



Pelatihan *Fun Physical Fitness Training* untuk Guru PJOK di Bojonegoro

¹Sapto Wibowo, ²Heryanto Nur Muhammad, ³Nanik Indahwati, ⁴Taufiq Hidayat
¹²³⁴Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
Email: saptowibowo@unesa.ac.id¹, heryantomuhammad@unesa.ac.id², nanikindahwati@unesa.ac.id³,
taufiqhidayat@unesa.ac.id⁴

Diterima: 10 Oktober 2020; **Revisi:** 17 Oktober 2020; **Disetujui:** 22 Oktober 2020

Abstract

Fun Physical Fitness Training is a fun and effective program of physical activity which can be applied by physical education teachers for students during teaching-learning process. An activity-based education program that stimulates students to exercise and expects students mind and body to be in better results. In this program, students are encouraged to jump, pull, hold their body, walk, jogging in the prepared place. The focus of methods and activities in Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), mentoring and assistance to the partners on Fun Physical Fitness Training with a circuit training method based on individual performance and not competition. Mentoring is carried out regarding the selection of movements and media used, guidance in carrying out body movements in each post with the aim of making students more fit and learning to change activity behavior by setting and achieving personal goals. This program is easily run by teachers in the physical education field of study in schools. Based on the training given to the partners, the results are: 1) they are able to identify physical fitness movement models, 2) they are able to compile a movement with a circuit model, 3) they are able to carry out movement activities based on post by post on the circuit model, and 4) they are able to make reports on fun physical fitness training for students.

Keywords: *training, Fun Physical Fitness, physical education teacher*

Abstrak

Pelatihan Fun Physical Fitness Training adalah program aktivitas fisik yang menyenangkan dan efektif yang dapat dipraktikkan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk siswa sekolah saat pembelajaran. Program pendidikan berbasis aktivitas yang bertujuan merangsang siswa sekolah untuk melakukan gerak tubuh dengan harapan jasmani dan pikiran para siswa menjadi lebih baik. Pada program ini para siswa didorong untuk melompat, menarik, menahan tubuh, berjalan, berlari di tempat yang sudah disiapkan. Metode dan kegiatan yang difokuskan pada Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini berupa pelatihan, pembimbingan, dan pendampingan pada mitra tentang Pelatihan Fun Physical Fitness Training dengan metode circuit training yang didasarkan pada kinerja individu dan bukan kompetisi. Pembimbingan yang dilakukan tentang pemilihan gerakan dan media yang digunakan dan melakukan gerak tubuh di tiap-tiap posnya dengan tujuan agar para siswa menjadi lebih bugar dan belajar mengubah perilaku aktivitas dengan menetapkan dan mencapai tujuan pribadinya. Pelatihan yang diberikan kepada mitra, menghasilkan: 1) Mampu mengidentifikasi model-model gerakan physical fitness, 2) Mampu menyusun gerakan dengan model circuit, 3) Mampu melakukan aktivitas gerakan berdasarkan pos per pos pada model circuit, dan 4) Mampu membuat laporan tentang fun physical fitness training pada siswa.

Kata kunci: *pelatihan, Fun Physical Fitness, Guru PJOK*

ANALISIS SITUASI

Selain sebagai guru PJOK sebagian peserta juga aktif di organisasi keolahragaan seperti pengurus KONI Daerah, pengurus cabor, dan sebagai penggerak masyarakat. Dengan adanya materi pelatihan ini merupakan sesuatu yang baru bagi peserta, sehingga antusiasme peserta untuk mengikuti kegiatan pelatihan ini sangat tinggi. Untuk itu perlu adanya kegiatan lanjutan untuk melaksanakan pembuatan laporan fun physical fitness training per wilayah kecamatan. Olahraga merupakan aktivitas bergerak secara kontinyu dengan menggerakkan semua fungsi anggota tubuh yang dilakukan di luar atau di dalam ruangan dengan atau tanpa alat secara berirama (koordinasi mata, tangan dan kaki) (Boyle, 2004). Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani.

Pelatihan *Fun Physical Fitness Training* untuk Guru PJOK di Bojonegoro

¹Sapto Wibowo, ²Heryanto Nur Muhammad, ³Nanik Indahwati, ⁴Taufiq Hidayat

Secara umum, yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang melakukan suatu kegiatan atau kerja sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan, 2005: 17).

