



Pelatihan penyusunan training unit bagi guru SD pendidikan jasmani untuk ekstrakurikuler olahraga se Malang Raya

Prisca Widiawati^{1*}, Febrita Paulina Heynoek², Fahrial Amiq³

¹ Universitas Negeri Malang, Indonesia, prisca.widiawati.fik@um.ac.id

² Universitas Negeri Malang, Indonesia, febrita.heynoek.fik@um.ac.id

³ Universitas Negeri Malang, Indonesia, fahrial.amiq.fik@um.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 8 Maret 2021

Diterima: 26 Juli 2021

Diterbitkan: 30 Juli 2021

Keyword:

Extracurricular; training unit; sports.

Kata Kunci:

Ekstrakurikuler; training unit, olahraga.

Abstract

During a pandemic, the movement of each group experiences limitations that can make it difficult for some communities to continue to gain knowledge, especially in the field of sports, where practice in the field is the hallmark of conducting training or refreshing knowledge. Sport has several goals, namely, health, recreation, and achievement. In practice, sports teachers are the spearhead in all sports goals in this country, because from an early age to adulthood, sports teachers are in the education environment of children in Indonesia. Implementation of Training for Preparation of Training Units for Elementary School Teachers of Physical Education for Sports Extracurriculars Through the Sports Teacher Working Group (KKG) Forum throughout Malang Raya, this is one way to form a forum for elementary school children to develop movement skills as well as their interests and talents in sports field. Elementary school physical education teachers throughout Malang Raya have a forum, namely the Sports Teacher Working Group (KKG) Forum. Ideally, this forum is used as a forum for sports teachers to improve competence and share experiences in carrying out daily tasks as teachers, one of which is holding regular meetings once a month. The purpose of this activity is to improve the skills and knowledge of physical education teachers in preparing training programs systematically and by sports science. This community service uses several methods in its implementation, namely lectures, practice, implementation assistance, measurement of results, and follow-up. This activity is planned to be held on 13-16 November 2020.

Abstrak

Dalam masa pandemic seperti sekarang gerakan-gerakan setiap kelompok mengalami batasan yang dapat mempersulit sebagian komunitas untuk tetap menimba ilmu, khususnya di bidang olahraga dimana praktik di lapangan adalah ciri khas dalam melakukan pelatihan ataupun penyegaran ilmu pengetahuan. Olahraga mempunyai beberapa tujuan yaitu, kesehatan, rekreasi, dan juga prestasi. Dalam pelaksanaannya guru olahraga adalah ujung tombak dalam semua tujuan olahraga di negeri ini, karena dari usia dini hingga dewasa guru olahraga ada di lingkungan pendidikan anak-anak di Indonesia. Penerapan Pelatihan Penyusunan Training Unit Bagi Guru SD Pendidikan Jasmani Untuk Ekstrakurikuler Olahraga Melalui Forum Kelompok Kerja Guru (KKG) Olahraga se-Malang Raya, ini merupakan salah satu cara dalam membentuk sebuah

wadah untuk anak-anak SD dalam mengembangkan keterampilan gerak serta minat dan bakatnya di bidang olahraga. Guru pendidikan jasmani SD se-Malang Raya memiliki sebuah forum yaitu Forum Kelompok Kerja Guru (KKG) Olahraga. Idealnya, forum ini digunakan untuk wadah bagi guru olahraga dalam meningkatkan kompetensi dan berbagi pengalaman dalam melaksanakan tugas harian sebagai guru, salahsatunya dengan mengadakan pertemuan secara rutin sebulan sekali. Adapun penjabaran tujuan dari kegiatan ini yakni dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan guru pendidikan jasmani dalam menyusun program latihan secara sistematis dan sesuai dengan sport science. Pengabdian masyarakat ini menggunakan beberapa metode dalam pelaksanaannya yaitu ceramah, praktik, pendampingan implementasi, pengukuran hasil dan tindak lanjut. Kegiatan ini direncanakan dilaksanakan pada 13-16 November 2020.

