kemajuan teknologi di era modern saat ini. Banyak pertandingan-pertandingan yang menggunakan alat pendukung yang serba canggih dan otomatis. Berbagai cabang pertandingan olahraga yang di pertandingan sebagai contoh yaitu, futsal, basket, bulu tangkis dan bola voli (Satria et al., 2020). Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia. Tentu sebagian besar dari kalian tahu apa itu permainan bola voli. Bola voli di Indonesia juga kerap memiliki beberapa pertandingan yang disiarkan di televisi Indonesia. Tentu cabang olahraga satu ini juga terkenal seperti olahraga lain. Bola voli, atau dalam bahasa Inggris

---

<sup>24</sup> Penulis lahir di Kota Padang Sidempuan 23 Juni 1977, merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Menyelesaikan studi S1 di Universitas Negeri Medan (2001), menyelesaikan S2 (2007) di Universitas Sebelas Maret (UNS) 2007, dan menyelesaikan S3 Pendidikan Olahraga pasca sarjana Universitas Negeri Jakarta 2015.

bernama *volleyball* adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok yang berlawanan. Setiap grup memiliki enam pemain. Pada pertandingan bola voli, ada petugas yang melakukan pencatatan score, rotasi pemain, pergantian pemain dan time out yang disebut dengan score set.

Setiap cabang olahraga, tentunya memiliki peraturan di dalamnya. Peraturan ini dibuat agar permainan berjalan dengan sportif dan lancar. Hal ini sama dengan olahraga bola voli. Bola voli memiliki beberapa aturan di dalamnya yang mencakup peraturan peralatan, peraturan permainan, peraturan pelanggaran, dan sebagainya. Setelah mengetahui peraturan peralatan, berikutnya adalah peraturan sistem dalam bola voli. Peraturan ini tentunya yang menjadi dasar olahraga ini mudah dimainkan dan memberikan keamanan untuk para pemain. Tahun 2024 Sumatera utara akan menjadi tuan rumah Pekan Olahraga Nasional dan salah satu cabang yang akan dipertandingkan adalah cabang Bola Voli. Melihat peluang ini maka perlu dilakukan pendampingan kepada para wasit yang akan menjadi petugas score set agar mempunyai kompetensi.

### **Tuntutan Perkembangan Penggunaan Aplikasi dalam score set**

Aplikasi berasal dari kata *application* yang artinya penerapan, lamaran, penggunaan. Secara istilah aplikasi adalah: program siap pakai yang dibuat untuk melaksanakan suatu fungsi bagi pengguna atau aplikasi yang lain dan dapat digunakan untuk mencapai tujuan tertentu.(Ricky, 2021). Perkembangan teknologi komunikasi dan teknologi informasi (ICT), yang telah memengaruhi seluruh aspek kehidupan tanpa terkecuali pendidikan, sesungguhnya dapat dimanfaatkan untuk memberikan dukungan terhadap adanya tuntutan reformasi dalam sistem pendidikan (Siregar &

Marpaung, 2020). Perkembangan TIK yang cepat berpengaruh besar terhadap semua bidang kehidupan manusia, termasuk di bidang pendidikan. Menurut Abidin (2016), dengan adanya inovasi pada TIK, maka orang dengan cepat dapat belajar dan penyampaian informasi menjadi lebih mudah. Sehubungan dengan itu, maka penting sekali bagi petugas score sheet menguasai dan memanfaatkan TIK dalam peng inputan data. Di samping itu, menguasai dan memanfaatkan TIK dalam pembelajaran adalah tuntutan kompetensi petugas score sheet sebagaimana adanya perubahan perangkat pertandingan dalam PON 20024 yang akan dilaksanakan di Sumatera Utara bahwa petugas score sheet harus menggunakan aplikasi dalam pentatatan dalam pertandingan.

### **Kendala Pemanfaatan TIK**

Teknologi informasi dan komunikasi yang terus berkembang memengaruhi perkembangan alat komunikasi yang digunakan oleh masyarakat. Teknologi digital merupakan salah satu contoh dari perkembangan alat komunikasi. (Siti Aisyah Rizki Nurrahmah & Sulistiawati, 2022)Media dalam pembelajaran memiliki fungsi sebagai alat bantu untuk memperjelas pesan yang disampaikan guru. Media juga berfungsi untuk pembelajaran individual dimana kedudukan media sepenuhnya melayani kebutuhan belajar siswa(Gunawan, 2006). Kendala utama dalam pemanfaatan TIK dalam score sheet yang dihadapi oleh petugas pertandingan adalah sarana dan prasarana pendukung yang terbatas. Sarana dan prasarana yang dimaksud adalah komputer, laptop, dan infokus. Kendala berikutnya yang cukup tinggi mempengaruhi petugas memanfaatkan TIK dalam pelaksanaan adalah ketidak mampuan dalam mengoperasikan. Pengetahuan teknis petugas tentang teknologi informasi dan komunikasi yang terbatas menjadi

kendala berikutnya dalam pemanfaatan TIK untuk pelaksanaan tugasnya.

## Solusi Dan Target

### 1. Solusi

Dari sekian banyak hambatan yang dihadapi oleh petugas score sheet dalam pemanfaatan TIK dalam pencatatan suatu pertandingan, tentu harus dicarikan solusinya. Salah satu alternatif solusi mengatasi hambatan pemanfaatan TIK adalah dengan memberikan pendampingan pelatihan dalam pengoperasional TIK dalam bertugas pengimputan data ke dalam system. Solusi yang lain adalah melakukan komunikasi dengan para petugas yang nantinya sudah diberikan pelatihan agar menularkan kepada para petugas yang belum mendapatkan pelatihan. Solusi yang lain yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan Whatsapp Grup, zoom, google meet, google classroom maupun platform-platform lain yang disediakan oleh penugurus propinsi.

### 2. Target

**Table. 1** Target Kegiatan

No	Bentuk	Kegiatan
1	Pelatihan Managemen system score seet bola voli	❖ Pendampingan pelatihan
2	Penyerahan aplikasi	❖ Pelatihan cara mendownload
3	Penyerahan buku panduan	❖ Pelatihan pengoperasian penggunaan aplikasi managemen system score set bola voli ❖ Permainan bola voli dan praktek pelaksanaan managemen system ❖ Praktek print out hasil pengimputan data

### 3. Rencana Target Luaran

**Tabel.2** Target Luaran

Luaran		
1	Tenaga kompetensi dalam persiapan PON 2024 di Sumatera Utara	
2	Sertifikat kompetensi	
3	Keterlibatan Guru dan Wasit local	

### Metode Pelaksanaan

**Tabel. 3** Metode Pendekatan

No	Bentuk Kegiatan	Peran Pendampingan	Sasaran
1	Observasi Kemampuan petugas score set bola voli	Pemetaan kemampuan score set	Guru dan wasit bola voli
2	Pembuatan aplikasi score set berbasis tunagrahita	Sumber data untuk isi aplikasi	Tenaga pembuat aplikasi
3	Pelatihan penggunaan aplikasi score set	Tenaga ahli materi score set	Guru dan wasit mendapatkan pemahaman tentang program score set
4	Praktek pelaksanaan dalam pertandingan	Menyiapkan pertandingan bola volid	Guru an wasit sebagai peserta kegiatan
5	Evaluasi kegiatan	Mengevaluasi kegiatan yang dilakukan	Luaran kegiatan

Berdasarkan beberapa komponen pelaksanaan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam metode pelaksanaan pendampingan pelatihan dalam meningkatkan kompetensi tenaga score set petugas lapangan dalam permainan bola voli menuju Pekan Olahraga Nasional 2024 di Sumatera Utara.

Pelaksanaan program PKM ini akan dilaksanakan sebagai upaya Pemberdayaan guru dan wasit.

### **Daftar Pustaka**

- Bastudin. (2020). Hambatan Utama Penggunaan TIK dalam Pembelajaran dan Strategi Mengatasinya: LPMP Sumsel.
- Gunawan, Z. (2006). *Maupun Perangkat Lunak (. 2004*, 1–5.
- Mukaromah, E. (2020). Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Meningkatkan Gairah Belajar Siswa. *Indonesian Journal of Education Management and Administration Review*, 4(1), 180–185.
- Ricky, E. N. (2021). Pengembangan aplikasi pembelajaran pencak silat berbasis multimedia. *Altius*, 10(1), 40–52.
- Satria, M. N. D., Saputra, F., & Pasha, D. (2020). Mit App Invertor Pada Aplikasi Score Board Untuk Pertandingan Olahraga Berbasis Android. *Jurnal Teknoinfo*, 14(2), 81. <https://doi.org/10.33365/jti.v14i2.665>
- Satriyo, Yuniarto, W., & Akbar, A. (2017). Prototipe Sistem Scoring Pertandingan Bola Voli Berbasis Android dan Desktop. *Teknik Informatika*, 25(20), 193–196.
- Siregar, Z., & Marpaung, T. B. (2020). Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) Dalam Pembelajaran di Sekolah. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(1), 61–69. <https://doi.org/10.30743/best.v3i1.2437>
- Siti Aisyah Rizki Nurrahmah, & Sulistiawati, A. (2022). Ragam Penggunaan Teknologi Informasi Dan Komunikasi (TIK) untuk Informasi Pertanian di Masa Pandemi. *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, 20(01), 74–84. <https://doi.org/10.46937/20202239869>
- Yusuf, F., & Prastyo, S. (2021). Analisis Hambatan Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dalam Pembelajaran Matematika SMK. *Himpunan: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Matematika*, 1(1), 28–32.

**IMPLEMENTASI TEORI DAN  
METODOLOGI KEPELATIHAN PADA  
PROGRAM PRAKTIK KERJA  
LAPANGAN CABANG OLAHRAGA  
RENANG KOTA BANJARBARU  
MENUJU PEKAN OLAHRAGA  
PROVINSI XI KALIMANTAN SELATAN**



**Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.<sup>25</sup>**  
***Universitas Lambung Mangkurat***

*“Program magang ini membawa dampak positif bagi mahasiswa karena memberikan pengalaman langsung sebagai calon pelatih renang yang memiliki disiplin dan komitmen tinggi terhadap tugasnya.”*

**M**erdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) diharapkan dapat menjadi jawaban atas tuntutan bagi Perguruan Tinggi dalam menyiapkan kompetensi mahasiswa guna menghadapi dunia kerja. Salah satu bentuk program utama MBKM berupa kegiatan pembelajaran di luar perguruan tinggi seperti melakukan magang/ praktik kerja yang tertuang

---

<sup>25</sup>Penulis lahir di Banjarmasin, 27 Mei 1983, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat (ULM), menyelesaikan studi S1 Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di JPOK FKIP ULM tahun 2000, menyelesaikan studi S2 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tahun 2014, dan menyelesaikan studi S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ tahun 2020.

dalam Permendikbud No.3 Tahun 2020 (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2020: 5) yang pada pelaksanaannya kegiatan tersebut tetap dilaksanakan dengan bimbingan dari dosen. Program ini diharapkan dapat memberikan pengalaman yang akan meningkatkan kompetensi mahasiswa sehingga siap untuk bekerja.

Program MBKM yang dilaksanakan pada program studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat dituangkan dalam kurikulum merdeka berupa pelaksanaan program Praktik Kerja Lapangan (PKL) yang di dalamnya terdapat beberapa mata kuliah yang direcognisi salah satunya yaitu mata kuliah Teori dan Metodologi Kepelatihan. Program studi Pendidikan Jasmani menjalin Kerjasama dengan mitra dalam hal ini adalah KONI Kota Banjarbaru, yang siap menampung mahasiswa dalam rangka magang pada beberapa cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga renang. Untuk cabang olahraga renang terdapat empat orang mahasiswa yang dibimbing oleh satu orang dosen pembimbing PKL dengan latar belakang memiliki minat dan kemampuan di cabang olahraga renang baik mahasiswa maupun dosen pembimbing. Selain dari dosen pembimbing, hasil evaluasi pembelajaran magang ini juga bersumber dari pendamping kegiatan (Baharudin, 2021: 199) yaitu pelatih renang kota Banjarbaru.

Mahasiswa diberikan pembekalan Teori dan Metodologi Kepelatihan yang cukup singkat yaitu sebanyak delapan kali pertemuan sebelum mahasiswa turun ke lapangan yang akan melaksanakan magang selama kurang lebih dua bulan pada cabang olahraga renang kota Banjarbaru. Melalui program magang/ praktik kerja ini diharapkan bisa memberikan pengalaman awal bagi mahasiswa belajar dari tempat lain di luar kampus dengan tujuan mengenali dunia kerja atau lingkungan yang akan mereka hadapi ataupun mereka lakoni setelah lulus kuliah (Oksari dkk, 2022: 84).

Program magang cabang olahraga renang ini cukup membantu mahasiswa dalam mendalami peran sebagai calon pelatih, dimana pada saat yang bersamaan KONI Kota Banjarbaru sedang melaksanakan pemusatan latihan menuju PORPROV XI. Proses latihan yang dilaksanakan seyogyanya berupa program yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan semakin hari semakin menambah jumlah latihan atau beban kerjanya, seperti yang diungkapkan bahwa latihan adalah proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, terus-menerus, dan beban aktivitasnya meningkat secara teratur (Sidik dkk, 2019: 4). Dari latihan yang sistematis, bertahap dan berulang-ulang ini diharapkan dapat memberikan dampak peningkatan kemampuan dari semula lambat menjadi lebih cepat, yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga menghemat energi (Rizkiansyah dan Mulyana, 2019: 113).

Secara rinci penyusunan program latihan telah dibuat oleh pelatih renang kota Banjarbaru yang berjumlah tiga orang, sedangkan atlet yang akan berlaga di PORPROV XI berjumlah 14 orang yang terdiri dari 10 orang atlet putra dan empat orang atlet putri, sehingga mahasiswa hanya membantu memonitor pelaksanaan program latihan tersebut, dalam hal ini adalah program latihan harian. Kesempatan untuk mengaplikasikan teori dan metodologi kepelatihan berdasarkan kreativitas mahasiswa masih cenderung sedikit dikarenakan waktu magang sangat berdekatan dengan PORPROV, sehingga lebih fokus pada instruksi dari pelatih.