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi belajar di sekolah. Terutama kebugaran jasmani guna mendukung motivasi belajar siswa. Irianto (2002: 113) menjelaskan, kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap: (1) Peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, (2) Peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, (3) Peningkatan kemampuan gerak secara efisien, (4) Peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) Peningkatan kemampuan merespon dengan cepat.

Proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menuntut guru PJOK untuk mengajak peserta didik melakukan aktivitas di lapangan, akan tetapi tidak jarang para guru PJOK tersebut lepas pengawasan dari perilaku peserta didik yang tidak melaksanakan perintah guru PJOK untuk melakukan aktivitas di lapangan karena berbagai faktor. *Fun Physical Fitness Training* adalah sebuah program bentuk olah tubuh yang mudah dilakukan oleh siapa saja dan siapapun akan senang ketika melakukan aktivitas tersebut dan tentunya meningkatkan derajat kebugaran siswa. Salah satu bentuk kreativitas guru PJOK dalam mengoptimalkan pembelajaran di kelas dapat melalui *fun physical fitness training*.

Implementasinya, guru tidak perlu memaksakan harus membeli peralatan dengan biaya yang tinggi serta tempat atau lapangan yang luas, guru bisa mengupayakan pemanfaatan dari lingkungan yang ada di sekolah dengan menyesuaikan program *fun physical fitness training* sesuai tingkat perkembangan anak, baik yang menyangkut perkembangan kognitif, emosional maupun perkembangan gerakannya. Peserta didik sekolah dasar kelas atas memiliki kebugaran jasmani seperti daya tahan cardiovascular, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan kelentukkan (Mrino, 2016:211), motivasi belajar dan bermain yang tinggi serta masih melibatkan gerakan yang kurang teratur (Pedro, 2006), sehingga dalam pembelajaran PJOK harus diberikan aturan yang sesuai dengan kemampuan anak. Jika anak tidak disediakan sarana dan prasarana yang sesuai dengan karakteristik fisik, maka justru akan mengakibatkan sakit atau cedera, dengan bertitik tolak dari hal tersebut, maka perlu dipikirkan agar model-model aktivitas kebugaran yang dilakukan lebih sesuai dengan karakteristik anak.

Berdasarkan hal tersebut dan deskripsi yang sudah dijelaskan, maka perlu diadakan "Pelatihan *Fun Physical Fitness Training* untuk Guru PJOK yang ada di Bojonegoro". Hal ini dipandang penting mengingat pelatihan ini bisa memberikan keterampilan atau skill untuk meningkatkan kreatifitas guru PJOK dalam merancang program pembelajaran PJOK utamanya pada materi ajar kebugaran jasmani dengan memberikan pelatihan *fun physical fitness training* kepada peserta didik sekolah dasar kelas atas.

SOLUSI DAN TARGET

Merancang model aktivitas di lapangan saat pembelajaran PJOK merupakan salah satu tugas dari guru PJOK. Masih adanya guru PJOK di SMP Kabupaten Bojonegoro belum memahami tentang merancang aktivitas pembelajaran gerak, sehingga proses pembelajarannya terkesan asal gerak dan tidak maksimal. Pelatihan *Fun Physical Fitness Training* yang dilakukan adalah dengan menggunakan model circuit yang mudah dipahami oleh guru-guru PJOK karena lebih efektif, tidak memerlukan peralatan yang mahal dan gerakan mudah divariasikan.

Kondisi yang dialami oleh mitra tersebut, maka solusi yang ditawarkan adalah memerlukan pelatihan, pembimbingan, dan pendampingan agar dapat menyusun pembelajaran gerak yang efektif, senang, dan bermanfaat serta harapannya guru PJOK dapat membuat sebuah buku panduan untuk para guru mengajarkan program *fun physical fitness training* pada materi ajar kebugaran jasmani kepada para siswa sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode transfer informasi melalui teori dan praktek dengan aktivitas ceramah, diskusi, demonstrasi, penugasan, pendampingan, dan tanya jawab. Pada kegiatan ini yang bertindak selaku sasaran adalah guru PJOK SMP di Kabupaten Bojonegoro



yang berjumlah 20 orang yang tergabung dalam MGMP PJOK. Sedangkan pemberi materi adalah dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Sesuai dengan kerangka pemecahan masalah, maka pelatihan peningkatan ketrampilan guru melalui Pelatihan Fun Physical Fitness Training Bagi Guru PJOK SMP di Kabupaten Bojonegoro yang telah dilaksanakan pada tanggal 18 – 19 Oktober 2019 di Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) PJOK Kabupaten Bojonegoro dengan jumlah peserta 20 orang guru PJOK SMP. Adapun jadwal umum pelatihan fun physical fitness training adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan

No.	Hari/Tanggal	Jam	Materi
1	18 Oktober 2019	1 hari	1. Koordinasi dengan Mitra 2. Koordinasi dengan Mitra 3. Meninjau lokasi pelatihan 4. Menyiapkan peralatan dan menata ruangan
	19 Oktober 2019	08.30-09.00 09.00-09.30 09.30-12.30	Registrasi Sambutan-Sambutan 1. Sambutan Ketua Pelaksana 2. Sambutan Ketua MGMP dan Pembukaan Pengertian Kebugaran Jasmani oleh Taufik Hidayat., S.Pd., M.Kes.
		13.15-15.15	Model <i>Circuit</i> oleh Dr. Nanik Indahwati,
		15.15-15.45	Aplikasi dan Merancang model
			Pembelajaran <i>Circuit</i> oleh Dr. Sapto
		15.45-	Materi Praktek, Penugasan, dan
		selesai	Pendampingan Pelatihan <i>Fun Physical</i>

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Pelatihan *Fun Physical Fitness Training* bagi Guru PJOK merupakan salah satu cara untuk mempermudah merancang model pembelajaran di lapangan yang belum memasyarakat pada mitra sekolah. Pada tahapan ini peserta pelatihan diebrikan persamaan persepsi dan pemahanan tentang kebugaran jasmani. Adapun upaya yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani diantaranya adalah adanya aktivitas yang dilakukan secara terencana dan terukur. Kebugaran itu sendiri dapat diperoleh atau erat kaitannya dengan aktivitas yang salah satunya dapat dilakukan melalui aktivitas olahraga di sekolah.

Setelah peserta pelatihan paham dengan yang dimaksud kebugaran jasmani, selanjutnya diberikan pemahaman tentang Fun Physical Fitness Training. Dari unsur- unsur kebugaran jasmani tersebut bisa dikemas dalam pembelajaran PJOK dengan merancang gerakan-gerakan yang efektif, efisien, dan para siswa senang melakukannya tanpa merasakan keterpaksaan. Tentunya secara mengikuti kreativitas guru PJOK akan terasah dengan model pelatihan Fun Physical Fitness.

Kemudian agar peserta pelatihan lebih fokus, maka ditentukan satu model aktivitas yaitu *circuit training*. Tujuan dari model sirkuit dalam melakukannya tidak akan membosankan dan lebih efisien. Aktivitas gerak meliputi: 1) kekuatan otot, 2) ketahanan otot, 3) kelentukan, 4) kelincahan, 5) keseimbangan, dan 6) ketahanan jantung paru. Pada Pelatihan ini menggunakan alat bantu Antara lain: *hurdle, hexagone, resistance*, ditambah gerakan *plank* dan *burpees*.

Model pelatihan ini tidak hanya berlaku pada mata pelajaran PJOK melainkan sangat bermanfaat ketika guru PJOK mendapat tugas tambahan menjadi pelatih ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Gerakan-gerakan yang ada pada model sirkuit bisa digunakan sebagai pemanasan, latihan inti, dan bahkan bisa juga dilakukan saat pendinginan. Di bawah ini gambar media yang digunakan pada saat pelatihan.

Pelatihan *Fun Physical Fitness Training* untuk Guru PJOK di Bojonegoro

¹Sapto Wibowo, ²Heryanto Nur Muhammad, ³Nanik Indahwati, ⁴Taufiq Hidayat



Gambar 1. Rangkaian model sirkuit *fun physical fitness*



Gambar 2. Pemateri memberikan penjelasan materi teori dan praktek

Pada gambar 2 di atas, pemateri memberikan pengetahuan tentang *fun physical fitness* yang sudah dijelaskan melalui paparan dan simulasi oleh pemateri, karena selama ini peserta belum pernah mendapatkan informasi tentang perkembangan kebugaran dan kepenjasan saat ini. Selain itu dijelaskan pula pengetahuan tentang macam-macam gerakan sirkuit melalui paparan dan simulasi, karena selama ini pengetahuan peserta tentang sirkuit hanya digunakan untuk latihan kecaboran dan berharap para guru PJOK dan siswa semakin kaya pengalaman gerakanya.



Gambar 3. Pemateri memberikan pendampingan salah satu gerakan *fun physical fitness*



Gambar 4. Penugasan peserta pelatihan membuat model-model pelatihan sesuai dengan media yang tersedia



Gambar 5. Foto bersama se usai pelatihan

B. Pembahasan

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan manusia. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, setiap orang dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Hal ini karena seperti pengertian kebugaran jasmani itu sendiri yang dikemukakan oleh Nurhasan (2005:17) yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas, aktifitas, atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan yang dilakukan.

Sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun/pos dan di setiap stasiun/pos siswa melakukan jenis gerakan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang siswa telah menyelesaikan latihan di semua stasiun/pos sesuai dengan materi yang telah disusun oleh guru. Tujuan dari model sirkuit dalam melakukannya tidak akan membosankan dan lebih efisien. Model sirkuit akan mencakup aktivitas gerak meliputi: 1) Kekuatan otot, 2) Ketahanan otot, 3) Kelenturan, 4) Kelincahan, 5) Keseimbangan, dan 6) Ketahanan jantung paru. Gerakannya harus merupakan siklus sehingga tidak membosankan. Model sirkuit biasanya satu sirkuit ada 6 sampai 15 stasiun, berlangsung selama 10-20 menit.

Istirahat dari stasiun ke lainnya 15-20 detik. Menurut J.P. O'Shea dan E.L.Fox (1995: 83) ada dua program latihan sirkuit, yang pertama bahwa jumlah stasiun adalah 8 tempat. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 45 detik, dan dengan repetisi antara 15-20 kali, sedang waktu istirahat tiap stasiun adalah 1 menit atau kurang. Rancangan kedua dinyatakan bahwa jumlah stasiun antara 6-

Pelatihan *Fun Physical Fitness Training* untuk Guru PJOK di Bojonegoro

¹Sapto Wibowo, ²Heryanto Nur Muhammad, ³Nanik Indahwati, ⁴Taufiq Hidayat

15 tempat. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 30 detik, dan satu sirkuit diselesaikan antara 5-20 menit, dengan waktu istirahat tiap stasiun adalah 15-20 detik. Pada Pelatihan ini bisa dimodifikasi menyesuaikan situasi kondisi yang ada di sekolah dan kondisi siswa-siswinya serta tidak terpaku pada aturan yang baku model sirkuit. Adapun contoh-contoh dari model sirkuit antara lain:

1. *Hurdle*

Hurdle adalah suatu bentuk alat pembelajaran/latihan menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati rintangan yang diletakkan dilantai atau tanah. *Hurdle* biasanya digunakan untuk meningkatkan kekuatan maupun *power*. Gerakan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena gerakan ini banyak menggunakan otot tungkai selain menggunakan otot kaki.

Latihan *hurdle* membantu siswa dalam improvisasi berbagai aspek gerakan, meningkatkan gerakan, daya tahan otot, kecepatan dan kekuatan antara berbagai bagian tubuh, dan agar siswa dapat merubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (seperti saat *sprint*). Selain manfaat fisik, pembelajaran dengan alat ini juga dapat meningkatkan sistem saraf dan kelompok otot yang terkait. Gerakan menggunakan alat *hurdle* dapat diterapkan pada semua permainan dan cabang olahraga.

2. *Hexagone*

Hexagon drill merupakan gerakan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Gerakan ini membutuhkan *fleksi* kedua *hip*, *knee* serta *plantar fleksi* secara bersamaan namun posisi tubuh tetap menghadap ke arah *anterior*. Selain meningkatkan daya ledak otot gerakan dengan menggunakan *hexagone* juga dapat meningkatkan kelincihan dan koordinasi siswa.

3. *Resistance*

Resistance adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan *workout* yang tengah siswa lakukan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan di sekolah, rumah, tempat bermain ataupun dibawa saat *traveling*.

4. *Plank*

Plank adalah salah satu bentuk gerakan yang bisa dilakukan untuk memperkuat otot inti tubuh. Gerakan *plank* membantu membentuk otot di sekitar perut dan pinggang, serta memperbaiki postur tubuh secara keseluruhan.