PENDAHULUAN

Dalam masa pandemi seperti sekarang gerakan-gerakan setiap kelompok mengalami batasan yang dapat mempersulit sebagian komunitas untuk tetap menimba ilmu, khususnya di bidang olahraga dimana praktik di lapangan adalah ciri khas dalam melakukan pelatihan ataupun penyegaran ilmu pengetahuan. Olahraga mempunyai beberapa tujuan yaitu, kesehatan, rekreasi, dan juga prestasi. Dalam pelaksanaannya, guru olahraga adalah ujung tombak dalam semua tujuan olahraga di negeri ini, karena dari usia dini hingga dewasa guru olahraga ada di lingkungan pendidikan anak-anak di Indonesia. Berdasarkan UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional meliputi 3 (tiga) pilar pembinaan, yaitu 1) olahraga pendidikan dimana semua tingkatan sekolah di Indonesia memiliki mata pelajaran penjasokes di kurikulumnya, 2) olahraga rekreasi, beraktifitas fisik dapat dilakukan di luar lingkup pendidikan, yang bertujuan sebagai penghibur di waktu luang masyarakat dan mengembangkan ekonomi kreatif di daerah sekitar tempat rekreasi 3) olahraga prestasi yang memiliki banyak evaluasi dari mulai pembibitan hingga pembinaan tingkat lanjut, dalam taraf ini semua program harus dibuat secara detail, karena dapat menjadi pemersatu dan kepentingan politik di sebuah negara (UU No 3, 2005).

Wadah untuk menjembatani dengan program olahraga prestasi, yang dapat dilakukan adalah membuat komunitas atau klub-klub olahraga sehingga siswa dapat menyalurkan hobi dan kegemaran berolahraga di sekolah masing-masing, sebagai sarana untuk melepaskan enaergi yang akan berdampak positif. Sebagaimana diketahui bahwa pembinaan olahraga di Indonesia pada umumnya masih menempuh jalan pintas dan belum mengikuti piramida pembinaan sehingga belum mencerminkan hasil yang konsisten. Program pembinaan yang menggunakan jalan pintas tersebut, memang menghasilkan

kemajuan, tetapi juga akan sulit untuk dipertahankan konsistensinya dibandingkan jika program pembinaan yang mengikuti pola piramida pembinaan. Pembinaan seharusnya dilaksanakan secara berkesinambungan sejak tahap pemassalan, pembibitan hingga pembinaan prestasi (Balyi, Way, & Higgs, 2013).

Menurut Charles B. Corbin (2012), sekolah dasar (SD) adalah masa dimana anak banyak mau mencoba dan masa fisik secara fisiologis dapat dikembangkan secara maksimal. Ada beberapa gerakan yang harus dikuasai oleh anak-anak usia 7-12 tahun, yaitu pemahaman gerak dasar locomotor, non lokomotor, dan juga gerak dasar manipulatif (Erizal & Ihsan, 2020). Sejalan dengan pendapat tersebut, Hariadi (2017) mengemukakan bahwa anak usia SD termasuk ke dalam kategori pengembangan pra keterampilan yang penekanannya pada pola gerak dasar. Tahap-tahap perkembangan gerak reflektif dan integrasi sensori yang telah berkembang pada usia sebelumnya yang mendasari pola gerak dasar anak. Perkembangan gerak dasar ini memerlukan wadah yang dapat terus dikembangkan sesuai dengan bakat dan minat anak, selain melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini menjadikan Klub Olahraga SD menjadi wadah yang tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak serta minat dan bakat anak-anak pada usia SD (Erizal & Ihsan, 2020).