Latihan dilakukan sebanyak tiga sesi dalam satu minggu, dengan masing-masing durasi waktu latihan selama 2 jam dalam setiap sesi latihan. Pada minggu pertama mahasiswa diberikan penugasan analisis gerak pada keseluruhan atlet di masing-masing gaya dengan tujuan untuk perbaikan teknik jika ditemukan teknik renang yang kurang tepat atau kurang efisien. Pada minggu kedua mahasiswa diberi penugasan

untuk membantu mengawasi atlet dalam menjalankan program latihan yang diberikan terutama dalam hal kedisiplinan atlet dalam menyelesaikan seluruh program yang dengan total tempuh 3400 meter selama satu minggu. Pada sesi pertama di minggu pertama fokus pada perbaikan teknik tangan dan kaki setelah dilakukan analisis gerak oleh mahasiswa dengan jarak tempuh 1200 meter. Kemudian terjadi peningkatan menjadi 4300 meter jarak tempuh pada minggu ketiga, berfokus pada kecepatan dan percepatan. Pada minggu keempat meningkat menjadi 5450 meter jarak tempuh selama satu minggu dengan berfokus pada daya tahan kecepatan. Penurunan total jarak tempuh latihan dilaksanakan pada minggu kelima yaitu hanya 2200 meter dengan berfokus pada kecepatan maksimum untuk memonitor waktu terbaik atlet. Kembali naik lagi menjadi 4100 meter pada minggu keenam, dan 2000 meter pada minggu ketujuh menjelang keberangkatan kontingen menuju PORPROV XI.

Proses magang oleh mahasiswa dilaksanakan hingga selesai dihelatnya PORPROV XI cabang olahraga renang, dengan memperoleh hasil sebagai berikut.

**Tabel 1.** *Rekap Hasil Perolehan Medali Cabang Olahraga Renang Kota Banjarbaru*

No	Emas	Perak	Perunggu
1	Gaya kupu-kupu 100 meter putra	Gaya punggung 200 meter putra	Gaya kupu-kupu 50 meter putra
2	Gaya dada 50 meter putra	Gaya dada 50 meter putra	Gaya punggung 50 meter putra
3	Gaya dada 100 meter putra	Gaya dada 100 meter putra	Gaya ganti 200 meter putra
4	Gaya dada 200 meter putra		Estafet gaya bebas putra
5			Estafet gaya ganti

Tabel data diatas menunjukkan bahwa atlet renang kota Banjarbaru dominan pada nomor jarak pendek yaitu 50 meter

dan 100 meter sesuai dengan program latihan yang dimonitor oleh mahasiswa selama tujuh minggu. Program PKL ini membawa dampak positif bagi mahasiswa karena mendapatkan nilai-nilai positif bagi mereka. Nilai yang terkandung didalamnya diantaranya adalah disiplin dan komitmen tinggi dalam melaksanakan tugas sebagai calon pelatih renang. Selain itu mahasiswa juga mendapatkan pengalaman dari melihat cara-cara yang diterapkan oleh pelatih kepada atlet secara langsung, dan diberikan kesempatan untuk membantu mengawasi dan memonitor waktu terbaik atlet pada saat latihan dan pada saat pertandingan, serta membukukannya dalam jurnal harian. Oleh karena itu program magang ini sangat diharapkan bisa berlanjut pada tahun mendatang.

### **Daftar Pustaka**

- Baharuddin, Rusli, M. 2021. Adaptasi Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (Fokus: Model MBKM Program Studi). *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, Vol.4 No.1. ISSN: 26546477
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. 2020. *Buku Panduan Merdeka Belajar – Kampus Merdeka*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI.
- Oksari, A., A., Nurhayati, L., Susanty, D., Wardhani, G A P. 2022. Analisis Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) Program Studi Biologi Universitas Nusa Bangsa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, Vol.5 No.1. ISSN: 2654-6477
- Rizkiansyah, A., Mulyana, B. 2019. Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*. Vol.11 No.2. e-ISSN: 26571765
- Sidik, D., Z., Pesurnay, P., L., Afari, L. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. ISBN: 978-602-446-343-4



# MOMENTUM PERUBAHAN TATA KELOLA SEPAK BOLA INDONESIA



**Dr. Adi Rahadian, S.Si., M.Pd.<sup>26</sup>**

***Universitas Suryakencana***

*“Diperlukan kematangan konsep, kebijakan, kepentingan bersama, pengalaman, dan nyali besar untuk membenahi tata kelola sepak bola Indonesia”*

**M**enghadapi Kongres Luar Biasa (KLB) Persatuan Sepak Bola Indonesia (PSSI) pada bulan Februari 2023, bermunculan kandidat Calon Ketua Umum PSSI dengan ciri khas latar belakangnya. Kesempatan tersebut sebagai sebuah momentum perubahan tata kelola PSSI yang lebih baik. Demikian pula terselenggaranya KLB PSSI diharapkan tidak menghadirkan kontroversial, dalam arti kata berjalan sesuai dengan mekanisme dan prosedurnya, mulai dari perencanaan hingga proses pemilihan. Dalam prosesnya, banyak potensi pembaharuan dengan cara berpikir dan bertindak demi kepentingan pembinaan dan pengembangan olahraga (Rahadian, Ma'mun, Berliana, & Nuryadi, 2021a) sepak bola,

---

<sup>26</sup>Penulis sebagai Dosen (Lektor) pada disiplin ilmu Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan diraih pada Program Studi Ilmu Keolahragaan di Universitas Pendidikan Indonesia (2011), selanjutnya gelar Magister Pendidikan diraih pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2014), dan gelar Doktor diraih pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2022).

tentunya hal ini dapat berkontribusi besar dalam koridor membangun ekosistem sepak bola tanah air.

Sekilas cerita, peristiwa 1 Oktober 2022 di Stadion Kanjuruhan betul-betul telah menjadi sebuah polemik dan catatan historis yang hitam bagi persepakbolaan Indonesia. Adanya inkonsistensi PSSI dan para pemangku kepentingan liga sepak bola Indonesia, hal ini mengakibatkan pengelolaan yang tidak profesional, tidak memahami tugas dan peran masing-masing, dan lebih cenderung mengabaikan berbagai standarisasi peraturan yang berlaku dari FIFA. Bahkan jika dicermati tidak terdapat SOP (*safety briefing*), berujung kelalaian yang tidak diperhitungkan kapasitas stadionnya, sehingga orientasinya hanya pada keuntungan penjualan tiket penonton yang sebetulnya tidak sebanding dengan ketersediaan dayaampungnya.

Jika diuraikan dari berbagai hasil temuan tim TGIPF, terdapat kesimpulan dan rekomendasi yang dapat dijadikan evaluasi bagi Pemerintah ke depannya. Tentunya acuan dari hal tersebut perlu segera dihadirkan sebagai pelaksanaan prinsip tata kelola organisasi yang baik (*good organization governance*) bagi PSSI guna melakukan perbaikan statuta dan peraturan PSSI. Sehingga kejadian tersebut tidak terulang kembali dikemudian hari serta dijadikan pengalaman berarti. Sikap dan praktik seperti ini merupakan akar permasalahan yang sudah berlangsung penyelenggaraannya selama bertahun-tahun, dengan demikian diperlukan langkah-langkah perbaikan secara terarah, terukur, dan teruji guna membangun peradaban baru sepak bola nasional. Di sisi lain diperlukan juga peningkatan literasi tentang sepak bola secara menyeluruh baik penyelenggara, keamanan, supporter, dan seluruh pemangku kepentingan yang terlibat (Rahadian & Ma'mun, 2018)

Paradigma sepak bola yang berkemajuan berperan penting dalam terselenggaranya suatu kompetisi yang terintegritas dalam sebuah sistem pembinaan dan

pengembangan olahraga elite (Rahadian, Ma'mun, Berliana, & Nuryadi, 2021c), termasuk sepak bola. Dengan kata lain, kompetisi menjadi indikator untuk mengukur kemajuan pembinaan dan pengembangan klub-klub sepak bola. Oleh karena itu, jika bobot dari kualitas kompetisinya baik, pengelolaannya profesional, serta segmentasi pembinaan dan pengembangan klub berkemajuan dapat memadukan terciptanya ekosistem keberhasilan dalam pencapaian prestasi. Apalagi jika sudah mengadaptasi sebuah model *league system* (Zimmermann & Klein, 2018), artinya klub-klub sepak bola sebagai sentra pembinaan dan pengembangan prestasi.

Tugas mendasar dari tata kelola liga adalah pengorganisasian liga dan perlindungan integritas kompetisi agar dapat mewujudkan promosi olahraga dan tujuan ekonomi. Ini mengaitkan fungsi kunci dengan desain liga, yang harus menciptakan insentif untuk partisipasi dan mengeksplorasi potensi pemasaran. Berkaitan dengan hal tersebut, desain liga memerlukan keputusan pemangku kepentingan secara konstitutif, seperti: struktur pemerintahan, format liga dan persyaratan partisipasi. Struktur tata kelola mencakup struktur pengelolaan dan pengambilan keputusan serta hubungan kekuasaan yang disyaratkannya. Lebih lanjut, struktur tata kelola harus ditentukan pada tiga tingkatan yang berbeda. Pertama, hubungan liga dengan struktur tata kelola eksternal seperti asosiasi olahraga internasional (tata kelola eksternal). Kedua, hubungan antara liga dan klub (liga konstitusi). Ketiga, hubungan antara klub dan pemiliknya (konstitusi klub). Dengan demikian, persyaratan partisipasi untuk atlet maupun tim meliputi aspek hukum (misalnya struktur hukum tim, pengalihan hak pemasaran, negara asal/usia/status profesional atlet), olahraga (misalnya standar kualifikasi), infrastruktur (misalnya kondisi dan perlengkapan tim fasilitas) dan ketentuan keuangan (misalnya biaya

pendaftaran). Regulasi ini memungkinkan untuk bereaksi terhadap masalah di dalam liga dan menerapkan tindakan yang sesuai, untuk menjamin integritas kompetisi.

Jika ditelaah lebih lanjut, model league system dapat menciptakan pola pembaruan dengan efek yang dihasilkan dari desain liga maupun efektivitas dari berbagai tindakan kelembagaan. Terutama aspek tata kelola liga untuk retensi keseimbangan kompetitif yang perlu dianalisis lebih mendalam. Ironisnya justru yang terjadi malah semakin tidak jelas arah pembinaan dan pengembangan prestasinya, sepak bola lebih cenderung dijadikan sebagai alat politik praktis dengan kamufase olahraga prestasi. Padahal sejatinya sepak bola merupakan olahraga prestasi yang memasyarakat, digemari sebagai sebuah tontonan yang murah, dan berpotensi menjadi industri olahraga.

Kedudukan PSSI sebagai induk organisasi cabang yang bertanggung jawab pada pembinaan dan pengembangan olahraga sepak bola di Indonesia. Pengelolaan sepak bola secara profesional berarti mengelola kompetisi dan klub dengan tujuan menciptakan industri sepak bola. Perjalanan pengelolaan sepakbola di negara-negara eropa merupakan tempat pembelajaran yang tepat, sebagai contoh pengelolaan kompetisi Liga Inggris yang senantiasa terus berupaya memperbaiki dari berbagai segmen, seperti: penjualan tiket, kontrak kerja sama dengan sponsor, penjualan barang supermarket, kontrak dengan media televisi, penjualan makanan, penjualan *merchandise*, dukungan suporter, dan *football trust*. Dengan kata lain, posisi PSSI merupakan mitra dari pemerintah, klub, dan masyarakat meskipun kebijakan organisasinya berpedoman pada aturan sepak bola internasional (FIFA).

Dalam rangka membangun persepakbolaan nasional yang berperadaban dan bermakna bagi kepentingan publik, penyelamatan PSSI tidak cukup hanya berpedoman pada regulasi PSSI yang isinya banyak bertentangan dengan

prinsip-prinsip tata kelola organisasi yang baik, namun perlu pula didasarkan pada prinsip menyelamatkan kepentingan publik/keselamatan rakyat (*salus populi suprema lex esto*). Dasar dari ketaatan pada aturan resmi dan dalil keselamatan publik ini adalah aturan moral dan nilai-nilai etik yang sudah menjadi budaya dalam kehidupan berbudaya (TGIPF, 2022).

Kepentingan Nasional dari sektor olahraga bagi Indonesia dalam konteks global yaitu dimilikinya kemampuan pencapaian meraih prestasi (Rahadian, Ma'mun, Berliana, & Nuryadi, 2021b) di berbagai kesempatan kompetisi internasional. Keunggulan olahraga menjadi simbol kemajuan ekonomi, ilmu pengetahuan, teknologi dan peradaban. Dengan kata lain, prestasi olahraga melibatkan sepenuhnya kekuatan riset, ilmu pengetahuan, teknologi, pendidikan, ekonomi, kebijakan politik, dan dukungan sosial masyarakat yang dikelola secara cangguh, sistematis, dan modern.

Kecanggihan pengelolaan ditandai dengan adanya Kebijakan Nasional Keolahragaan serta elaborasinya ke dalam perencanaan strategis dengan kerangka kerja jangka menengah dan panjang yang merupakan proses dinamis untuk mewujudkan visi olahraga nasional. Manajerial yang terorganisir, sistematis, serta program latihan dengan inovasi kemajuan pendekatan *sports science* (Rahadian, Ma'mun, Berliana, Nuryadi, et al., 2021) menjadi tuntutan pemutakhiran secara berkelanjutan. Sistem pembinaan dan pengembangan juga harus mampu dikonstruksi, mulai dari fondasi pada olahraga sekolah, pendidikan jasmani, pencarian dan konfirmasi bakat, perluasan partisipasi olahraga, sentra-sentra olahraga, program kemajuan atlet, kesempatan kompetisi, dan program performa tinggi atlet elite (Rahadian, 2022).

Dukungan segenap kekuatan bangsa seperti fasilitas dan infrastruktur, peningkatan mutu pelatih, kompetisi yang berkualitas, *sports science*, keunggulan karakter (Jumareng et al., 2022) dan budaya mental juara, serta nilai-nilai

*goodsportsmanship* juga merupakan dukungan utama dalam keberhasilan olahraga elite (sepak bola). Sehingga menjadi sebuah momentum perubahan tata kelola sepak bola Indonesia yang berkesinambungan, berkelanjutan, dan berjenjang melalui suatu proses pendekatan modern dan mutakhir. Oleh karena itu, jika pihak pemerintah dapat memahami dan memfasilitasi hal ini untuk kemudian dijadikan sebagai kebijakan nasional, sehingga berimplikasi agar dapat menjadi role model untuk tata kelola sepak bola Indonesia yang berkemajuan.

### **Daftar Pustaka**

- Jumareng, H., Setiawan, E., Asmuddin, Rahadian, A., Gazali, N., & Badaruddin. (2022). Online Learning for Children with Disabilities During the COVID-19: Investigating Parents' Perceptions. *Qualitative Report*, 21(3). <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.4926>
- Rahadian, A., & Ma'mun, A. (2018). Kebijakan Olahraga dalam Pemerintahan Lokal: Sebuah Penelitian dalam Merumuskan Rancangan Induk Pembangunan Olahraga Nasional. *Prosiding Seminar Pendidikan Jasmani-FPOK UPI, Sport Policy*, 1–12. <https://www.researchgate.net/publication/342260670>
- Rahadian, A., Ma'mun, A., Berliana, & Nuryadi. (2021a). 2018 Asian Games Success : Policies for the Development of Indonesian Elite Athlete. *Maenpo*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1278>
- Rahadian, A., Ma'mun, A., Berliana, & Nuryadi. (2021b). SPORT POLICY INDONESIA : ELITE SPORT DEVELOPMENT. *THE ASEAN JOURNAL OF SPORT FOR DEVELOPMENT & PEACE*, 1(1), 19–26. <https://doi.org/P.ISSN 2807-1611 E.ISSN 280701638>
- Rahadian, A., Ma'mun, A., Berliana, & Nuryadi. (2021c). Successful Elite Sport Policies: Indonesia at The 2018 Asian Games. *Juara: Jurnal Olahraga*, 6(2), 288–303. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v6i2.1327>

- Rahadian, A., Ma'mun, A., Berliana, Nuryadi, Mutohir, T. C., & Irianto, D. P. (2021). Gerakan Sport for All Kunci Keberhasilan Olahraga Indonesia. *JOPI*, 1(1), 78–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.7>
- Rahadian, A., (2022). PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN ATLET ELITE DALAM PENCAPAIAN PRESTASI: STUDI KASUS PELATNAS PBSI (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Zimmermann, T., & Klein, M. (2018). *The contribution of league systems in individual sports to the development of high-performance sport in Germany*. 4742. <https://doi.org/10.1080/16184742.2017.1387800>
- TGIPF. (2022). Tempo, 14 Oktober 2022. “Ini Isi Lengkap Kesimpulan dan Rekomendasi TGIPF Tragedi Kanjuruhan”. [Berita Online]. Diakses dari <https://sport.tempo.co/read/1645432/ini-isi-lengkap-kesimpulan-dan-rekomendasi-tgipf-tragedi-kanjuruhan>



# PEMANFAATAN PERMAINAN TRADISIONAL MASYARAKAT DI ERA DIGITALISASI



**Dr. Mesnan, M.Kes.<sup>27</sup>**

***Universitas Negeri Medan***

*“Memanfaatkan Permainan Tradisional Lato-Lato  
Menggantikan Gadget”*

Permainan tradisional pada saat ini semakin puna dikalangan anakanak, yang mana anak sekarang cenderung lebih memilih permainan modern karena permainan modern dianggap lebih menarik dan instan tanpa proses pembuatan terlebih dahulu. Apalagi pada saat ini televisi atau median elektronik semakin muda dijumpai oleh anak-anak sehingga anak akan mudah mmendapatkan informasi mengenai permainan yang terbaru hal ini juga dipengaruhi oleh orang tua yang mana orang tua tidak perna mensosialisasikan tentang danya permainan tradisional.

---

<sup>27</sup>Penulis lahir di Balimbingan, Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara, pada tanggal 02 Juni 1966. Sarjana Pendidikan (S1) IKIP Medan Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi (Pend. Kesrek) tahun 1986 – 1992, Program Magister (S2) Program Studi Ilmu Kedokteran Dasar Universitas Padjajaran (UNPAD) Bandung tahun 1997 – 2000, Program Doktor (S3) Manajemen Pendidikan tahun 2021. Saat ini penulis aktif sebagai dosen pada Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) Universitas Negeri Medan (Unimed). Aktif dalam organisasi yang mendukung profesi penulis, yakni sebagai Pengurus KONI Sumatera Utara sebagai mulai tahun 2003 hingga saat ini, dan saat ini sebagai Ketua Bidang Pembinaan Prestasi KONI Sumatera Utara.

Sosialisasi orang tua maupun lembaga pendidikan sangat penting dikalangan anak-anak yang masih berusia dini tentang permainan tradisional yang telah ada di Indonesia. Sebagai generasi selanjutnya seharusnya menanamkan nilai tradisi yang ada. Setiap manusia akan mengalami perubahan sosial secara cepat atau lambat itu suda pasti karena manusia memiliki rasa jenuh dengan apa yang dilakukan pada saat itu, perpindahan manusia atau masyarakat dari titik satu ketitik yang lain berdasarkan keinginan yang ada dibenak masyarakat itu sendiri dengan dipengaruhi faktor-faktor eksternal yang masuk dalam kehidupan masyarakat sehingga merubah nilai-nilai awal yang dipegang teguh masyarakat itu.

Mesnan (2022:1-3) menjelaskan bahwa modernitas dan globalisasi keduanya tidak bisa dipisahkan meskipun dalam artian kata berbeda makna namun keduanya dalam satu masa dan keduanya sebagai intensifikasi relasi sosial sedunia yang menghubungkan lokalitas yang saling berjahun sedemikian rupa sehingga sejumlah peristiwa sosial dibentuk oleh peristiwa yang terjadi pada jarak bermil-mil dan begitu pula sebaliknya.

Tradisi tidak akan selamanya tidak mengalami perubahan, selagi manusia masih hidup dan berfikir pasti akan mengalami perubahan begitu pula dengan permainan tradisional yang ada di Indonesia terutama pada masyarakat dikalangan anak-anak mengalami perubahan, permainan tradisional mulai tergeser dengan permainan modern yang lebih menarik perhatian anak-anak. Dunia modern menghasilkan perubahan-perubahan dalam kehidupan masyarakat, bukan berarti perubahan yang terjadi di era modern akan berdampak negatif pada masyarakat namun juga ada dampak positif yang dihasilkan dari sistem modern tersebut begitu pula dengan perubahan yang terjadi pada permainan tradisional dikalangan anak-anak menjadi permainan modern, tidak selamanya permainan modern mempunyai dampak yang negatif bagi anak. Permainan

modern juga mengandung nilai-nilai positif untuk pengembangan kreatifitas anak pada usia bermain.

Salah satu permainan modern di jaman serba digital adalah permainan melalui gadget, Putri Miranti dan Lili Dasa Putri (2021) menjelaskan bahwa efek dari pemakaian gadget merupakan hal yang susah dan agak mustahil. Persoalan kehidupan sehari hari menggunakan gadget seperti orang tua bekerja menggunakan gadget, berkomunikasi dengan sanak saudara dengan menggunakan gadget dan hal lain sebagainya. Pada sisi lain, anak selalu berada di sekitar orang tua oleh karena itu menjauhkan anak dari gadget memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi. Persoalan dampak mengenai penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak usia dini memiliki dampak positif dan dan dampak negatif.

1. Beberapa dampak positif penggunaan gadget sebagai berikut:
  - a. Memudahkan anak dalam mengasah kreatifitas dan kecerdasan anak, seperti adanya aplikasi mewarnai, menggambar dan menulis
  - b. Anak anak tidak perlu memerlukan buku untuk belajar karna pada gadget di fasilitasi internet yang dapat membantu anak untuk mencari berbagai persoalan.
  - c. Menambah pengetahuan anak melalui media sosial yang dapat memberikan informasi.
2. Beberapa dampak negatif akan lebih menimbulkan efek tidak baik penggunaan gadget sebagai berikut:
  - a. Anak anak lebih banyak menirukan adegan adegan dari video yang akan mereka tonton.
  - b. Menjadi kurang berinteraksi dengan orang lain karena anak anak lebih mementingkan gadget mereka

- c. Menjadi kecanduan dalam bermain game sehingga melupakan mengerjakan hal hal yang lain.

Hal hal tersebut menjadi pengawasan bagi orang tua agar anak tidak kecanduan terhadap gawai serta enggan berinteraksi sosial. Pada usia dini anak mengalami masa keemasan yang disebut golden age artinya anak lebih peka terhadap rangsangan. Masa peka adalah masa terjadinya kematangan fungsi fisik dan psikis yang siap merespon stimulasi yang diberikan oleh kognitif, motorik, bahasa, sosio emosional, agama dan moral.

Dengan demikian penggunaan gadget terhadap anak usia dini harus dalam jangka tertentu dan harus dalam pengawasan keluarga terutama peran dari orang tua. Peran orang tua sangat penting sebagai figur untuk menemani anak dalam mengawasi, dan mengarahkan pemakaian gadget agar bermanfaat bagi tumbuh kembangnya anak usia dini. Pada akhirnya pemakaian gadget tidak mempengaruhi perilaku kehidupan anak usia dini ketika sudah dewasa dan bisa mempengaruhi perilaku anak usia dini ketika sudah dewasa serta bisa menjadi media yang informatif dan komunikatif untuk belajar anak anak yang mana pastinya bermanfaat bagi kehidupan anak selanjutnya.

Jawaban dari permasalahan tersebut adalah pemanfaatan permainan tradisional lato-lato. Permainan tradisional memang harus disosialisasikan kepada generasi penerus supaya budaya warisan dari nenek moyang kita yang berupa permainan tradisional tidak tinggal namanya saja yang didengar ditelinga anakanak. Namun anak-anak juga bisa bagai mana cara bermain permainan tradisional yang jumlahnya hampir ratusan yang ada di Indonesia. Anak-anak juga seharusnya bisa membedakan permainan mana yang sekiranya bisa memberi manfaat bagi dirinya. Bukan asal bermain dan senang namun harus diperhatikan dampak positif dan negatif dari permainan yang dimainkan tersebut

dan industrialisasi seharusnya tidak hanya memproduksi permainan-permainan yang modern saja namun juga memproduksi permainan tradisional dan bisa juga permainan modern yang dimodifikasi dengan permainan tradisional supaya nilai dan existensi permainan tradisional masi dikenali dikalangan anak.

Dalam memaikan permainan tradisional lato-lato cukup mudah namun dibutuhkan konsentrasi yang baik, cara bermainnya yaitu dengan cara membenturkan dua bola yang diikat tali dengan tangan sehingga memunculkan suara tek-tek-tek secara terus menerus. Hingga pada saat ini permainan lato-lato kembali muncul dan populer di kalangan anak-anak zaman sekarang bahkan mengikat semua lapisan masyarakat untuk ikut mencoba permainan tradisional yang sudah ada sejak lama ini.

Viralnya permainan tradisional lato-lato ini memberikan banyak sekali dampak dan manfaat di masyarakat maupun dikalangan anak-anak sendiri sebagai peminat permainan lato-lato paling banyak, dampak dan manfaatnya diantara lain:

1. Masyarakat bisa lebih kenal dan tau tentang permainan lato-lato, karena mungkin sebagian masyarakat tidak begitu tau permainan-permainan tradisional apa aja yang ada di Indonesia.
2. Menjadi permainan baru yang digemari anak-anak meskipun permainan tersebut sudah ada sejak dulu.
3. Mampu meningkatkan minat anak-anak dalam bermain permainan tradisional dan perlahan mengurangi anak-anak memainkan permainan di handpone.
4. Berdampak pada tingkat fokus dan kecerdasan pada anak-anak, karena dalam memainkan lato-lato tidaklah mudah dan membutuhkan konsentrasi yang baik.

5. Membuat anak-anak tidak lagi kecanduan bermain game online di handpone dengan anak-anak ikut meramaikan dan bermain lato-lato sebagai permainan tradisional.

### **Daftar Pustaka**

Dr. Mesnan, M.Kes., AIFO. *“Pendampingan Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis E-Book Bagi Kelompok Kerja Guru PJOK”*. Loncatan Perkembangan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani. Halaman 1-3. Peenrbit Akademia Pustaka.

Putri Miranti dan Lili Dasa Putri (2021). *“Waspada Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Dini”*. Jurnal Cendekiawan Ilmiah Pendidikan Luar Sekolah FKIP-UNSIL. Vol 6, No 1. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jpls/article/view/3205>

# TREND *E-SPORT* SEBAGAI OLAHRAGA KEKINIAN DI JAMAN DIGITALISASI



**Dr. Benny Badaru, S.Pd,M.Pd.<sup>28</sup>**

***Universitas Negeri Makassar***

*“Keberadaan E-sport masuk kedalam kategori cabang olahraga baru juga menunjukkan bahwa olahraga hiburan ini memiliki peluang untuk menjadi pilihan profesi menjanjikan di masa yang akan datang”*

**D**i jaman digitalisasi ini, *E-sport* telah menjadi olahraga yang menarik minat banyak orang, tidak hanya dari kalangan remaja saja, tetapi juga dari kalangan dewasa. *E-sport* telah menjadi industri yang menghasilkan pendapatan yang sangat besar, dengan banyak turnamen yang diadakan di seluruh dunia dan banyak pemain profesional yang berpartisipasi di dalamnya. Selain itu, *E-sport* juga telah menjadi olahraga yang sangat inovatif, dengan teknologi yang terus berkembang. Virtual reality (VR) dan augmented reality (AR) telah digunakan dalam beberapa turnamen *E-sport*, yang membuat pengalaman bermain menjadi lebih

---

<sup>28</sup> Penulis lahir di Ujung Pandang, 11 Oktober 1985, penulis merupakan Dosen Penjaskesrek FIK UNM dalam bidang ilmu Pendidikan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Makassar (2008), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Makassar Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2010), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta pada Program studi Pendidikan Olahraga (2017).

menyenangkan dan menarik. Ini juga menjadikan *E-sport* sebagai olahraga yang sangat menarik untuk diikuti di jaman digitalisasi ini.

Sejarah *E-sport* bermula pada tanggal 19 Oktober 1972 di Laboratorium Buatan Universitas Stanford. Sekitar 24 siswa berkompetisi dalam game Spacewar (Li, 2016 dalam Kane, Daniel & Brandon D. S., 2017:2). Turnamen video game resmi pertama yaitu, sketika Atari menggelar kompetisi video game yang menawarkan kesempatan pada 10.000 peserta untuk menjadi juara dunia dalam Space Invaders (Player Guide, 1982 dalam Kane, Daniel & Brandon D. S., 2017:2).

*E-sport* juga telah menjadi olahraga yang sangat dinamis, dengan berbagai jenis game yang digunakan dalam turnamen. Mulai dari game strategi seperti League of Legends, hingga game aksi seperti Overwatch, *E-sport* telah menjadi olahraga yang sangat menarik bagi banyak orang.

Sementara itu di daerah timur, sejarah *E-sport* dimulai di negara Korea. Berbeda dengan Amerika dan Eropa, orang Korea lebih menyukai genre game “*Massively Multi-user Online Role Playing Games*” (MMORPG) seperti Lineage yang rilis pada tahun 1998 dan Real Time Strategy Games (Wagner, 2006). *E-sport* atau olahraga elektronik adalah bentuk olahraga yang menggunakan video game sebagai media utamanya. Dalam era digitalisasi saat ini, *E-sport* telah menjadi salah satu olahraga yang cukup populer di kalangan anak muda.

Anak muda di era digital ini sangat terpengaruh dengan perkembangan teknologi dan hiburan. *E-sport* menjadi pilihan yang tepat karena memadukan kedua hal tersebut. Banyak game yang dapat dimainkan dalam *E-sport*, seperti *Dota 2*, *League of Legends*, dan *CS:GO*.

*E-sport* games adalah permainan elektronik yang kompetitif, artinya permainan *E-sport* dapat digolongkan sebagai olahraga, yang didalamnya terdapat unsur pemain

yang saling bersaing atau tim yang saling bersaing, dan *E-sport* berasal dari singkatan electronic sport, karena permainan *E-sport* menggunakan peralatan elektronik, *E-sport* telah menjadi arena kompetisi utama bagi para pemain profesional (Seo & Jung, 2016).

*E-sport* juga menjadi olahraga yang dapat diikuti oleh siapa saja, tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik yang baik, tetapi juga kemampuan strategi dan kerjasama tim. Selain itu, *E-sport* juga dapat menjadi sumber pendapatan bagi para pemain profesional yang berhasil mencapai prestasi yang baik dalam kompetisi.

Secara keseluruhan, *E-sport* menjadi pilihan yang tepat bagi anak muda di era digital saat ini karena menyediakan hiburan yang menyenangkan dan juga memberikan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan strategi dan kerjasama tim. *E-sport* juga diakui sebagai olahraga yang layak dijadikan sebagai olahraga kekinian yang dapat diikuti oleh anak muda di era digitalisasi saat ini. *E-sport* memiliki banyak sekali keunggulan dibandingkan dengan olahraga tradisional. Pertama, *E-sport* dapat dilakukan secara online, sehingga tidak terbatas oleh waktu dan tempat. Kedua, *E-sport* dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa harus memperhatikan usia atau fisik. Ketiga, *E-sport* dapat menjangkau jutaan pemain di seluruh dunia, sehingga memungkinkan untuk mengadakan kompetisi besar dan menarik perhatian banyak orang.

Selain itu, *E-sport* juga menjadi salah satu bentuk hiburan yang menyenangkan dan menguntungkan. Banyak sekali pemain *E-sport* yang berhasil menjadi profesional dan menghasilkan uang dari bermain game. Bahkan, ada beberapa turnamen *E-sport* yang memiliki hadiah yang sangat besar.

Didalam *E-sport* tentunya terdapat berbagai macam jenis genre game yakni mulai dari RPG ( *Role Play Game* ), *Puzzle*, hingga , MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*).<sup>2</sup>

Game dengan genre MOBA ini cukup populer saat ini. Game ini dimainkan oleh beberapa orang mulai dari 4 sampai 5 orang dalam waktu yang sama, dan dalam game tersebut terdapat beberapa team mulai dari 2 team hingga 25 team yang akan memperebutkan kemenangan. Kemenangan dapat diraih jika team dapat menumbangkan bangunan musuh dan bahkan dapat membunuh team lawan hingga habis. Salah satu jenis game nya yang di mainkan oleh 2 team adalah game *Mobile Legends*, *Arena Of Valor ( AOV )*, *Vainglory*, *Marvel Super War*, *Point Blank*, Sedangkan untuk game yang dimainkan hingga 25 team yakni *PUBG Mobile*, *PUBG*, *Free Fire*, *Call Of Duty Mobile*.

Fenomena *E-sport* belakangan ini cukup mendapatkan perhatian dari pemerintah dengan dimasukannya *E-sport* sebagai salah satu cabang olah raga di ajang SEA GAMES 2018 belakangan ini. Dari pakar ekonomi Yustinus Prastowo pun juga angkat bicara mengenai Industri *E-sport* ini dikarenakan dengan adanya industri ini dapat memunculkan peluang terhadap ekonomi di indonesia seperti potensi devisa bagi negara dan dapat memunculkan peluang karir baru bagi generasi muda di era digital ini, serta dapat menyerap tenaga kerja di bidang *E-sport* ini. Salah satu jenis pekerjaan yang menjadi bagian dari *E-sport* ini diantaranya ada, *Atlet* , *Organizer*, *Southcaster*, *Konten Kreator (Youtube, Facebook, Instagram,dsb )*, dan profesi lainnya sesuai talenta.

Menjadi atlet *E-sport* butuh kegigihan, niat, dan mental yang kuat, berbeda dengan gaming biasa yang mereka lakukan hanya untuk mengisi waktu luang saja. *E-sport* memerlukan kerja sama tim yang kuat serta mental yang kuat tahan akan hinaan dan cacian dari orang lain untuk selalu belajar lebih baik lagi sehingga menjadi sempurna dalam bermain. Dalam turnamen utama biasanya atlet menghabiskan waktu 16 jam sehari untuk berlatih, ditambah lagi dengan strategi keterampilan tertentu yang harus dimiliki

dalam tim untuk memecah pola permainan lawan. Setelah tahu perbedaannya, menjadi atlet *E-sport* Meskipun masih terbilang jarang di Indonesia, tapi profesi ini cukup terbilang sangat menjanjikan. Keberadaan *E-sport* masuk kedalam kategori cabang olahraga baru juga menunjukkan bahwa olahraga hiburan ini memiliki peluang untuk menjadi pilihan profesi menjanjikan di masa yang akan datang.

*E-sport* juga membawa dampak positif bagi perkembangan teknologi dan industri game. Dengan semakin banyaknya pemain *E-sport*, game developer akan lebih bersemangat untuk mengembangkan game yang lebih baik dan menarik.

Dampak positif olahraga *E-sport* di kalangan anak muda di Indonesia antara lain:

1. Mengembangkan kemampuan strategi: *E-sport* membutuhkan kemampuan strategi yang baik dalam memainkan game. Hal ini akan membantu anak muda dalam berpikir kritis dan mengambil keputusan yang tepat.
2. Meningkatkan kerjasama tim: Dalam *E-sport*, anak muda harus bekerja sama dengan tim untuk dapat memenangkan pertandingan. Hal ini akan membantu anak muda untuk belajar bekerja sama dan meningkatkan komunikasi dengan teman sekelompok.
3. Menjadi sumber pendapatan: Anak muda yang berhasil mencapai prestasi yang baik dalam *E-sport* dapat menjadi sumber pendapatan dari hasil kompetisi atau sponsor.
4. Menyediakan hiburan yang menyenangkan: *E-sport* menyediakan hiburan yang menyenangkan bagi anak muda yang menyukai game.

Namun, *E-sport* juga memiliki beberapa dampak negatif, seperti pemain yang terlalu lama bermain game dan

mengalami masalah kesehatan, seperti obesitas dan masalah mata. Selain itu, *E-sport* juga memiliki masalah seperti kekerasan dalam game dan cyberbullying.

Dampak negatif olahraga *E-sport* di kalangan anak muda di Indonesia antara lain:

1. Menyebabkan ketergantungan: Anak muda yang terlalu sering bermain game dapat mengalami ketergantungan yang berbahaya bagi kesehatan mental dan fisik.
2. Menyebabkan kurangnya aktivitas fisik: Anak muda yang terlalu banyak bermain game dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik yang berbahaya bagi kesehatan.
3. Menyebabkan kurangnya interaksi sosial: Anak muda yang terlalu banyak bermain game dapat menyebabkan kurangnya interaksi sosial yang berbahaya bagi kesehatan mental.
4. Menimbulkan permasalahan dalam studi: Anak muda yang terlalu banyak bermain game dapat menimbulkan masalah dalam studi karena kurangnya konsentrasi dan kurangnya waktu untuk belajar.

Secara keseluruhan, *E-sport* adalah olahraga kekinian yang menyenangkan dan menguntungkan. Namun, perlu diingat bahwa *E-sport* juga harus dilakukan dengan bijak dan dalam batas yang wajar agar tidak menimbulkan masalah.

### **Daftar Pustaka**

- Kane, Daniel & Brandon D. Spradley. 2017. "*Recognizing E-sport as a Sport*". The Sport Journal (Online)
- Seo, Y., & Jung, S.-U. (2016). *Beyond solitary play in computer games: The social practices of E-sport*. Journal of Consumer Culture, 16(3), 635-655. <https://doi.org/10.1177/1469540514553711>. Mølgaard, J.

- S., & Mac, M. T. A (2018). Hedonic Literature Study of *E-sport* Economics
- Wagner, Michael.G. 2006. "*On The Scientific Relevance of E-sport*" on the Conference Paper. Drexel University. [Online]



# KEGIATAN OLAHRAGA SEBAGAI ALTERNATIF PENCEGAHAN KENAKALAN REMAJA



**Puji Ratno, S.Si, M.Pd.<sup>29</sup>**  
*Universitas Negeri Medan*

*“Olahraga menjadi aktifitas penting bagi remaja dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohaninya”*

Generasi penerus bangsa adalah para remaja, yang diharapkan mampu untuk terus berkarya dalam rangka menjaga eksistensi bangsa Indonesia sebagai bangsa yang besar dan dihormati oleh bangsa-bangsa lain. Remaja sebagai generasi penerus tentu harus didik untuk dapat terus berinovasi, dan berkarya nyata bagi kebesaran bangsa Indonesia. Fakta saat ini menunjukkan bahwa tingkat kenakalan remaja sudah mencapai titik yang mencemaskan. Seks bebas dan tindak kriminal serta narkoba di kalangan siswa memang sudah memperihatinkan. Dari Januari hingga April, polisi telah meringkus empat anak di bawah umur yang bekerja sebagai kurir sabu. Kondisi remaja di Indonesia saat ini dapat digambarkan menikah usia remaja, seks pranikah

---

<sup>29</sup>Penulis lahir di Dolok Masihul, 17 Juli 1982, penulis merupakan Dosen Universitas Negeri Medan dalam bidang Olahraga Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Medan (2006), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2012).

dan kehamilan tidak diinginkan, aborsi 2,4 juta: 700-800 ribu adalah remaja, 17.000/tahun, 1417/bulan, 17/hari perempuan meninggal karena komplikasi kehamilan dan persalinan, HIV/AIDS: 1283 kasus, diperkirakan 52.000 terinfeksi (fenomena gunung es) (70% remaja), minuman keras dan narkoba (Kusumareddy, 2011).

Remaja menjadi nakal karena belum mampu melakukan kontrol emosi secara lebih tepat dan mengekspresikan emosi dengan cara-cara yang diterima masyarakat. Remaja yang memiliki konsep diri akan melakukan perbuatan positif yang diharapkan masyarakat. Konsep diri negatif akan membuat remaja cenderung melanggar peraturan dan norma-norma masyarakat, dan akhirnya terlibat dalam kenakalan remaja. Kenakalan remaja adalah perilaku remaja melanggar status, membahayakan diri sendiri, menimbulkan korban materi pada orang lain, dan perilaku menimbulkan korban fisik pada orang lain. Perilaku melanggar status merupakan perilaku dimana remaja suka melawan orang tua, membolos sekolah, pergi dari rumah tanpa pamit. Perilaku membahayakan diri sendiri, antara lain mengendarai kendaraan bermotor dengan kecepatan tinggi, menggunakan narkoba, menggunakan senjata, keluyuran malam, dan pelacuran.

Mencermati tingginya angka kenakalan remaja yang sangat tinggi tersebut, tentu harus dicari sebab utama permasalahannya, dan solusi agar tingkat kenakalan remaja semakin menurun. Pemicu utama kenakalan remaja adalah alkohol, miras, narkoba, dan internet yang tidak beretika. Penyebab remaja mengkonsumsi alkohol, miras, narkoba, dan menonton konten pornografi melalui internet, adalah banyaknya waktu luang remaja yang tidak produktif sehingga mereka melakukan hal-hal yang negatif tersebut.

Solusi yang kemudian harus diberikan agar remaja tidak mengkonsumsi narkoba adalah memberikan pemahaman kepada orang tua dan remaja tentang bahaya dari penggunaan narkoba baik dari sisi kesehatan dan dari sisi

hukum. Serta memberikan suatu kegiatan yang positif, agar waktu luang remaja lebih bermanfaat. Salah satu aktifitas yang sangat digemari oleh remaja adalah berolahraga, selain bermanfaat bagi pengembangan karakternya, juga dapat bermanfaat bagi perkembangan psikis dan fisiknya juga bermanfaat bagi masa depannya.

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Dan Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, 2021).

Kesehatan dan kebugaran adalah kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia dan untuk mencapainya membutuhkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan berkelanjutan. Kesehatan dan kebugaran tidak bisa diraih dalam waktu yang singkat, dibutuhkan ketekunan dan kesabaran agar program dapat terus berjalan dengan baik dan konsisten. Agar seseorang dapat bekerja dengan lancar tanpa hambatan dan mendapatkan hasil terbaik, perlu memperhatikan kesesuaian antara tantangan fisik dan keadaan kebugaran jasmaninya. Karena kesesuaian serta kecukupan seseorang dalam melakukan tugas akan berdampak pada hasil dan kesehatan seseorang tersebut (Muspita & Fernando, 2016).

Aktivitas fisik atau olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik anak dan remaja seperti meningkatkan *lean body mass*, kekuatan otot dan tulang, meningkatkan kesehatan jantung, peredaran darah, dan mengontrol berat badan. Lebih jauh, olah raga memiliki

manfaat nonfisik, antara lain meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan belajar dan berlatih, meningkatkan kesehatan mental psikologis, dan membantu anak mengurangi stres. Menurut *American Academy of Pediatrics* (AAP), seorang anak membutuhkan sekitar 60 menit berolahraga fisik setiap harinya. Total 60 menit ini tidak harus didapatkan dalam satu waktu yang sama, tetapi dapat dijumlahkan dalam sehari menjadi 60 menit. Bentuk olahraga yang dianjurkan antara lain jogging, olahraga aerobik, berlari, naik sepeda cepat, berjalan menanjak, dan bela diri. Olahraga jenis ini termasuk dalam *vigorous-intensity activity*, yang menggunakan energi lebih dari 7 kkal per menit dan memiliki manfaat lebih baik dibandingkan dengan *moderate-intensity* yang menggunakan energi sekitar 3,5-7 kkal per menit. Contoh dari olahraga *moderate-intensity* antara lain berjalan hingga berjalan cepat, senam, dan naik sepeda santai. Salah satu masalah yang harus kita perhatikan dalam keseharian dan kesehatan anak kita adalah *physical inactivity*, yaitu anak kurang melakukan kegiatan fisik. Contoh keadaan ini antara lain anak cenderung memilih diantar ke sekolah menggunakan kendaraan dibandingkan bersepeda atau jalan kaki, anak memilih bermain *video games* atau menonton televisi dibanding bermain di luar rumah dan lainnya.

Pada usia 11-20 tahun anak sudah memasuki masa remaja. Olahraga juga membentuk otot dan meningkatkan kekuatan otot dan tulang serta mengurangi lemak tubuh sehingga menjaga kesehatan fisik. Selain itu, olahraga dapat mengurangi depresi, cemas, dan meningkatkan percaya diri dan keahlian. Remaja memiliki banyak pilihan dan waktu yang lebih panjang dalam berolahraga. Olahraga yang bersifat kompetitif merupakan tantangan tersendiri bagi remaja.

Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot secara terstruktur dan berulang ulang sehingga terjadi peningkatan pengeluaran energi yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktifitas fisik dapat

memberikan dampak positif terhadap fungsi biologis tubuh dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan, dan kesehatan. Misalnya untuk kesehatan, termasuk mmengurangi resiko penyakit kardiovaskular, kanker, tekanan darah tinggi, dan diabetes. Aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan intensitas ringan dan sedang dapat meningkatkan kapasitas antioksidan endogen sehingga mengurangi stress oksidatif dalam tubuh.

Berolahraga yang dilakukan secara sistematis dan teratur akan terpengaruh terhadap kondisi fisik, psikis maupun sosial seseorang. Manfaat olahraga dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja (sukintaka, 1980: 8) adalah sebagai berikut:

1. Pertumbuhan dan perkembangan fisik; dengan gerak dalam olahraga, remaja akan memperoleh kesehatan, kekuatan, kelentukan, ketangkasan, dan kedinamisan. Fisik akan menjadi sehat dalam arti luas, tidak hanya bebas dari penyakit. Apabila gerakan olahraga dilakukan dengan benar, remaja akan memperoleh dorongan untuk tumbuh, dinamika untuk berdiri, dan bergerak guna berbagai macam tujuan.
2. Perkembangan jiwa; pengaruh langsung berolahraga adalah terhadap jasmani, namun karena manusia terdiri dari kesatuan jasmani dan rohani, maka perbaikan jasmani menjadi kondisi perbaikan rohani/jiwa. Dengan jiwa yang sehat, remaja akan dapat mengatasi ketegangan yang menekan jiwanya, kegembiraan, keceriaan, kesenangan, akan diperoleh melalui aktivitas ini.
3. Perkembangan kepribadian; aktivitas olahraga akan mempengaruhi kepribadian mereka akan melupakan kepentingan pribadinya karena adanya tugas-tugas, mengontrol diri mengkritik diri, disiplin, keteguhan, dan keuletan.

4. Perkembangan nilai keindahan; olahraga merupakan perpaduandari kombinasi gerak yang teratur dan berirama, seperti senam irama, bola voli, bola basket, loncat indah; jadi, olahraga dapat mendorong rasa untuk menghargai dan mengembangkan keindahan.
5. Perkembangan sosial; manusia selain terdiri tas kesatuan jiwa dan raga juga sebagai makhluk sosial yang selalu berkomunikasi dengan orang lain. Dalam berolahraga, remaja memerlukan orang lain baik sebagai pelatih, penonton, wasit, kawan maupun lawan bertanding sehingga mereka merasa tidak berarti apabila tidak ada orang lain; hal inilah yang mendorong tumbuhnya nilai nilai sosial. Olahraga juga memnerikan kesempatan untuk pembentukan kelompok sosial tanpa memandang hiraki berdasarkan kekayaan, kesuksesan sosial maupun status dalam masyarakat.

### **Daftar Pustaka**

- Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, G. N. P. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. Halaman Olahraga Nusantara, 4(I), 126–137.
- Handayani, W., Imansyah, F., & Agustian, I. (2021). Motivasi Remaja Dalam Melakukan Olahraga Rekreasi Di Kambang Iwak Palembang. Jurnal Penjaskesrek, 8(1), 17-31.
- Haryono. (1996). Kematangan Emosi, Pemikiran Moral, dan Kenakalan Remaja. Semarang: FIP-IKIP Semarang.
- <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/manfaat-olahraga-bagi-kesehatan-anak-dan-remaja>.
- Irianto, D. P. (2000). Olahraga Sebagai Alternatif Untuk Menghindarkan Frustrasi Remaja. Cakrawala Pendidikan, 87300.

- Kastawa, G. B. A. (2014). Upaya Sekolah Serta Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olah Raga Kabupaten Boyolali Dalam Menangani Terjadinya Perkelahian Pelajar (Doctoral dissertation, UAJY).
- Kusumaredi, L.A. (2011). Fenomena Kenakalan Remaja di Indonesia. <http://ntb.bkkn.go.id/rubrik/691/>.
- Muawanah, L. B., & Pratikto, H. (2012). Kematangan emosi, konsep diri dan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 7(1).
- Muspita, K., & Fernando, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester 1 FKIP UIR Tahun 2015/2016. 70–78.
- Sukintaka. 1990. Nilai-nilai Pendidikan Permainan Anak-anak Daerah Jawa. Yogyakarta: FKIK IKIP YOGYAKARTA



# PEMBENTUKAN KARATER DAN MENEKAN TINGKAT KENAKALAN REMAJA MELALUI LATIHAN BELADIRI KARATE



**Dahlan S.Pd.,M.Pd.<sup>30</sup>**  
***Universitas Negeri Makassar***

*”Memfaatkan beladiri karate sebagai salah upayah membentuk Karakter, dan menekan Kenakalan Remaja”*

**K**arate adalah beladiri tangan kosong yang merupakan kwarianan leluhur bangsa asia tenggara yang sangat kental dengan tradisi budaya asia timur jauh. (Dahlan, 2022) Karate adalah bagian dari olahraga dan kompetisi, membangkitkan tantangan untuk pikiran, tubuh, dan semangat, tantangan yang akan memperkuat karakter dan membantu mengatasi ketakutan. (Pratama et al., 2019) Beladiri karate merupakan cabang olahraga seni beladiri, olahraga tempur dan seni bertarung. Sebagai cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan, karate membutuhkan kedisiplinan dan itegritas yang tinggi. Seni beladiri yang menyatukan energy jiwa dan raga. (Lomo, 2018) Selain itu sebagai olahraga tujuan lain dari beladiri karate antara lain: 1) Meningkatkan

---

<sup>30</sup>Dahlan lahir di cinnong, 07 juni 1979. penulis merupakan Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM dalam bidang ilmu Pendidikan kepelatihan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Makassar (2005), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Makassar Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2009).

kesehatan dan kebugaran jasmani, 2) Meningkatkan mekanisme kerja neuro muskuler, 3) Memperbaiki Perkembangan mental emosional, 4) Perkembangan social. 5) Perkembangan intelektual.

Terlepas dari konsep tersebut di atas tujuan utama olahraga beladiri karate adalah sebagai wadah untuk penyempurnaan watak, dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia arif bijaksana. Menurut (Dahlan Adi, 2022) Hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna. Secara psikologi beladiri pada tataran remaja merupakan media pembinaan dan pembentuk kepribadian, termasuk perubahan perilaku. Oleh karena itu olahraga beladiri karate selalu melibatkan berbagai dimensi sosial, disamping itu menurut (Alif, 2019) bahwa: Berlatih beladiri karate selalu menekankan keterampilan, ketangkasan dan yang terpenting adalah penguasaan diri. Sebagai beladiri dan olahraga yang memiliki karakter yang sama dengan pencak silat, sebagai suatu strategi yang digunakan untuk merespon serangan fisik. (Nusufi Maimun, Rinaldy alfan, 2019) Pengetahuan tentang beladiri penting untuk menghindari atau mencegah terjadinya serangan fisik kapanpun itu terjadi. Seni beladiri karate merupakan seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata. Memang demikian adanya, bahwa karate tidak menggunakan senjata lain, selain senjata alam yang sudah ada pada tubuh kita seperti, tangan, lutut, kaki dan lain sebagainya. Lahirnya karate sebagai seni beladiri diketahui pada abad ke 19, adalah Matsumara Shukon (1797-1896) seorang prajurit samurai dan pelindung rajasokookinawa.

Di Sulawesi selatan perkembangan cabang olahraga beladiri karate sangat pesat dan peminatnya bahkan sampai tingkat usia dini. Melihat perkembangan ini menjadi momen

yang sangat penting untuk membentuk karakter remaja kearah yang lebih mencintai kebenaran, kejujuran, prestasi, sopan santun, dan penguasaan diri. Seperti pada tradisi yang ditanamkan sebelum latihan dimulai yaitu diawali dengan upacara dengan pembacaan supah pada setiap karateka. (Dahlan, 2020) Sumpah karate sebagai berikut: 1. Sanggup memelihara keperibadian, 2. Sanggup patuh pada kejujuran, 3. Sanggup mempertinggi prestasi, 4. Sanggup menjaga sopan santun, 5. sanggup menguasai diri.



Situasi lain di makassar di era 4.0 dimasa pandemic, gadje menjadi kebutuhan wajib dipenuhi untuk kepentingan pendidikan dan kepentingan social lainnya. Sehingga tanpa kita sadari muncul permasalahan baru yaitu efek lain yang berpengaruh negative dalam pertumbuhan psikologis

remaja yang akibat banyaknya konten di aplikasi yang secara tidak sengaja ditonton oleh anak karena otomatis muncul baik berbentuk iklan promosi maupun video durasi pendek yang tidak layak ditonton anak remaja. Akibatnya setelah pasca pandemic covid-19 masuk era endemic atau era 5.0 keadaan khususnya tingkat criminal kota Makassar meningkat tajam yang didominasi oleh remaja di bawah umur. Contoh kasus kerusuhan dan tawuran di jalan andi pangeran pettarani, jalan alauddin, jalan urip sumohajo, jalan perintis 2021 didominasi oleh remaja. Yang terbaru tahun 2022 saat aksi penolakan kenaikan BBM di jalan dan titik yang sama



kerusuhan dan tawuran dengan mahasiswa kembali terjadi dan didominasi oleh anak usia remaja.

Fenomena ini menjadi tantangan sebagai akademisi yang sekaligus pendiri dan pelatih beladiri karate INKANAS Ranting UNM Terpanggil untuk terlibat secara



lansung dalam upaya menekan tingkat kenakalan remaja di Makassar. Sebagai langkah pertama adalah melakukan koordinasi dengan pihak kepolisian dalam hal ini adalah POLRES TABES MAKASSAR dan orang tua untuk mengabil

data sesuai dengan domisili masing-masing. Kegiatan Selanjutnya merekrut mereka dan diberikan pelatihan beladiri karate pada ranting INKANAS UNM.



Berdasarkan evaluasi yang dilakukan pada anak yang memasuki usia remaja selama bergabung pada INKANAS Ranting UNM sebanyak 20 orang selama periode oktober, November, dan desember 2022 tidak ada lagi yang terlibat dalam perang kelompok. Tabiat atau perilaku para remaja berubah total menjadi lebih tenang, tidak gampang terprofokasi, lebih beretika bahkan muncul sifat humoris dan perilaku humanis baik dilingkungan tempat tinggal maupun di sekolah tempat mengenyam pendidikan. Factor keberhasilan dalam membentuk karakter dan merubah perilaku agresif remaja adalah

1. Doktrinisasi yang menjadi tradisi berupa upacara dan pembacaan sumpah di awal latihan dan setelah selesai latihan.
2. Isi dari pada sumpah karate mencakup etika dan perilaku dalam kehidupan masyarakat social.

Secara historis jika di tinjau dari awal lahirnya beladiri Karate Menurut (Wahid, 2017) Gichin Funakoshi karate memiliki banyak makna yang bersifat filsafat. Istilah “Kara” dalam karate dapat diartikan sebagai “cermin bersih tanpa cela yang mampu menampilkan bayangan benda yang dipantulkannya sebagaimana aslinya”, arti tersebut memiliki makna bahwa seseorang yang belajar karate harus membersihkan dirinya dari keinginan dan pikiran jahat. Selain itu, makna istilah “Kara” pada karate mengarah kepada sifat kejujuran dan rendah hati dari seseorang, walaupun memiliki sifat kejujuran dan rendah hati, tetapi sifat kesatria tetap tertanam dalam kerendahan hatinya, demi keadilan berani maju sekalipun berjuta lawan tengah menunggu.

Dari rangkaian pemaparan mengenai beladiri karate baik secara historis maupun secara social. Maka dapat disimpulkan:

1. Untuk membentuk karakter jiwa primordial terhadap bangsa dan Negara maka beladiri karate dapat dimanfaatkan dengan pola yang terencana dan terprogram dengan latihan yang sistematis dan terstruktur.
2. Kegiatan penerapan beladiri karate dengan budaya tradisi bermanfaat menekan tingkat kenakalan remaja yang terganti dengan aktifitas fisik terstruktur
3. Jiwa agresif yang negative remaja tersalurkan dengan baik dan lebih terarah dalam kegiatan olahraga beladiri sehingga perilaku menjadi beretika disertai dengan mengedepankan sikap saling menghargai sesama.

## Daftar pustaka

- Alif, M. N. (2019). Pengaruh Penerapan Model Cooperative Learning Tipe STAD Terhadap Proses dan Hasil Pembelajaran Karate Nomor Kata. *Jurnal Edukasi Sebelas April*, 3(1).
- Dahlan. (2020). PKM pelatih fisik sirkuit dan plyometrik Cabang Olahraga Beladiri Karate INKANAS Ranting UNM. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11, 732–735.
- Dahlan. (2022). PELATIHAN WEIGHT TRAINING PLYOMETRIK ATLET ANGGAR DAN ATLET KARATE KONI SULAWESI SELATAN. In *OSFPREPRINTS* (Vol. 1, Issue 2022, p. 199). AKADEMIK PUSTAKA.
- Dahlan Adi, W. (2022). Metaverse Komponen Biomotor Beladiri karate dalam mendukung percepatan penguasaan teknik self Defence. In *Teknologi Metaverse dalam Ilmu Keolahragaan* (Vol. 3, Issue 2022, pp. 195–200). OSF Preprints.
- Lomo, C. N. (2018). *Hubungan Kecepatan Reaksi Kaki, Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Dalam Cabang Olahraga Karate Pada Ranting INKANAS UNM*. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.
- Nusufi Maimun, Rinaldy alfian, W. friyo. (2019). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Karate- Do Doo Lanal Inkai Kota Sabang 2015. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Pratama, R. S., Simanjuntak, V. G., & Triansyah, A. (2019). Minat Dan Motivasi Mahasiswa Terhadap Olahraga Karate. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(7), 680–690.
- Wahid, A. (2017). *Shotokan: sebuah tinjauan alternatif terhadap aliran karate-do terbesar di dunia*. RajaGrafindo Persada.

# EKSISTENSI OLAHRAGA DI ERA DIGITAL



**Akbar Sudirman, S.Pd.,M.Pd.<sup>31</sup>**

***Universitas Negeri Makassar Fakultas Ilmu  
Keolahragaan***

*“Olahraga berkembang seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknologi digital menjadikan olahraga semakin eksis dan memberikan kesempatan kepada insan-insan olahraga untuk tampil di atas rata-rata”*

## **Kedudukan Olahraga**

**P**eranan olahraga tidak diragukan lagi dalam membangun kemajuan masyarakat, bangsa, dan negara di dunia ini. Sejarah telah membuktikan bahwa olahraga selalu melekat dengan perkembangan jaman sepanjang peradaban dalam kehidupan manusia dan tidak pernah terkikis oleh perkembangan teknologi. Pada jaman premitif olahraga hadir dalam kehidupan manusia untuk memperkuat secara fisik dalam mempertahankan hidup atas serangan ganasnya alam. Pada jaman modern di era kemajuan teknologi olahraga hadir dan dapat dimanfaatkan untuk berbagai tujuan, bahkan olahraga merupakan suatu kebutuhan primer yang harus terpenuhi bagi setiap insan manusia. Kedudukan olahraga

---

<sup>31</sup>Penulis bernama Akbar Sudirman, S.Pd.,M.Pd. lahir di Soppeng, 6 Nopember 1989 merupakan dosen di Universitas Negeri Makassar Fakultas Ilmu Keolahragaan.

dilini kehidupan dapat disejajarkan sama pentingnya dengan kebutuhan pokok seperti pangan, sandang, dan papan.

Era teknologi industry yang modern olahraga sangat berfungsi dalam menyeimbangkan atau menyelaraskan kehidupan manusia dengan berbagai nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Dengan kemajuan teknologi olahraga semakin mengambil perannya terutama dalam bidang kesehatan. Berbagai masalah kesahatan yang muncul di masyarakat sebagai akibat dari berkurangnya aktivitas fisik karena berlama-lama bermain dengan gadget teruma di kalangan melineal dapat dicegah dengan aktivitas olahraga. Dalam aktivitas olahraga terkandung sarat dengan nilai-nilai seperti tanggung jawab, sportivitas, disiplin, etika, moral, respek terhadap orang lain, dan kebertemanan. Sekarang ini olahraga telah menjadi produk perubahan yang mendasar pada lembaga politis, ekonomis, pendidikan, dan lembaga sosial masyarakat.

## **Perkembangan Teknologi di Dunia Olahraga**

Gempuran era disrupsi teknologi yang bergeser pada era Revolusi Industri 4.0 adalah revolusi berbasis Cyber Physical System yang secara garis besar merupakan gabungan tiga domain yaitu digital, fisik, dan biologi. Ditandai dengan munculnya fungsi-fungsi kecerdasan buatan (artificial intelligence), mobile supercomputing, intelligent robot, self-driving cars, neurotechnological brain enhancements, era big data yang membutuhkan kemampuan cybersecurity, era pengembangan biotechnology dan genetic editing (manipulasi gen). Revolusi ini secara fundamental dapat mengubah cara kita hidup, bekerja, dan berhubungan satu dengan yang lain (Yoda, 2020).

Perkembangan teknologi di dunia olahraga sampai sekarang ini sangatlah pesat, teknologi dan olahraga merupakan dua hal yang tak terpisahkan. Hal ini dapat amati

langsung bagaimana penerapan teknologi di cabang-cabang olahraga manapun. Baik dalam proses latihan maupun pada saat kompetisi.

Pro dan kontra, teknologi memang mengubah wajah olahraga. Olahraga adalah topik yang memisahkan sekaligus menyatukan satu bangsa. Meskipun berbeda tim kebanggaan, saat tim nasional mereka berjuang, perbedaan itu mereka kesampingkan. Di samping itu, olahraga memberikan kesempatan pada manusia untuk tampil di atas rata-rata (Putra, 2020)

Dengan berkembangnya olahraga, teknologi pun ikut mengikuti untuk memastikan keindahan dan kesempurnaan tetap bersemayam dalamnya. Kehadiran teknologi di dunia olahraga memberikan kenyamanan dan kepuasan baik bagi para pelaku olahraga itu sendiri maupun para penikmatnya. Dengan perkembangan teknologi sangat membantu para perangkat-perangkat pertandingan dalam menjalankan tugasnya termasuk wasit yang memimpin jalannya pertandingan, sehingga pengambilan keputusan tepat dan tak sepihak (*fair play*). Sehingga ketegangan yang beresiko keributan dapat diminimalisir atau ditiadakan.

## **Penerapan Teknologi dalam Olahraga**

Beberapa contoh penerapan teknologi terkini dalam dunia olahraga dapat dilihat berikut ini:

### **1. Teknologi “Mata Elang” (*Hawk-Eye*)**

Mata elang ini sering digunakan dalam cabang olahraga badminton atau tenis lapangan. Saat tengah bertanding, bola atau kok yang harusnya keluar dianggap masuk oleh hakim garis. Sontak, pemain mengangkat tangannya sebagai tanda "*challenge*". Wasit kemudian meminta pengawas dengan teknologi "mata elang" (*Hawk-Eye*) untuk memutar kembali arah jatuh bola atau

kok. Inilah salah satu perkembangan termutakhir dalam olahraga, teknologi *Hawk-Eye*.

Mengandalkan *Synchronised Multi-Angle Replay Technology Replay* (SMART Replay), teknologi ini mampu menangkap pergerakan bola atau kok serta jatuhnya, lebih tajam dari mata manusia.

Kamera-kamera dengan daya tangkap tinggi yang ditempatkan di berbagai sudut lapangan saling terhubung dengan panel komputer melalui kabel fiber optik; sehingga, meminimalisir gangguan teknis. Akurasinya mencapai radius 3,6 milimeter!

Bayangkan *wide, in*, atau *out* yang hanya setipis ujung rambut tetap tertangkap oleh si mata elang.

## **2. VAR**

Dikembangkan pada 2010 oleh liga Belanda (KNVB) dan diperkenalkan lewat *Major League Soccer* (MLS) pada 2016, *Video Assistant Referee* (VAR) adalah teknologi termutakhir dalam dunia olahraga untuk meninjau kembali keputusan wasit mengenai pelanggaran dan gol.

Meskipun hingga kini VAR digunakan sebagai "opini kedua", kata "termutakhir" mungkin masih diragukan karena teknologi tersebut sering salah baca dan salah kasih keputusan, sehingga perlu pengembangan lebih lanjut.

## **3. Teknologi "Goal Line"**

Pada 2012, akhirnya teknologi ini masuk tahap pengujian. Adidas bekerja sama dengan Cairns Technology menguji bola yang dipasang *chip*, dan kabel magnet di garis gawang. Jadi, saat bola melewati garis gawang, akan otomatis terdeteksi gol. Selain itu, institut olahraga asal Jerman dan produsen olahraga asal Jerman, Fraunhofer dan Select Sport, juga mengikuti langkah

Adidas dan Cairos dengan memasang medan magnet dan sensor di dalam bola. Teknologi ini dinamakan GoalRef.

Kedua teknologi tersebut hampir serupa. Saat bola menjebol gawang, jam yang dipakai wasit akan menunjukkan "GOL". Pada Juli 2012, International Football Association Board (IFAB) akhirnya mengubah Aturan Permainan (*Laws of the Game/LOTG*) yang mengizinkan teknologi *goal-line*.

#### **4. Pencatatan Waktu**

Sistem pencatatan waktu manual telah digantikan dengan sistem elektronik yang meningkatkan akurasi waktu perlombaan yang dicapai dan dicatat. Usaha untuk memperoleh catatan waktu atlet yang akurat dilakukan dengan cara meletakkan alat pendeteksi pada papan awalan di kolam renang atau blok tumpuan di trek. Sistem waktu juga dapat didukung oleh kamera yang dapat menangkap kecepatan tinggi untuk menentukan pemenang di garis akhir.

#### **5. Diagnosa Cedera**

Teknologi olahraga berperan dalam proses diagnosa cedera olahraga, terutama di bidang pencitraan diagnostik cedera. Cedera pada atlet dapat divisualisasikan dengan lebih baik menggunakan teknologi pencitraan resonansi magnetik (MRI) dan pemindaian sonografi ultrasonik (USG). MRI sangat berguna untuk pencitraan cedera pada jaringan tulang maupun jaringan lunak seperti otot. Sedangkan, USG sangat baik digunakan untuk pemindaian cedera pada jaringan lunak, dan penggunaannya lebih mudah.

## **Daftar Pustaka**

- Putra, A. A. (2020). *8 Teknologi yang Mengubah Pesona Olahraga*.  
<https://www.idntimes.com/tech/trend/alfonsus-adi-putra-alfonsus/inovasi-teknologi-terkini-di-dunia-olahraga?page=all>
- Yoda, I. K. (2020). Peran Olahraga Dalam Membangun Sdm Unggul Diera 4.0. *Ika*, 18(1), 1–22. <https://doi.org/1829-5282>

# OLAHRAGA DAN SPIRITUALITAS



**Fakhrur Rozy, S.Or., S.Pd.I., M.Pd., AIFO.<sup>32</sup>**

***Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo***

*“Olahraga bagi saya adalah spiritual. Olahraga lebih dari sekedar permainan. Kita dapat menemukan hal yang sakral dalam olahraga”.*

Olahraga merupakan fenomena multidimensi, mencakup berbagai tujuan, mulai dari aktivitas fisik yang berfokus pada kesehatan hingga praktik yang membangkitkan spiritualitas. Spiritualitas berkontribusi pada kesejahteraan seseorang, dan penelitian baru-baru ini telah mulai meneliti potensi mengintegrasikan spiritualitas kedalam praktik konseling dalam konteks olahraga.

Spiritualitas berasal dari bahasa Latin spiritus yang berarti nafas, angin, dan prinsip hidup. Roh adalah hal yang ada dalam diri manusia yang vital dan berfungsi sebagai sumber kekuatan hidup. Ini adalah realitas dinamis yang mengekspresikan dirinya dalam tubuh dan mengatur tubuh sebagai tim. Roh bekerja secara holistik, artinya

---

<sup>32</sup> Penulis kelahiran Pamekasan, 16 Juli 1986. Berdomisili di Sidoarjo. Menyelesaikan Pendidikan SD-SMA di Pamekasan, dilanjutkan S1 dan S2 di Universitas Negeri Surabaya, sekarang sedang study S3 Ilmu Keolahragaan di kampus yang sama. Sempat mengajar di SMP dan SMA Suryo Nugroho, MI Muslimat NU Sidoarjo, MTs dan MA Bilingual Muslimat NU Sidoarjo dan STKIP PGRI Bangkalan. Saat ini sebagai dosen di Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo. Korespondensi: [fakhrurrozy.pgsd@unusida.ac.id](mailto:fakhrurrozy.pgsd@unusida.ac.id)

mengintegrasikan unsur kognitif, afektif, dan fisik. Oleh karena itu, tidak ada dikotomi antara tubuh dan jiwa. Roh berada di luar diri, tetapi berfungsi sebagai kekuatan yang memungkinkan dan memotivasi manusia untuk mencari makna dan tujuan hidup, untuk mencari yang supernatural atau makna yang melampaui dirinya, untuk menemukan asal dan identitasnya, dan untuk membutuhkan moralitas dan ekuitas (Parry, et al. 2007).

Agama, spiritualitas, dan olahraga adalah disiplin yang semakin populer dalam kerangka psikologi olahraga, seringkali didasarkan pada keyakinan dan keyakinan agama seseorang. Dimensi spiritual dari pengalaman manusia pertama-tama berfokus pada pengalaman religius dan mistik, kemudian berbagai kondisi pikiran lainnya, dibahas menggunakan kerangka psikologi humanistik dan positif, termasuk dalam konteks olahraga. Aktivitas pergerakan manusia adalah bagian dari pemujaan dan ritual pada masyarakat kuno, misalnya di Olimpiade Yunani. Berkat tradisi ini, bapak Olimpiade modern, Pierre de Coubertin, menulis tentang atlet religio saat membahas aspek transenden olahraga modern. Namun, olahraga kontemporer tidak terhubung dengan agama secara langsung. Atlet modern biasanya mengikuti tradisi agamanya sendiri secara pribadi. Namun, bukan berarti tidak ada hubungan antara agama dan olahraga. Sebaliknya, perilaku religius dan semi-religius banyak ditemukan di lingkungan olahraga, termasuk ritual takhayul atlet dan penggemar, doa di area olahraga (Jirásek. 2018).

Banyak penelitian melaporkan bagaimana spiritualitas berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Beberapa korelasi spiritualitas dalam hasil kesehatan adalah usia lanjut yang sehat, penurunan angka kematian, dan kesehatan mental dan fisik. Spiritualitas diketahui memiliki efek menurunkan angka penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan kematian akibat kanker. Ini menurunkan kadar kolesterol dan

stres terkait operasi, serta meningkatkan kebiasaan kesehatan yang positif dan umur panjang. Spiritualitas juga berperan penting dalam perilaku coping dalam menghadapi pengalaman yang menyusahkan, menurunkan tingkat depresi, bunuh diri, kecemasan, gangguan psikotik, dan penyalahgunaan zat. Secara keseluruhan, spiritualitas memiliki kontribusi yang besar terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan (Qoriah, 2018).

Berbicara tentang olahraga, jenis aktivitas fisik akan muncul di benak Anda. Olahraga dianggap sebagai latihan fisik, instrumen untuk kesehatan, kompetisi, dan kejuaraan. Sering tampil sebagai sesuatu yang fisik, olahraga lebih cenderung kurang dikenal karena memiliki segi spiritual. Olahraga memiliki dimensi spiritual (Trothen, 2018). Sejatinnya semangat olahraga ada di balik setiap aksi atlet dan olahragawan yang bercirikan kerja keras, ketekunan, dan integritas. Ini tentang kebajikan, nilai, keyakinan, dan keyakinan terhadap sesuatu yang lebih tinggi dari diri sendiri yang mempengaruhi bagaimana atlet dan olahragawan berperilaku (Qoriah, 2018).

Spiritualitas lebih dari ide dan aspirasi tentang makna hidup. Spiritualitas adalah pengalaman hidup yang berakar pada keyakinan dan nilai-nilai. Dalam konteks olahraga, spiritualitas melampaui individu atlet. Mencapai organisasi dan manajemen institusi olahraga dan komunitas pemangku kepentingan olahraga yang lebih luas (Parry, et al. 2007).

Spiritualitas memiliki tiga fokus Secara umum. Pertama menemukan makna hidup, termasuk ajaran dan makna keberadaan. Spiritualitas berkaitan dengan kebutuhan manusia untuk memahami hakikat kehidupan dan lingkungannya. Namun, spiritualitas bukan hanya tentang konsep hidup, tetapi tentang kesadaran diri sendiri dan kesadaran orang lain. Ini menciptakan penerimaan dan rasa hormat terhadap orang lain, kemauan untuk berkontribusi pada masyarakat (Parry, et al. 2007).

Kedua, Spiritualitas adalah tentang keyakinan dan praktik keagamaan. Latihan fisik dan olahraga telah menjadi bagian dari praktik keagamaan baik secara historis maupun teologis. Cashmore menjelaskan bahwa agama dan olahraga saling terkait. Misalnya, tradisi Olimpiade lahir berabad-abad lalu di Yunani sebagai bagian dari festival keagamaan. Tujuan perlombaan olahraga adalah untuk mencapai kesempurnaan jasmani dan menyenangkan Tuhan (Cashmore. 2002; Murray. 2014; Papantoniou. 2007)

Ketiga, spiritualitas adalah sarana untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan. Spiritualitas terapan adalah bidang studi baru dalam psikologi positif yang berupaya berkontribusi untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat. Ini mempelajari kebajikan yang telah lama dipraktikkan dalam tradisi spiritual berbagai budaya dan manifestasinya dalam kehidupan modern (Parry, et al. 2007; Snyder and Lopez. 2002).

Dalam konteks Indonesia, olahraga dan spiritualitas sangat erat kaitannya, hal tersebut dapat kita lihat dalam undang-undang no 11 tahun 2022 tentang keolahragaan yaitu Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Di Indonesia, di mana agama merupakan aspek kehidupan yang paling penting, menarik dan berguna untuk dikaji bagaimana spiritualitas dapat berkontribusi pada prestasi olahraga dan kesejahteraan atlet (Qoriah, 2018).

### **Daftar Pustaka**

Anirotul Qoriah. (2018). Exploring Spirituality of Sport for Research in Indonesian Context. Copyright © 2018, the Authors. Published by Atlantis Press. This is an open access article under the CC BY-NC license

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

Advances in Health Science Research, volume 12. The 4th International Seminar on Public Health Education (ISPHE 2018)

- Cashmore, E. (2002). "Sport psychology: The key concepts," London: Routledge.
- Jirásek Ivo. (2018). Religion and Spirituality in Sport. Faculty of Physical Culture, Univerzita Palackého v Olomouci. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.149>
- Murray. S. C. (2014). The Role of Religion in Greek Sport, in A Companion to Sport and Spectacle in Greek and Roman Antiquity, P. Christensen and D. G. Kyle, Eds. West Sussex: Blackwell & John Wiley & Sons.
- Papantoniou. G. (2007). Religiosity as a main element in the ancient Olympic games, Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics, vol. 11, issue 1., 2007 <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17430430701717665#.UqyhdfRdUy4>.
- Parry. J, S. Robinson, N. J. Watson, and M. Nesti. (2007). Sport and spirituality: An introduction. London: Routledge.
- Snyder C. R. and S. J. Lopez. (2002). Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.
- Trothen. T. J. (2018). Spirituality, Sport, and Doping: More Than Just a Game, Briefs in Religion and Sport. School of Religion and School of Rehabilitation Therapy Queen's University Kingston, ON, Canada. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-02997-5\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-02997-5_1)
- Undang-undang no 11 tahun 2022 tentang keolahragaan



# PERILAKU SOSIAL ATLET UKM FUTSAL PUTERI UPI BANDUNG



**Ani Kurniawati, M.Pd.<sup>33</sup>**

***Pendidikan Jasmani Universitas Garut***

*“Perilaku sosial erat hubungannya dengan penyesuaian diri dengan masyarakat di lingkungan sosial. Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan”*

**P**erilaku sosial merupakan suasana saling ketergantungan yang memiliki keharusan untuk menjamin keberadaan manusia. Perilaku sosial juga identik dengan reaksi seseorang terhadap orang lain. Dalam hal ini, aspek seputar perilaku manusia itu adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari kehidupan yang menjelaskan dan mendefinisikan tentang konsep atau batasan tentang konsep dasar dan mekanisme perilaku manusia. Dengan demikian perilaku manusia merupakan proses interaksi individu dengan lingkungannya sebagai manifestasi bahwa dirinya adalah makhluk hidup.

---

<sup>33</sup>Penulis lahir di Tasikmalaya, 16 Juni 1988, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani Universitas Garut dalam bidang Sosiologi Olahraga dan Pendidikan Jasmani Adaptif, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2011), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia (2015). Penulis aktif dalam organisasi keolahragaan sebagai pelatih Cabang Olahraga Bowling di SOIna Kota Bandung dan Pelatih Cabang Olahraga Bola Basket Puteri PeSoNas 2022.

Perilaku sosial dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang dilakukan atau dialami seseorang dalam konteks sosial. Sedangkan pada konteks olahraga yaitu seperangkat gerakan-gerakan yang dilakukan oleh seorang individu sebagai hasil interaksi individu dengan individu yang lain dan berlangsung dalam waktu tertentu. Perilaku sosial individu akan ditampilkan apabila berinteraksi dengan orang lain. Dalam respons tertentu yang sifatnya cenderung konsisten dan stabil, sehingga dapat ditampilkan dalam situasi sosial yang berbeda-beda.

Menurut Ibrahim (dalam Budiman, 2001, hlm. 1) menjelaskan bahwa: “Perilaku sosial adalah suasana saling ketergantungan yang merupakan keharusan untuk menjamin keberadaan manusia”. Sebagai bukti bahwa adanya manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup sebagai diri pribadi tidak dapat melakukannya sendiri melainkan memerlukan bantuan dari orang lain. Sedangkan menurut Krech (dalam Budiman, 2001, hlm. 1) menjelaskan bahwa: “Perilaku sosial seseorang itu tampak dalam pola *respons* antar orang yang dinyatakan dengan hubungan timbal balik antar pribadi”. Dari pemaparan diatas, dapat kita simpulkan bahwa perilaku sosial merupakan perilaku individu terhadap objek sosial yang mengacu kepada sistem sosial yang berlaku, sehingga atas landasan dasar tersebut perilaku sosial sebagai kesiapan atau kecenderungan untuk bertindak terhadap objek sosial. Adapun dalam proses pelatihan olahraga hendaknya mencakup pada aspek kognitif dan psikomotor serta aspek afektif, yaitu hal-hal yang berkenaan dengan perilaku dan sikap yang nantinya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perubahan perilaku sosial.

Olahraga futsal merupakan salah satu bagian dari olahraga sepak bola yang dapat memfasilitasi untuk melihat adanya gambaran perilaku sosial yang terjadi. Adapun perilaku sosial yang terjadi dalam olahraga futsal juga bisa memberikan banyak pengaruh terhadap penyesuaian diri

dengan masyarakat di lingkungan sosial mulai dari penyesuaian diri terhadap diri sendiri, penyesuaian diri di dalam keluarga, penyesuaian diri di sekolah (lembaga pendidikan), dan juga penyesuaian diri di masyarakat. Selain itu olahraga futsal juga bisa memberikan pengaruh dalam hal kedisiplinan, tanggung jawab, dan bisa memahami satu sama lain, karena olahraga futsal sendiri merupakan olahraga yang membutuhkan kerjasama dalam tim, baik itu di luar lapangan ataupun di dalam lapangan, sehingga dengan begitu kebersamaanpun bisa lebih terjaga.

Willis (2011, hlm. 140) menjelaskan bahwa perilaku sosial erat hubungannya dengan penyesuaian diri dengan masyarakat di lingkungan sosial. Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan. Adapun penyesuaian diri itu terbagi ke dalam empat bagian, antara lain:

1. Penyesuaian Diri Terhadap Dirinya Sendiri

Salah satu contoh dari penyesuaian diri ini adalah adanya keinginan yang besar sedangkan kemampuan yang dimiliki kurang, dan adanya pengalaman buruk di masa lalu yang mengakibatkan trauma di masa kini.

2. Penyesuaian Diri di Dalam Keluarga

Penyesuaian diri di dalam keluarga yang terpenting adalah penyesuaian diri terhadap orang tua. Contohnya adalah menerima sikap otoritas dari orang tua, dan menerima tanggung jawab yang diberikan oleh orang tua.

3. Penyesuaian Diri di Sekolah (Lembaga Pendidikan)

Yang terpenting dalam penyesuaian diri ini adalah penyesuaian diri terhadap guru-guru, terhadap mata pelajaran, teman sebaya, dan lingkungan sekolah atau lembaga pendidikan lainnya.

#### 4. Penyesuaian Diri di Masyarakat

Masyarakat juga amat menentukan penyesuaian diri, karena sebagian besar waktu kita dihabiskan dengan bersosialisasi di dalam kegiatan atau hal-hal yang terjadi di masyarakat.

Perilaku sosial yang terjadi dalam olahraga futsal diharapkan dapat menjadi wahana bagi individu untuk bisa mengembangkan keterampilan sosial dalam hal ini adalah perilaku sosial yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat. Berkaitan dengan isi dari pembahasan yang diuraikan, maka fokus pembahasan berupaya untuk melihat data empirik berbagai bentuk perilaku sosial yang ada pada kelompok puteri yang menggeluti cabang olahraga futsal di UKM futsal puteri UPI Bandung.

Berikut adalah persentase gambaran perilaku sosial atlet puteri cabang olahraga futsal pada mahasiswa yang mengikuti UKM futsal puteri UPI Bandung dari setiap sub komponen dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

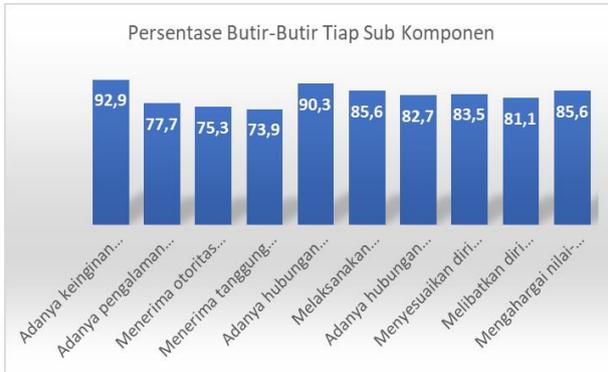


**Gambar 1.** *Sub Komponen Perilaku Sosial*

Secara hasil gambaran perilaku sosial atlet puteri cabang olahraga futsal pada mahasiswa puteri yang mengikuti UKM futsal puteri UPI Bandung dominan memiliki penyesuaian diri terhadap diri sendiri dengan skor faktual sebesar 887 dan skor ideal 1040 sehingga penyesuaian diri terhadap diri

sendiri memiliki persentase nilai sebesar 85.2%, yaitu sangat baik.

Sedangkan persentase gambaran perilaku sosial atlet putri cabang olahraga futsal pada mahasiswa yang mengikuti UKM futsal putri UPI Bandung dari setaip butir-butir tiap sub komponen dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



**Gambar 2.** Butir-Butir Sub Komponen Perilaku Sosial

Secara hasil gambaran dari butir-butir pernyataan tiap sub komponen yang paling menonjol adalah adanya keinginan yang besar, sedangkan kemampuan yang dimiliki kurang dengan skor faktual 483 dan skor ideal 520 sehingga persentase yang di dapat adalah 92.2%, yaitu sangat baik. Jika melihat hasil perilaku sosial yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengikuti UKM futsal putri UPI tergolong mempunyai perilaku yang baik, yang nantinya akan sangat berpengaruh dalam proses pembentukan perilaku sosial mereka sebagai bagian dari anggota masyarakat dimana mereka tinggal.

Berdasarkan uraian di atas, maka olahraga futsal merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat mengembangkan keterampilan sosial seseorang. Hal ini dikarenakan olahraga beregu akan membentuk sebuah situasi sosial yang dapat memberikan kesempatan kepada individu untuk berinteraksi dengan orang lain. Salah satu bagian dari

keterampilan sosial adalah perilaku sosial. Seperti yang diungkapkan dalam penelitian Nopembri (2008), dalam penelitiannya mengimplikasikan bahwa olahraga futsal harus dapat dikembangkan menjadi olahraga masyarakat yang disinergikan dengan olahraga pendidikan dan prestasi serta model pengembangan keterampilan sosial. Melalui olahraga futsal dapat diaplikasikan dalam pendidikan dengan merancang pembelajaran yang dapat menciptakan interaksi sosial yang positif untuk merangsang timbulnya berbagai perilaku positif yang mengarah pada pengembangan keterampilan sosial.

Perilaku sosial merupakan suasana saling ketergantungan yang memiliki keharusan untuk menjamin keberadaan manusia. Dengan demikian, dari hasil pembahasan ini dapat disimpulkan bahwa gambaran perilaku sosial atlet putri cabang olahraga futsal pada mahasiswa yang mengikuti UKM futsal putri UPI Bandung memiliki perilaku sosial yang baik.

### **Daftar Pustaka**

- Budiman, D. (2001). *Bahan Ajar M.K Psikolgi Anak Dalam Penjas Pgsd.* [Online] Tersedia:[http://file.upi.edu/direktori/fpok/jur.\\_pend.\\_olahraga/197409072001121-didin\\_budiman/psikologi\\_anak\\_penjas/perilaku\\_sosial.pdf](http://file.upi.edu/direktori/fpok/jur._pend._olahraga/197409072001121-didin_budiman/psikologi_anak_penjas/perilaku_sosial.pdf) [6 Februari 2023]
- Kurniawati, Ani. (2015). *Perilaku Sosial Atlet Putri Cabang Olahraga Futsal.* Tesis Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nopembri, S. (2008). *Model Pengembangan Keterampilan Sosial Melalui Olahraga Futsal (Studi Interaksi Sosial pada Masyarakat yang Berprestasi dalam Olahraga Futsal).* Tesis Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Willis, S. S. (2011). *Psikologi Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.

# EVALUASI HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) BERBASIS *BLENDED LEARNING*



**Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed., Ph.D.<sup>34</sup>**  
***Universitas Negeri Surabaya***

*“Pelaksanaan evaluasi dapat membantu siswa untuk memahami materi pelajaran dengan baik, meningkatkan keterampilan teknologi, dan mempersiapkan siswa untuk belajar secara mandiri di era digital”*

**E**valuasi pembelajaran adalah suatu proses untuk mengevaluasi atau mengukur kemajuan dan hasil belajar siswa yang meliputi: aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik (Anwar, 2019). Evaluasi pembelajaran bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman siswa terhadap materi yang telah diajarkan, sekaligus memberikan *feedback* untuk guru khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas dan efisiensi sistem pembelajaran (Ariyana, 2019).

---

<sup>34</sup>Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana pada tahun 2012 di Jurusan S1 Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Selanjutnya penulis menyelesaikan Pendidikan S2 di Jurusan Curriculum Design and Human Potential Development in Physical Education, Nasional Dong Hwa University, Taiwan pada tahun 2016. Penulis menyelesaikan Pendidikan S3 di Physical Education and Kinesiology Department, Nasional Dong Hwa University, Taiwan. Saat ini, penulis yang merupakan Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

Pelaksanaan evaluasi pembelajaran dapat mempengaruhi peningkatan motivasi belajar peserta didik dalam meningkatkan volume dan strategi belajar (Tsawab et al., 2020). Evaluasi pembelajaran juga merupakan bagian penting untuk mengetahui ketercapaian tujuan pembelajaran (Wahyuni et al., 2021). Sehingga evaluasi pembelajaran merupakan bagian penting dari proses pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan membantu siswa mencapai potensi terbaik mereka dalam memahami materi pelajaran. Berdasarkan tujuannya, evaluasi pembelajaran dibedakan menjadi:

1. Evaluasi Formatif: Evaluasi ini dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung, dengan tujuan untuk memberikan umpan balik (feedback) kepada siswa dan guru mengenai kemajuan siswa dalam memahami materi pelajaran. Umpan balik yang diberikan dapat digunakan untuk memperbaiki metode dan strategi pembelajaran agar lebih efektif.
2. Evaluasi Sumatif: Evaluasi ini dilakukan pada akhir periode pembelajaran (semester, tahun ajaran, atau program pembelajaran). Tujuannya adalah untuk mengevaluasi hasil belajar siswa selama periode pembelajaran berlangsung, dan memberikan nilai sebagai pengukuran kemampuan siswa dalam memahami materi pelajaran.
3. Evaluasi Diagnostik: Evaluasi ini dilakukan sebelum pembelajaran dimulai, dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan dasar siswa dalam memahami materi pelajaran. Dengan demikian, guru dapat menyesuaikan metode dan strategi pembelajaran agar sesuai dengan kemampuan dasar siswa.

Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), evaluasi pembelajaran melibatkan

penilaian pada dimensi psikomotor, kognitif dan afektif. Pada dimensi psikomor, kemampuan peserta didik dalam mendemonstrasikan gerak dasar dan aktivitas fisik dapat dilakukan dengan rubrik penilaian dan instrument tes lainnya. Pada dimensi kognitif, pengetahuan akan budaya hidup sehat, kebugaran dan aspek lainnya yang berkaitan akan dievaluasi. Pada dimensi afektif, penilaian meliputi sikap dan perilaku siswa saat berpartisipasi dalam kegiatan fisik dan olahraga. Proses mengumpulkan data dan informasi tentang kemampuan belajar siswa digunakan untuk menilai sejauh mana program pembelajaran telah berjalan (Phafiandita et al., 2022). Evaluasi pembelajaran juga berfungsi untuk menentukan hasil pembelajaran yang dilaksanakan, dengan melalui kegiatan penilaian (Sucita et al., 2020).

Pada pelaksanaan evaluasi pembelajaran PJOK penting untuk memperhatikan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, termasuk partisipasi dalam kegiatan fisik dan olahraga, dan memberikan umpan balik yang berguna dan konstruktif kepada siswa. Dengan demikian, evaluasi pembelajaran PJOK dapat membantu siswa untuk memahami pentingnya kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan olahraga mereka. Evaluasi dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa metode diantaranya :

1. Tes objektif

Tes objektif dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa tentang teori dan konsep dalam bidang PJOK, seperti aturan-aturan dalam olahraga, anatomi tubuh manusia, dan prinsip-prinsip kesehatan. Tes objektif dapat berupa pilihan ganda atau uraian singkat yang mengharuskan siswa untuk menjawab dengan benar.

## 2. Tes keterampilan

Tes keterampilan dapat digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar melalui cabang olahraga seperti gerakan dasar lokomotor dalam senam, gerak dasar manipulatif dalam bermain bola basket atau sepak bola, ataupun gerak dasar non-lokomotor seperti kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

## 3. Portofolio

Portofolio dapat digunakan untuk mengevaluasi kemajuan siswa dalam jangka waktu yang lebih lama. Dalam portofolio, siswa dapat menunjukkan bukti capaian mereka dalam berbagai kegiatan fisik atau olahraga, seperti catatan dari guru tentang kemajuan siswa, dokumentasi siswa dalam melaksanakan ketrampilan motorik sampai dengan sertifikat penghargaan.

## 4. Observasi

Observasi dapat dilakukan oleh guru atau siswa lainnya untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga, seperti gerakan dan teknik yang dilakukan dalam permainan atau olahraga tertentu. Observasi juga dapat digunakan untuk mengevaluasi sikap siswa dalam berpartisipasi dalam kegiatan fisik dan olahraga.

Pelaksanaan pembelajaran dan evaluasi secara daring membuka berbagai peluang baru untuk mendukung pelaksanaan PJOK. Meskipun dalam pelaksanaannya membutuhkan perhatian yang lebih serius, tetapi penerapan pelaksanaan secara daring ini dapat dimaksimalkan untuk mendukung pelaksanaan evaluasi PJOK (Rojali et al., 2021). Salah satu manfaat dalam pelaksanaan evaluasi pembelajaran secara daring diantaranya adalah mempercepat proses penilaian kognitif yang umumnya dilakukan secara tertulis dan membutuhkan waktu yang lama untuk memeriksanya (Abdurrahman et al., 2020). Kepala sekolah dan pemangku

kebijakan di sekolah mempunyai peranan penting untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran PJOK (Noviardila, 2020). Evaluasi pembelajaran secara daring (online) dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa metode evaluasi, antara lain:

1. Tes online

Tes online adalah metode evaluasi yang paling umum digunakan dalam pembelajaran daring. Tes online dapat berupa pilihan ganda, uraian, atau kombinasi dari keduanya. Tes online dapat diakses dan dikerjakan oleh siswa melalui platform pembelajaran daring, dan nilai dapat dikirimkan secara otomatis kepada siswa setelah selesai. Materi tes online dapat disesuaikan dengan capaian pembelajaran PJOK yang telah dituntukan. Selanjutnya pelaksanaan tes online dapat diterapkan pada saat ujian formatif ataupun sumatif.

2. Diskusi online

Diskusi online dapat digunakan untuk mengevaluasi pemahaman siswa tentang materi pelajaran. Siswa dapat berpartisipasi dalam diskusi melalui forum diskusi atau video konferensi dengan guru atau siswa lainnya. Guru dapat mengevaluasi partisipasi siswa dalam diskusi, serta kemampuan siswa untuk menyampaikan ide dan argumen dengan jelas dan terstruktur. Materi diskusi dapat disesuaikan dengan topik pembelajaran yang sedang dilakukan.

3. Penugasan online

Penugasan online dapat digunakan untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam mengaplikasikan konsep dan teori dalam situasi dunia nyata. Penugasan online dapat berupa penulisan esai, presentasi, atau proyek yang dapat dikirimkan oleh siswa melalui platform pembelajaran daring. Hal ini sangat memungkinkan untuk mengembangkan pemahaman siswa akan konsep

pengetahuan yang sedang dipelajari dalam pelajaran PJOK.

#### 4. Quizzes interaktif

Quizzes interaktif dapat digunakan untuk mengevaluasi pemahaman siswa tentang konsep dan teori dalam pembelajaran. Quizzes interaktif dapat berupa permainan interaktif dan simulasi game olahraga yang memungkinkan siswa untuk belajar dan menguji pemahaman mereka tentang materi pelajaran secara bersamaan.

#### 5. Penilaian *peer-to-peer*

Penilaian *peer-to-peer* dapat digunakan untuk mengevaluasi keterlibatan dan partisipasi siswa dalam diskusi online atau proyek kelompok. Siswa dapat mengevaluasi dan memberikan umpan balik satu sama lain tentang kontribusi mereka dalam kelompok.

Evaluasi secara *hybrid* dapat dilakukan dengan menggabungkan evaluasi luring dan daring secara proporsional. Hal ini sangat memungkinkan untuk dilakukan dengan memperhatikan kemampuan siswa dan aksesibilitas perangkat dan jaringan internet yang memadai. Keamanan dan privasi data siswa, serta umpan balik yang konstruktif perlu diperhatikan dalam pelaksanaan evaluasi pembelajaran secara hybrid. Sehingga pelaksanaan evaluasi dapat membantu siswa untuk memahami materi pelajaran dengan baik, meningkatkan keterampilan teknologi, dan mempersiapkan siswa untuk belajar secara mandiri di era digital.

### **Daftar Pustaka**

Abdurrahman, M., Siswayani, P., (2020). Merancang tes daring berbasis Google form untuk meningkatkan keefektifan evaluasi pembelajaran. *Digilib UIN Sunan ....*

- Anwar, K. (2019). MEMAHAMI EVALUASI PEMBELAJARAN MENURUT AL-QUR'AN. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 15(2). <https://doi.org/10.31000/rf.v15i2.1808>
- Ariyana. (2019). Evaluasi Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Bulan Bahasa*, 1(2).
- Noviardila, I. (2020). Peran Kepala Sekolah Dalam Proses Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bola*, 3(1).
- Phafiandita, A. N., Permadani, A., Pradani, A. S., & Wahyudi, M. I. (2022). Urgensi Evaluasi Pembelajaran di Kelas. *JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik*, 3(2). <https://doi.org/10.47387/jira.v3i2.262>
- Rojali, W. I., Ngadiman, N., Budi, D. R., Nurcahyo, P. J., & Febriani, A. R. (2021). Evaluasi Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal MensSana*, 6(1). <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.24>
- Sucita, A., Lestari, D., Angraini, F., Selpiyanti, S., & Walid, A. (2020). EVALUASI PEMBELAJARAN BIOLOGI DI SMAN 10 KOTA BENGKULU MENGGUNAKAN MODEL COUNTENANCE STAKE. *Jurnal Muara Pendidikan*, 5(1). <https://doi.org/10.52060/mp.v5i1.200>
- Tsawab, M. C., Khasanah, U., Afrida, N. F., & Maisyanah, M. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dan Implikasinya Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik di MTs NU Banat Kudus. *Al-Mudarris (Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam)*, 3(1). <https://doi.org/10.23971/mdr.v3i1.2127>
- Wahyuni, S., Satriani, E., & Etfita, F. (2021). Workshop Penggunaan Google Formulir sebagai Media Evaluasi Pembelajaran Digital selama Pandemi COVID-19. *Publikasi Pendidikan*, 11(2). <https://doi.org/10.26858/publikan.v11i2.20582>

# Menelisik Ilmu Keolahragaan

Eksistensi pembelajaran jasmani dewasa ini di sekolah dan perguruan tinggi merupakan salah satu wadah untuk membentuk jiwa raga yang sehat dan berkepribadian mandiri. Pemerintah saat ini sedang menggalakkan olahraga dengan cara mengolahragakan masyarakat, dalam berbagai kalangan dan lingkungan manapun, terlebih lagi pada lingkungan kampus dan sekolah atau tempat belajar. Sebab olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

## Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

 <https://akademiapustaka.com/>

 [redaksi.akademia.pustaka@gmail.com](mailto:redaksi.akademia.pustaka@gmail.com)

 @redaksi.akademia.pustaka

 @akademiapustaka

 081216178398

