

**Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler
Olahraga SMA 3 Sentani, Kabupaten Jayapura
(Indonesia version)**

*Physical Fitness Development Training for Sports Extracurricular
Participants at SMA Negeri 3 Sentani, Jayapura Regency
(English version)*

**Daniel Womsiwor¹, Ansar CS^{2*}, Dewi Nurhidayah³, Baharuddin Hasan⁴,
Nasruddin Nasruddin⁵, Muh Syaiful Syam⁶**

¹²³⁴⁵⁶ Universitas Cenderawasih, Jayapura

*Email@korespondensi: ansar.cs46@gmail.com

Article History:

Received: 29 Maret 2023

Revised: 28 April 2023

Accepted: 30 Mei 2023

Keywords: Training, Coaching,
Physical Fitness, Extracurriculars

Abstract: This community service activity aims to increase the knowledge of students participating in sports extracurriculars about developing physical fitness, regarding forms of physical fitness tests, and compiling menus for coaching physical fitness training. This activity was carried out at SMA Negeri 3 Sentani as an activity partner. The results of this activity show that: 1) sports extracurricular participants understand various aspects of physical fitness, 2) sports extracurricular participants are able to take a physical fitness test, and 3) sports extracurricular participants can design a physical fitness training menu. The monitoring and evaluation process is carried out through a pretest and posttest to measure students' knowledge of aspects of physical fitness, fitness tests, and exercise menus before and after activities are carried out. Based on the results of the pre-test and post-test, the average pre-test score was 7.5 and the post-test was 13.4. These results indicate an increase in student knowledge after participating in physical fitness development training in sports extracurriculars at SMA Negeri 3 Sentani.

Abstrak

Tujuan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga tentang pembinaan kebugaran jasmani, mengenai bentuk tes kebugaran jasmani, dan menyusun menu latihan pembinaan kebugaran jasmani. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Sentani sebagai mitra kegiatan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa: 1) peserta ekstrakurikuler olahraga memahami berbagai aspek kebugaran jasmani, 2) peserta ekstrakurikuler olahraga mampu mengikuti tes kebugaran jasmani, dan 3) peserta ekstrakurikuler olahraga dapat merancang menu latihan kebugaran jasmani. Proses monitoring dan evaluasi dilakukan melalui pre test dan post test untuk mengukur pengetahuan siswa tentang aspek kebugaran jasmani, tes kebugaran, dan menu latihan sebelum dan setelah kegiatan dilaksanakan. Berdasarkan hasil pre test dan post test, diperoleh rata-rata nilai pretest sebesar 7.5 dan post test sebesar 13.4. Hasil ini menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti pelatihan pembinaan kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Sentani.

Kata Kunci: Pelatihan, Pembinaan, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor terpenting untuk sebagai penunjang kesehatan (Candra dkk, 2023). Kebugaran jasmani merupakan keadaan kondisi fisik seseorang yang mencerminkan kemampuan untuk beraktivitas dengan semangat dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan berat, serta memiliki cadangan energi untuk menghadapi kondisi darurat (Arifin, 2018). Kebugaran jasmani identik dengan kegiatan olahraga yang dilakukan secara terstruktur dan rutin, yang membantu menjaga tubuh tetap bugar dan daya tahan tetap stabil dalam beraktivitas (Kamaruddin dkk, 2022). Dalam konteks menjadi seorang atlet profesional, kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek krusial, karena kebugaran yang baik dapat meningkatkan performa atlet dalam meraih prestasi gemilang (Ita dkk, 2022).

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan wadah untuk mengembangkan bakat siswa, baik sebagai hobi maupun untuk mencapai prestasi (Retnowati dkk, 2016). Ekstrakurikuler olahraga menjadi pilihan populer bagi banyak siswa karena selain menyehatkan tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani, juga memberikan peluang untuk meraih prestasi hingga tingkat dunia.

Dalam hal ini, peran guru sangat penting dalam memberikan pendidikan yang baik mengenai menjaga kebugaran jasmani bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga (Ansar dan Sahrani, 2022). Pendidikan memiliki tujuan utama untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengembangkan potensi dan penyesuaian dengan lingkungannya, yang tentunya didukung oleh kebugaran jasmani (Mustafa dan Dwi, 2020).

Pengabdian masyarakat ini difokuskan pada pelatihan dan pembinaan kebugaran jasmani bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA 3 Sentani, Kabupaten Jayapura. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut telah berjalan dengan baik sesuai jadwal, namun pelaksanaannya kurang maksimal. Hasil tes menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa berada pada kategori kurang baik, sehingga dapat menjadi pertimbangan bahwa kebugaran jasmani yang rendah mempengaruhi kinerja siswa dalam menjaga kondisi fisiknya.

Tujuan utama dari pengabdian ini adalah agar peserta pelatihan dan pembinaan mampu memahami aspek-aspek kebugaran jasmani, melaksanakan tes kebugaran jasmani secara mandiri, dan menyusun program latihan kebugaran jasmani. Dengan demikian, diharapkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dapat meningkatkan kemampuan fisik, meningkatkan kesehatan, serta meningkatkan potensi dan prestasi dalam bidang olahraga.

Olahraga Sepakbola dan futsal menjadi ekskul terbanyak peminatnya. Sesuai dengan realita permainan tersebut dipapua maupun di dunia bahwa permainan sepakbola dan futsal merupakan pilihan permainan yang paling menyenangkan untuk dimainkan (ansar dkk, 2023). Dengan demikian bahwa untuk menunjang agar para siswa dapat dengan semangat melakukan permainan tersebut maka harus di tunjang dengan kebugaran jasmani yang baik.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga (Rokhayati dkk, 2016). Di dunia pendidikan, ekstrakurikuler olahraga menjadi wadah untuk menyalurkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga, serta memberikan kesempatan bagi siswa untuk berprestasi dalam cabang olahraga masing-masing (Bangun).

Berdasarkan data kualitatif dan kuantitatif serta tinjauan pustaka yang relevan, kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam meningkatkan performa atlet, menghindari kelelahan fisik, dan meningkatkan daya tahan tubuh (Ita, 2022). Pengabdian ini diinisiasi karena adanya permasalahan pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA 3 Sentani, Kabupaten Jayapura, yang menunjukkan kurangnya pemahaman mengenai kebugaran jasmani dan kurang optimalnya program latihan yang diterapkan.

Pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi seorang atlet bukan hanya menjadi tanggung jawab pelatih, tetapi juga memerlukan kesadaran diri dari atlet itu sendiri agar dapat berfungsi dengan baik dan saling mendukung dalam mencapai prestasi (Ansar dkk, 2023).

Melalui pengabdian ini, penulis berinisiatif memberikan pelatihan dan pembinaan terkait kebugaran jasmani untuk ekstrakurikuler olahraga di SMA 3 Sentani, Kabupaten Jayapura. Diharapkan kegiatan ini mampu memberikan manfaat yang signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai kebugaran jasmani, sehingga mereka dapat dengan mandiri menyusun program latihan untuk mendapatkan manfaat kebugaran jasmani.

Melalui pelatihan dan pembinaan kebugaran jasmani, diharapkan terjadi perubahan sosial positif di kalangan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Mereka diharapkan mampu memahami pentingnya menjaga kebugaran jasmani, memiliki pengetahuan tentang aspek-aspek kebugaran, mampu melakukan tes kebugaran jasmani secara mandiri, dan dapat menyusun program latihan kebugaran yang efektif. Dengan demikian, diharapkan kebugaran jasmani siswa meningkat, kesehatan mereka terjaga, serta potensi dan prestasi dalam bidang olahraga semakin berkembang.

METODE

Pengabdian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Sentani, Kabupaten Jayapura sekaligus sebagai mitra kegiatan pelatihan. Kegiatan ini dilakukan guna menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada mitra. Adapun subjek pengabdian melibatkan 40 siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Sentani.

Adapun tugas dari Kepala Sekolah dan Guru PJOK adalah mengumpulkan dan memfasilitasi kegiatan tersebut agar dapat berjalan dengan lancar dengan menginformasikan kepada seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler agar dapat bergabung dalam kegiatan. Metode analisis data yang dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yaitu dengan membandingkan hasil pretest dan post test sebelum dan setelah siswa melaksanakan pelatihan dan pendampingan kebugaran jasmani.

Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan uji perbedaan rata-rata dengan menggunakan spss statistic 26 untuk mengetahui peningkatan siswa sebelum dan setelah dilakukan kegiatan pelatihan dan pendampingan.

Adapun proses kegiatan dimulai dengan tahap persiapan dengan menyiapkan materi kegiatan pelatihan dan sarana serta prasarana pendukung kegiatan. Kemudian tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan apabila semua persiapan terkait materi dan sarana pendukung terpenuhi. Kegiatan ini dilakukan pretest tentang pengetahuan siswa mengenai kebugaran jasmani, tes kebugaran, dan bentuk Latihan kebugaran. Pretest ini dilaksanakan sebagai tolak ukur pemahaman siswa tentang kebugaran dan sebagai data pelatihan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya memberikan pelatihan serta pendampingan tentang kebugaran jasmani, tes kebugaran jasmani, dan bentuk Latihan kebugaran. Setelah pelatihan dilaksanakan maka selanjutnya dilakukan post test untuk mengetahui ketercapaian dan peningkatan siswa setelah menjalani pelatihan dan pendampingan.

HASIL

Hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Sentani yang berjumlah 40 Orang. Adapun Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Persetujuan oleh kepala sekolah dalam kegiatan PkM di Sekolah

Pada gambar diatas, melakukan persetujuan kepada kepala SMA Negeri 3 Sentani untuk melakukan pelatihan pengabdian kebugaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga.



Gambar 2. Tes Awal (Pretest)

Pada gambar diatas menunjukkan pemberian tes awal atau *pretest* yaitu seluruh peserta kegiatan PkM diberikan berbagai pertanyaan terkait kebugaran jasmani serta pelaksanaan tes kebugaran jasmani (TKJI). Tes awal ini dilakukan dalam bentuk kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan pilihan ganda pada setiap siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Sentani.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan

Pada gambar diatas menunjukkan pelaksanaan kegiatan yaitu Kegiatan PkM ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian pelatihan dan materi terkait kebugaran dan tes kebugaran jasmani (TKJI). Seluruh siswa peserta ekstrakurikuler olahraga akan diberikan pendampingan terkait bagaimana dalam menerapkan tes TKJI yang bertujuan untuk mengetahui atau mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Setelah diberikan pendampingan kepada seluruh peserta kegiatan PkM yang dalam hal ini seluruh Siswa peserta Ekstrakurikuler , selanjutnya tim PkM memberikan tes akhir (posttest) untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman peserta kegiatan PkM terkait dengan kebugaran dan tes kebugaran jasmani (TKJI).

Kegiatan pengabdian pada pelatihan pembinaan kebugaran jasmani yang dilakukan pada para peserta memiliki peranan dalam membantu meningkatkan pengetahuan mengenai aspek-aspek kebugaran jasmani, bentuk tes kebugaran jasmani, dan bentuk Latihan kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat berdasarkan data rata-rata hasil pretest dan posttest siswa.

Tabel 1. Data pretest dan post test

No	Pretest	Posttest	No	Pretest	Posttest
1	4	11	21	7	13
2	4	11	22	7	13
3	6	12	23	7	13
4	7	13	24	8	14
5	7	13	25	8	14

6	7	13	26	8	14
7	7	13	27	8	14
8	7	13	28	8	14
9	8	14	29	8	14
10	8	14	30	8	14
11	8	14	31	9	15
12	10	15	32	9	15
13	10	15	33	9	15
14	4	11	34	9	15
15	4	11	35	9	15
16	5	11	36	9	15
17	5	11	37	10	15
18	5	11	38	10	15
19	5	11	39	11	15
20	6	12	40	11	15

Tabel 2. Rata-rata hasil pretest dan posttest

Keterangan	Pretest	Post Test
Rata-Rata	7.5	13.4
Nilai Terendah	4	11
Nilai Tertinggi	11	15

Berdasarkan tabel diatas didapatkan peningkatan yang signifikan sebelum dan setelah dilaksanakan kegiatan pelatihan pembinaan kebugaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Sentani. Hal ini ditandai dengan perolehan nilai rata-rata hasil pre test 7.5 dengan nilai terendah pretest skor 4 dan nilai tertinggi dengan skor 11. Setelah dilaksanakan pelatihan, hasil post test menunjukkan nilai rata-rata meningkat menjadi 13.4 dengan nilai terendah skor 11 dan tertinggi skor 15.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

	Pretest	Post Test
Pearson Correlation	0.966	0.966
Sig.	0.000	0.000
N	40	40

Berdasarkan hasil uji korelasi pretest dan posttest didapatkan taraf signifikan $0.000 \leq 0.05$ dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah

dilaksanakan kegiatan pelatihan dan pendampingan kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Sentani.



Gambar 4. Kegiatan Pengabdian di SMA Negeri 3 Sentani

DISKUSI

Hasil diskusi mengenai kegiatan pengabdian kepada masyarakat mencatat peningkatan pengetahuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga tentang kebugaran jasmani setelah pelatihan di SMA Negeri 3 Sentani. Temuan teoritis yang relevan menunjukkan dampak positif dari pelatihan ini, seiring rata-rata nilai pretest (7.5) meningkat menjadi post test (13.4). Diskusi juga mempertimbangkan kontribusi proses pengabdian mulai awal hingga terjadinya perubahan sosial. Referensi dan literature review mendukung pembahasan hasil pengabdian masyarakat ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari kegiatan pengabdian ini, bahwa pelatihan yang dilakukan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan para siswa peserta ekstrakurikuler olahraga dalam pembinaan kebugaran jasmani. Adapun hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah

1. Para siswa dapat meningkatkan pengetahuannya tentang konsep dasar kebugaran jasmani
2. Para siswa dapat melaksanakan tes kebugaran jasmani
3. Siswa dapat Menyusun menu Latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani

Program ini akan berjalan semakin baik apabila dapat dilaksanakan secara berkelanjutan, guna pendampingan secara berkelanjutan terhadap pembinaan yang dilakukan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat ini, termasuk siswa peserta ekstrakurikuler olahraga, SMA Negeri 3 Sentani sebagai mitra kegiatan, dan semua individu atau institusi yang memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung

DAFTAR REFERENSI

- Ansar, C. S., & Sahrani, A. Y. (2022). Survey Tingkat Pemahaman Guru PGSD DIKJAS terhadap Penilaian Otentik di Kecamatan Wara Kota Palopo: Pemahaman Guru PGSD DIKJAS terhadap Penilaian Otentik. *Jurnal Ilmu Keolahraaan Undiksha*, 10(2).
DOI: <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i2.51688>
- Ansar, C. S., Adnan, N., Sahrani, A. Y., Samuri, A., Muhtasim, R. A., Hasyim, M. Q., ... & Widodo, A. (2023). *Kepelatihan Sepak Bola*. Global Eksekutif Teknologi.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
DOI: : <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29-37.
DOI: <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538-2546.
DOI: [10.31004/obsesi.v7i2.4506](https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506)
- Ita, S., Ansar, C. S., Kardi, I. S., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Peningkatan Kompetensi Pelatih PPLP Papua Menuju Prestasi POPNAS Ke-XVI Tahun 2023. *Community Education Engagement Journal*, 4(1), 37-43.
DOI: <https://doi.org/10.25299/ceej.v4i1.10597>
- Ita, S., Ibrahim, I., Hasan, B., & Ansar, C. S. (2022). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Menggunakan Metode RICE, Sport Massage, dan Kinesiotaping pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 539-544.
DOI: <https://doi.org/10.54082/jamsi.281>
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C. S., Imawati, V., Rozi, F., ... & Haris, A. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Get Press.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.
- Retnowati, D. R., Fatchan, A., & Astina, I. K. (2016). Prestasi akademik dan motivasi berprestasi mahasiswa S1 pendidikan geografi universitas negeri malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 1(3), 521-525.

DOI: <http://dx.doi.org/10.17977/jp.v1i3.6181>

Rokhayati, A., Nur, L., Gandana, G., & Elan, E. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 57-67.

DOI: <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5664>