Penerapan pelatihan penyusunan training unit bagi guru SD Pendidikan Jasmani untuk ekstrakurikuler olahraga melalui forum Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO) se-Malang Raya, ini merupakan salah satu cara dalam membentuk sebuah wadah untuk anak-anak SD dalam mengembangkan keterampilan gerak serta minat dan bakatnya di bidang olahraga. Guru pendidikan jasmani SD se-Malang Raya memiliki sebuah forum yaitu forum Kelompok Kerja Guru (KKG) Olahraga. Idealnya forum ini merupakan wadah bagi guru olahraga dalam meningkatkan kompetensi dan berbagi pengalaman dalam melaksanakan tugas harian sebagai guru, salah satunya dengan mengadakan pertemuan secara rutin sebulan sekali. Berdasarkan hasil analisa situasi dan kondisi tersebut, maka diajukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang "Penerapan Pelatihan Penyusunan Training Unit Bagi Guru SD Pendidikan Jasmani Untuk Ekstrakurikuler Olahraga Melalui Forum Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO) se-Malang Raya". Melalui pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan guru tentang pemahaman membuat program latihan harian dan menciptakan atlet-atlet atau siswa yang berbakat di bidang olahraga. Harapan ke depan, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat terhadap perubahan kualitas prestasi olahraga bagi siswa kedepannya.

METODE PELAKSANAAN

Rancangan acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari 2 tahapan yang dituangkan dalam prosedur pelaksanaan kegiatan yang dipaparkan dalam tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

No.	Metode	Uraian
1	<i>Pretest</i>	Tahap ini digunakan untuk mengetahui seberapa paham Guru SD terhadap LTAD and Fundamental, tahapan <i>Long-Term Athlete Development</i> (LTAD) pada usia 6-9 tahun, macam gerak dasar yang harus dikuasai oleh anak usia 6-9 tahun, dan materi apa yang biasa guru berikan kepada anak SD.
2	<i>Posttest</i>	Tahap ini digunakan untuk mengetahui peningkatan pemahaman guru terhadap seberapa terhadap LTAD and Fundamental, tahapan <i>Long-Term Athlete Development</i> (LTAD) pada usia 6-9 tahun, macam gerak dasar yang harus dikuasai oleh anak usia 6-9 tahun, dan materi apa yang biasa guru berikan kepada anak SD.

Pelatihan ini dilakukan selama 4 hari pada tanggal 13,14,15, dan 16 November 2020 menggunakan media *WhatsApp* dan *Zoom Meetings*. Untuk menganalisis data pretest dan posttest menggunakan rumus rumus perhitungan yang telah dijelaskan oleh [Siyoto & Sadiq \(2015\)](#) yakni:

$$P = f/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = angka persentase

f = frekuensi atau jumlah nilai

N = jumlah frekuensi atau banyaknya individu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelatihan penyusunan training unit bagi guru SD pendidikan jasmani untuk ekstrakurikuler olahraga Se Malang Raya dihadiri oleh 36 peserta yang terbagi dalam beberapa wilayah se-Malang Raya, salah satunya dari Kecamatan Pakis. Pelatihan ini dilaksanakan dengan harapan guru bisa lebih mengerti atau mengedukasi guru tentang pemahaman menyusun program

harian dan menciptakan atlet atau siswa yang berbakat di bidang olahraga dan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat terhadap perubahan kualitas prestasi olahraga bagi siswa. Pada pelatihan training unit ini peserta diminta untuk melakukan *pretest* dan *posttest* terkait dengan materi-materi yang telah disampaikan meliputi materi manajemen Klub SD, *Long-Term Athlete Development (LTAD) and Fundamental* dan gerak dasar pada anak.

Pada diskusi materi manajemen klub SD menunjukkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi mengapa masih kurangnya klub SD, baik dalam pengajuan proposal ke pemerintah, sarana dan prasarana masih belum memadai, kurangnya *figure* atau sosok yang mengetahui tentang klub dan administrasinya.