5. *Burpees*

Burpees adalah gerakan seluruh tubuh dalam arti apa pun. Para siswa membangun kekuatan dan ketahanan, meningkatkan detak jantung dan membakar kumpulan kalori, sementara juga menguji keseimbangan dan koordinasi siswa.

Dari semua gerakan model sirkuit pada pelatihan *fun physical fitness* semuanya bisa dikombinasikan dan divariasikan sesuai kebutuhan dan manfaat dari gerakan-gerakan yang diciptakan oleh guru PJOK. Dan model pelatihan ini tidak hanya berlaku pada mata pelajaran PJOK melainkan sangat bermanfaat ketika guru PJOK mendapat tugas tambahan menjadi pelatih di ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut. Gerakan-gerakan yang ada pada *circuit training* bisa digunakan sebagai pemanasan, latihan inti dan bahkan bisa juga dilakukan saat pendinginan.

Diskusi

Pada kegiatan ini yang bertindak selaku sasaran adalah guru PJOK SMP di Kabupaten Bojonegoro yang berjumlah 20 orang yang tergabung dalam MGMP PJOK. Sedangkan pemberi materi adalah dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Target luarannya terhadap mitra adalah meningkatnya pemahaman tentang aktivitas fisik dengan model *fun phisycal fitness* yang disesuaikan dengan kondisi siswa dan keadaan lingkungan di sekolah. Memperhatikan permasalahan yang ada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan yang digunakan terdiri pelatihan teoritis dan praktis.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang bisa dihasilkan dari beberapa kegiatan yang dilakukan adalah: Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru PJOK khususnya MGMP Kabupaten Bojonegoro dalam melakukan pembelajaran kebugaran jasmani dengan model *fun circuit physical fitness*, Materi pelatihan ini merupakan sesuatu yang baru bagi peserta sehingga antusiasme peserta



untuk mengikuti kegiatan pelatihan ini tinggi, bahkan guru PJOK yang sekaligus pengurus cabor berminat mengadakan pelatihan semacam ini. Kegiatan pelatihan ini tepat sasaran, karena mendapat respon positif dari para peserta.

PENGAKUAN

Fun physical fitness sebenarnya mudah dilakukan hanya saja menuntut kreativitas dari guru PJOK. Untuk melihat efektifitas pelaksanaan pelatihan, maka perlu dilakukan pendampingan secara berkala. Perlu adanya kegiatan lanjutan untuk membuat laporan mengenai tugas gerak yang dilakukan oleh para siswa SMP per wilayah kecamatan di Kabupaten Bojonegoro.

DAFTAR PUSTAKA

- Ally M. 2007. Theory and Practise of Online Learning. Athabasca University: online book
- Bompa, T.O. And Haff, G.G. 2009. Periodization Theory And Methodology Of Training 3rd Ed. . United States. Human Kinetics.
- Curtis J. Bonk, Charles R & Graham. 2006. The Handbook of Blended Learning . USA : Preiffer. <http://developdottxt.wordpress.com/2013/01/12/kajian-teoritis-web-based-blended-learning/>
- PB. PASI. 1994. IAAF Level 1 Tehnik-tehnik Atletik dan Tahap-tahap Mengajarkan. Jakarta: PB. PASI.
- Margaret Driscoll, Saul Carliner. 2005. Advanced Web-Based Training Strategies : Unlocking Instructionality sound online learning. San Fransisco : Preifer.
- Munir. 2009. Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi. Bandung : Alfabeta.
- Sansone, C & Harackiewicz, J. M (Eds). 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivation. The Search for Optimal Motivation and Performance. California: Academic Press
- Santrock, J. W .2009. Psikologi Pendidikan. Educational Psychology. Mc Graw Hill. Jakarta: Salemba Humanika
- Slavin, R. E. 2009. Psikologi Pendidikan. Teori dan Praktik. (Edisi kesembilan). Terjemahan Samosir, M. 2011. Jakarta : PT. Indeks.
- Sudirman N, Tabrani Rusyan, dkk. 1990. Ilmu Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Terry Anderson dan Fathi Eloumi. Theory and Practise of Online Learning second edition (<http://cde.athabascau.ca/onlinebook>)
- Thorne, Kaye. 2003. Blended Learning : How to integrate online and traditional learning. London: Kagan Page