Data *pretest* diambil dengan mengirimkan dan meminta para peserta untuk menjawab soal *pretest*, sebanyak 92% dari total guru SD yang mengikuti pelatihan ini sudah mengetahui dasar atau arti dari LTAD dan 8% dari peserta menjawab pertanyaan masih kurang tepat. Hal ini menunjukkan bahwa para guru sudah memahami apa dasar dan arti dari LTAD

Dalam data *pretest* yang telah terkumpul, pemahaman guru terhadap tahapan LTAD pada usia 6-9 tahun menunjukkan bahwa 69% dari total guru SD yang mengikuti pelatihan ini menjawab bahwa tahapan LTAD pada usia 6-9 tahun yaitu dalam tahapan fundamental dan 31% dari total peserta yang mengikuti pelatihan ini menjawab masih kurang tepat dari soal yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pemahaman teori LTAD dilihat dari penjelasan sebelumnya, bahwa sebanyak 92% dari total peserta mengetahui dasar atau arti dari LTAD tetapi 69% menjawab dengan benar tentang pada tahapan anak usia 6-9 tahun. Data *pretest* juga menunjukkan bahwa 61% dari peserta pelatihan dapat menjawab macam gerak dasar yang harus dikuasai oleh anak usia 6-9 tahun dan 39% dari total peserta tidak mampu menjawab dengan benar atau bahkan tidak memilih jawaban.

Data *posttest* diambil dengan mengirimkan dan meminta para peserta untuk menjawab soal *posttest*, sebanyak 96% dari total guru SD yang mengikuti pelatihan ini sudah mengetahui dasar atau arti dari LTAD Hal ini menunjukkan angka peningkatan pemahaman para peserta (guru) terhadap dasar atau arti dari LTAD.

Pada data *posttest* yang telah terkumpul, pemahaman guru terhadap tahapan LTAD pada usia 6-9 tahun menunjukkan bahwa adanya peningkatan 15% dari 69% ke 84% peserta mengetahui tentang tahapan LTAD pada usia 6-9 tahun yaitu dalam tahapan fundamental dan 16% dari total peserta yang mengikuti pelatihan ini menjawab masih kurang tepat dari soal yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pemahaman teori LTAD.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, bahwa sebanyak 96% dari total peserta mengetahui dasar atau arti dari LTAD tetapi 84% menjawab dengan benar tentang pada tahapan anak usia 6-9 tahun. Pada data *posttest* menunjukkan bahwa seluruh peserta pelatihan dapat menjawab macam gerak dasar yang harus dikuasai oleh anak usia 6-9 tahun.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang selenggarakan dengan peserta para guru SD se-Malang Raya dihadiri oleh 36 orang menunjukkan peningkatan pemahaman guru terhadap seberapa terhadap LTAD dan fundamental, tahapan LTAD pada usia 6-9 tahun, macam gerak dasar yang harus dikuasai oleh anak usia 6-9 tahun, dan materi apa yang biasa guru berikan kepada anak SD. Hal ini diketahui dengan indikator peningkatan prosentase pemahaman guru pada 92% dari total guru SD yang mengikuti pelatihan ini sudah mengetahui dasar atau arti dari LTAD menjadi 96%. Lalu, 69% dari total guru SD yang mengikuti pelatihan ini menjawab bahwa tahapan LTAD pada usia 6-9 tahun yaitu dalam tahapan fundamental menjadi 84%.

Pada workshop pelatihan training unit ini juga menghasilkan 10 program latihan untuk tahapan LTAD yang menjadi salah satu tugas dari guru SD yang mengikuti pelatihan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
- Charles B. Corbin (2012) C. H. McCloy Lecture, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83:1, 1-11. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599819>
- Erizal, N., & Ihsan, N. (2020, August). Development of Game-Based Basic Motion Learning Models for Elementary School Students. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 295-299). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.200805.080>
- Hariadi, I. (2017, November). Menggali Potensi Anak Usia Dini Menuju Prestasi Dunia. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 609-623).
- Siyoto, S., & Sadiq, M.A. (2015) *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- UU RI No 3. (2005) *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia