

JPOM

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA MASYARAKAT

Vol 4 No 1 (Mei) 2023

Jurnal JPOM memiliki fokus utama pada pengembangan ilmu-ilmu di ranah pengabdian kepada masyarakat. Ruang lingkup JPOM antara lain meliputi Bidang ilmu olahraga, rekreasi, ilmu kesehatan kepada masyarakat.



Penerbit
PJKR Universitas PGRI Semarang

Indexed By:

Alamat : Kampus 4 Universitas PGRI Semarang
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang
website : <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>
email : jpom.upgris@upgris.ac.id
CP : +62 85600886600
(Ibnu Fatkhu Royana)





Volume 4 Nomor 1 : Mei 2023

Halaman 1 – 53

Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM) diakui sebagai jurnal ilmiah nasional sejak tahun 2021 berdasarkan keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor: **0005.28081358/K.4/SK.ISSN/2021.09** 28 September 2021 mulai edisi Vol.2, No. 1, Mei 2021 untuk edisi online – elektronik

Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM) memiliki fokus utama pada pengembangan ilmu-ilmu di ranah pengabdian kepada masyarakat. Ruang lingkup pengabdian kepada masyarakat antara lain meliputi Bidang ilmu olahraga, rekreasi, ilmu kesehatan kepada masyarakat.

Editor in Chief

Buyung Kusumawardhana, M.Kes. (Un. PGRI Semarang)

Editor

Danang Aji Setiyawan, M.Pd. (Un. PGRI Semarang)

Section Editor

Muh. Isna Nurdin Wibisana, M.Kes.

Copy Editor

Ibnu Fatkhu Royana, M.Pd. (Un. PGRI Semarang)

Layout Editor

Yulia Ratimiasih, M.Pd. (Un. PGRI Semarang)

Mitra Bestari

Prof. Dr. M.E Winarno, M.Pd., (Universitas Negeri Malang)

Dr. H. Syahrudin, M.Kes., (Universitas Negeri Makassar)

Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D., (Universitas Negeri Semarang)

Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., (Universitas Kristen Artha Wacana)

Dr. Sulaiman, M.Pd., (Universitas Negeri Semarang)

I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, S.Pd., M.Fis (Universitas PGRI Mahadewa Indonesia)

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. (Universitas Sriwijaya)

Dr. Ardo Okilanda, M.Pd.(Universitas Negeri Padang)

Destriana, M.Pd (Universitas Sriwijaya)

Dr. Awaluddin, S.Pd., M.Pd (Universitas Megarezky, Indonesia)

Made Bang Redy Utama, S.Pd., M.Fis (Universitas Negeri Semarang)



KATA PENGANTAR

Rasa syukur kami yang tulus terucapkan untuk Tuhan Yang Maha Kuasa. Tanpa kehendak dan kekuatan-Nya, tim redaksi mungkin tidak dapat mempublikasikan Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM). JPOM terbit sejak November 2020 dengan frekuensi penerbitan enam bulan sekali yaitu bulan Mei dan November. Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM) diakui sebagai jurnal ilmiah nasional sejak tahun 2021 berdasarkan keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor: 0005.28081358/K.4/SK.ISSN/2021.09 28 September 2021 mulai edisi Vol.2, No. 1, Mei 2021 untuk edisi online – elektronik. Selain itu, pengiriman artikel penelitian ke JPOM hanya dapat dilakukan melalui sistem daring (*online submission*).

Kami ingin menyampaikan penghargaan dan terimakasih kami kepada para penulis dan pengulas. Edisi ini dilengkapi dengan indeks yang dimuat setelah halaman kata pengantar untuk membantu pembaca menemukan halaman atau lokasi. Semoga JPOM dapat bermanfaat dan mampu meningkatkan kualitas hasil pengabdian bagi para civitas akademika khususnya di bidang olahraga.

Kami juga memohon maaf atas keterlambatan pengiriman LoA dan sertifikat dikarenakan masih kekurangannya tenaga di JPOM. Maka dari itu kami membuka kesempatan yang selebar-lebarnya bagi rekan-rekan yang ingin bergabung di JPOM baik sebagai editor ataupun reviewer untuk peningkatan JPM kedepannya. Aamiin

Semarang, 31 Mei 2023
Editor in Chief

Buyung Kusumawardhana, M.Kes.



“Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)”

Telah terindeks oleh:



DAFTAR ISI

Pelatihan Manajemen Olahraga Bola Voli bagi Pelatih di Kabupaten Sleman <i>Sujarwo Sujarwo, Nurhadi Santoso, Abdul Mahfudin Alim</i>	(1-8)
Pendampingan Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage pada Atlet PABERSI Kabupaten Jepara <i>Muhammad Muhibbi, Andre Yogaswara, Sayid Fariz, Yuda Editya Pratama</i>	(9-14)
Sosialisasi Sinyal Wasit Berbasis Adobe Flash Dalam Mengedukasi Tim Futsal SMPN 1 Polewali <i>Arfandi Akkase, Juhanis Juhanis, Benny Badaru, Ricardo Valentino Latuheru, Muhammad Sadzali, Muflih Wahid Hamid</i>	(15-19)
Coaching Clinic Teknik Dasar Sepakbola Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama <i>Andriadi Andriadi, Dedy Putranto</i>	(20-25)
Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara Online <i>Andi Nurcahyo, Metta Christiana, Ahmad Muhaimin</i>	(26-28)
Pelatihan Aktivitas Fisik dengan tujuan Pencegahan Penyakit Persendian <i>Wahyana Mujari Wahid</i>	(29-33)
Sosialisasi Bahaya Penyakit Hipokinetik terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak pada Guru dan Orang Tua KOBER dan TAAM di Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya <i>Iman Rubiana</i>	(34-39)
PKM Senam Lansia Kelompok Wanita Tani Puspitasari Sampangan <i>Bertika Kusuma Prastiwi, Yulia Ratimiasih, Muh Isna Nurdin Wibisana, Dani Slamet Pratama, Setiyawan Setiyawan, Fajar Ari Widiatmoko</i>	(40-44)
PKM Pelestarian Permainan Tradisional <i>Utvi Hinda Zahnnisa, Tubagus Herlambang, Husnul Hadi, Donny Anhar Fahmi, Nur Azis Rohmansyah</i>	(45-49)
PKM Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga Bulutangkis Warga Desa Warulor Kabupaten Pekalongan <i>Pandu Kresnapati, Agus Wiyanto, Ibnu Fatkhu Royana, Danang Aji Setyawan</i>	(50-53)



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/14026>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14026>

Pelatihan Manajemen Olahraga Bola Voli bagi Pelatih di Kabupaten Sleman

Sujarwo*, Nurhadi Santoso, Abdul Mahfudin Alim

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-11-30

Revised 2023-02-13

Accepted 2023-02-15

Available 2023-04-10

Keywords :

Socialization, management, volleyball

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

The game of volleyball is the number one sport of choice in society, therefore this sport needs to be packaged properly. The purpose of this community service is to provide education to volleyball coaches in Sleman district about volleyball sports management. Methods of community service with lectures and direct discussions. The target audience for this community service are 20 volleyball coaches. The expected knowledge from the results of this service is that activity participants have increased knowledge about volleyball sport management. Place of dedication at the "Parto" Kaliurang Sleman food stall. The instrument for exploring the trainer's knowledge uses a Google form with 10 question items. The results of the dedication show an increase in the knowledge of volleyball coaches in Sleman about volleyball sport management with an average score of: 54, increasing to a score of: 70.5. In conclusion, the trainer's knowledge of needs to be continuously improved. The outputs in this community service are Institutional Agreements (IA) and published community service journal articles. Community service needs to be carried out further to provide better education for volleyball coaches on a wider scale.

Permainan bola voli merupakan olahraga pilihan nomor satu di masyarakat, oleh karena itu olahraga ini perlu dikemas dengan baik. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada pelatih bola voli di kabupaten sleman tentang manajemen olahraga bola voli. Metode pengabdian kepada masyarakat dengan ceramah dan diskusi langsung. Target peserta pengabdian masyarakat ini adalah 20 orang pelatih bola voli. Pengetahuan yang diharapkan dari hasil pengabdian ini adalah peserta kegiatan mengalami peningkatan pengetahuan tentang manajemen olahraga bola voli. Tempat peresmian di warung makan "Parto" Kaliurang Sleman. Instrumen eksplorasi pengetahuan trainer menggunakan Google form dengan 10 item pertanyaan. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pengetahuan pelatih bola voli di Sleman tentang manajemen olahraga bola voli dengan skor rata-rata: 54 meningkat menjadi skor: 70,5. Kesimpulannya, pengetahuan pelatih tentang konsep manajemen, manajemen pemusatan latihan dan manajemen latihan bola voli perlu terus ditingkatkan. Luaran dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah *Institutional Agreement* (IA) dan artikel jurnal pengabdian masyarakat yang terpublikasi. Pengabdian kepada masyarakat perlu dilakukan lebih lanjut untuk memberikan pendidikan yang lebih baik bagi para pelatih bola voli dalam skala yang lebih luas.

A. PENDAHULUAN

Permainan bola voli menjadi olahraga pilihan nomer satu di masyarakat, oleh karena itu olahraga ini perlu dikemas dengan baik. Banyaknya kompetisi yang dilaksanakan di lapisan masyarakat bawah membuat pelaku olahraga dalam hal ini pelatih semakin banyak bermuculan. Awal mula seseorang hanya mendampingi atau mengikuti tim dalam suatu eventt, namun lama-kelamaan berusaha untuk belajar menjadi pelatih bola voli. Maraknya eventt selain menjadi hiburan kepada masyarakat juga berdampak pada munculnya pelatih bolavoli yang mau dan ingin mengabdikan diri menjadi pelatih. Tentunya dengan belajar dari setiap pengalaman membawa tim, dan juga belajar dari sumber-sumber pengetahuan baik buku, video, dan juga keikutsertaan dalam pelatihan-pelatihan bola voli akan menjadikan pelatih tadi semakin memiliki kepercayaan diri dan motivasi untuk belajar menjadi pelatih yang lebih baik dari sebelumnya. Perkembangan aturan bola voli dan metode melatih bola voli menjadi hal mutlak untuk selalu diikuti dan disikapi, agar tidak tertinggal dengan tim lain (Chen, et al, 2022). Latihan yang tidak menjenuhkan dan memiliki variasi akan membuat atlet bola voli tidak jenuh dan mendapatkan tujuan latihan yang diharapkan (Duarte, et al, 2019). Latihan fisik hendaknya mampu mengembangkan kemampuan fisik seperti kekuatan dan power yang sangat mendukung penampilan atlet bola voli (Marques, et al, 2006). Manfaat latihan bola voli dapat membantu membentuk bentuk tubuh atlet bola voli wanita sesuai dengan perkembangan usianya (Kutac, et al, 2020).

Pelatih harus memiliki kemampuan manajerial baik tentang bagaimana memanager olahraga bola voli, maupun sampai ke manajemen latihan yang akan dilaksanakan sebagai seorang pelatih. Secara mendasar olahraga bola voli harus dimanajemen dari sisi 1) *Man* atau manusianya baik, pengurus, pelatih, atlet, dan juga orang tua. 2) *Method* atau metode cara pendekatan yang digunakan, dan 3) *Money* atau material sangat dibutuhkan dalam menyiapkan olahraga bola voli butuh dukungan materi atau uang. Pelatih dalam mendesain latihan tentunya memiliki goal atau tujuan yang akan dicapai, oleh karena itu latihan harus efektif dan efisien dilakukan (Doroshenko, et al, 2022). Latihan juga hendaknya disesuaikan dengan kondisi real permainan bola voli seperti pasing langsung ke pemain lain (Azhar, et al, 2020). Variasi latihan sangat diperlukan dan harus dikuasai oleh pelatih dalam menyiapkan proses latihan (Aini, et al, 2020). Salah satu prinsip latihan yang sangat mendasar adalah prinsip individual (Bompa, & Haff, 2009). Di kabupaten Sleman masih ada pelatih yang belum memiliki pengetahuan dan juga kemampuan dalam memanager olahraga bola voli, baik dari latihan maupun persiapan pertandingan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pelatih bola voli di kabupaten Sleman. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada pelatih bola voli di kabupaten Sleman tentang manajemen olahraga bola voli.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu, 20 November 2022. Dilaksanakan satu hari dari mulai pukul 08.00 – 16.00 wib. Materi disampaikan oleh tiga pakar dalam bidang olahraga bola voli dan manajemen olahraga. Metode pengabdian masyarakat dengan ceramah dan diskusi langsung. Khalayak sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah 20 orang pelatih bola voli. Pengetahuan yang diharapkan dari hasil pengebdian ini adalah peserta kegiatan memiliki pengetahuan yang meningkat tentang manajemen olahraga bola voli. Tempat pengabdian di warung makan “Parto” Kaliurang Sleman. Instrumen untuk menggali pengetahuan pelatih menggunakan *google form* dengan 10 item soal. Berikut 10 item soal

untuk mengukur pengetahuan pelatih bola voli tentang manajemen dalam olahraga bola voli:

Tabel 1. Soal tes pengetahuan pelatih bola voli

No.	Pertanyaan
1.	Manajemen latihan yang efektif meliputi tahapan berikut:....
2.	Latihan bola voli yang efektif seharusnya....
3.	Berikut merupakan prinsip latihan dalam bola voli....
4.	Pada persiapan latihan yang seharusnya dilakukan pelatih....
5.	Tahap proses latihan berisi tentang....
6.	Prinsip <i>Keep it stupid simple</i> (KISS) dalam latihan bola voli
7.	Evaluasi dalam latihan bola voli meliputi....
8.	Latihan terpadu dalam bola voli meliputi....
9.	<i>Tools</i> atau alat yang sebaiknya dibawa oleh coach di lapangan....
10.	Latihan hendaknya disesuaikan dengan kondisi pertandingan, yaitu:

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pengetahuan pelatih bola voli di Sleman tentang manajemen olahraga bola voli dengan rerata skor: 54, meningkat menjadi skor: 70.5. berikut hasil pretest dan posttest pengetahuan pelatih bola voli di Sleman:

Tabel 2. Hasil pretest dan posttest

50	80
40	60
50	70
60	80
40	70
70	70
50	70
60	80
60	60
70	90
30	40
70	70
60	70
50	60
40	70
90	90
60	80
40	70
40	60
50	70
54	70,5

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.	Bias	Std. Error	Lower	Upper
Pair 1 Pretest & Posttest	20	,694	,001	-,024	,139	,313	,855

Paired Samples Test

Paired Differences

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-16,500	10,400	2,325	-21,367	-11,633	-7,095	19	,000

Manajemen latihan yang efektif meliputi tahapan berikut: bagaimana latihan yang efektif, persiapan latihan yang dilakukan oleh pelatih sebelum latihan, proses latihan yang dilakukan oleh pelatih dan atlet, dan evaluasi latihan yang dilakukan setelah berlatih. Latihan bola voli yang efektif perlu dilakukan untuk mencapai tujuan. Latihan sesuai dengan kebutuhan atlet atau level atlet baik: pemula, remaja, junior, senior. Latihan sesuai target yang dirancang oleh pelatih dan atlet. Latihan yang memfokuskan melatih otak bukan otot. Latihan diharapkan mampu mengembangkan atensi seseorang dalam suatu kondisi permainan bola voli (Soboleva, 2015). Latihan sama dengan pertandingan, di antaranya: waktu, situasi, tempat. Latihan yang “*understanding oriented*” bukan “*make a robot*”. Latihan terpadu (fisik, teknik atau skill, taktik dan mental).Pelatih gunakan *whiteboard* ukuran sedang di lapangan, atau bawa catatan dalam *scorepad* di latihan. *Talent Scouting* atau pemanduan bakat sangat dibutuhkan pada awal latihan, “Training on the road” atau latihan selama proses kompetisi juga sangat dimungkinkan mengingat event yang begitu banyak dan padat. Prinsip latihan yang ideal di antaranya: beban lebih, individual, pulih asal, peningkatan latihan, dan variasi latihan. Latihan dengan prinsip *Keep it Stupid Simple* “KISS” merupakan latihan yang sederhana efektif dan menghasilkan manfaat yang besar. Karakteristik permainan bola voli adalah permainan yang intensitas tinggi,waktu yang pendek, dan usaha yang berulang (Debien, et al, 2018).

Berikut merupakan deskripsi konsep prinsip latihan dalam bola voli. Prinsip spesifik atau kekhususan merupakan prinsip latihan yang mensyaratkan bahwa latihan hendaknya disesuaikan dengan cabang olahraganya. Prinsip individual berarti bahwa latihan harus disesuaikan dengan kemampuan individu. Prinsip progresif atau peningkatan dapat dijelaskan bahwa latihan hendaknya setiap saat mengalami proses peningkatan dari hasil latihan. Prinsip overload atau beban lebih adalah prinsip latihan dimana beban latihan atau tingkat kesulitan latihan harus ditingkatkan. Pada persiapan latihan yang seharusnya dilakukan pelatih. Pelatih harus memiliki data awal baik kemampuan fisik, teknik/skill, taktik dan mental atlet yang akan dilatihnya (lakukan tes). Beberapa tes keterampilan dalam bola voli sudah ada dan valid digunakan untuk melakukan tes, seperti: braddy volleyball test, Rusel Lange volleyball test, Helman Volleyball Test (Kumar, & Kumar, 2020).

Susun matrik program latihan yang direncanakan, sampai dengan sesi latihan harian. Tentukan kapan ujicoba untuk mengukur peningkatan atau maintenance semua komponen latihan. Variasikan bentuk latihan agar atlet tidak jenuh, buat irama latihan yang naik turun “prinsip 3 jari”. Latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet sesuai dengan levelnya dapat meningkatkan secara signifikan kemampuan atlet tersebut (Leew,

et al, 2022). Siapkan materi dan alat pendukung yang dibutuhkan dalam latihan, jika tidak ada modifikasi. Pelatih pada elit atlet menggunakan komentar dan instruksi mengenai taktik atau psikologi secara independen dari peringkat atau apakah tim mereka unggul atau tertinggal dalam skor dalam permainan tertentu dalam suatu pertandingan (Zetou, et al, 2008). Tahap proses latihan berisi tentang hal sebagai berikut: Pemanasan berisi tentang latihan fleksibilitas, kelentukan, peningkatan fisik, *maintanance* atau pemeliharaan fisik, dan *game* (latihan pagi, siang, sore, atau malam hari), Inti: perbaikan teknik atau *skill* individu, dan team atau dengan *game* situasi, Pendinginan: kalistenik atau relaksasi. Latihan harus fun atau menyenangkan, kreatif, dan efektif. Prinsip latihan *Keep it stupid simple* (KISS) dalam latihan bola voli. Evaluasi dalam latihan bola voli meliputi: Usahakan latihan dan uji coba, *try in* atau *try out* di video dan dicatat untuk melihat perkembangan hasil latihan. Lakukan analisis latihan dan video uji coba bersama tim pelatih juga atlet. Dari hasil analisis dikonversi atau dimasukkan ke dalam sesi latihan berikutnya, dipilih yang akan dibenahi terlebih dahulu.

Diskusikan dengan tim pelatih hasil latihan yang sudah dilakukan dan yang akan dilakukan. Program data voli ini adalah memberikan pengaruh positif pada pengetahuan dan pemahaman pelatih dalam menilai keterampilan atlet saat bermain. Dengan demikian, diharapkan memiliki kemampuan menganalisis data dari penilaian menjadi umpan balik yang berarti untuk setiap siswa, atlet, dan bahkan untuk pelatih (Yudiana, et al, 2019). Latihan terpadu dalam bola voli meliputi: latihan fisik, teknik, taktik dan mental. *Tools* atau alat yang sebaiknya dibawa oleh *coach* di lapangan: board atau papan kertas untuk menulis, atau *scorepad* dan kertas untuk menulis dan tempat sesi latihan. Latihan bola voli dapat dikondisikan jika seluruh alat dan fasilitas mendukung dan dimiliki sendiri oleh klub atau organisasi sendiri (Novitasari, et al, 2019). Latihan hendaknya disesuaikan dengan kondisi pertandingan, yaitu: waktu, tempat, dan kondisi. Setidaknya ada enam disiplin keilmuan yang harus dikuasai seorang pelatih bola voli di antaranya: manajemen resiko, pencegahan cedera, komunikasi, gizi atau nutrisi, penetapan tujuan, dan perkembangan atlet (Johnson, et al, 2011). Implementasi pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini pelatih bola voli di Kabupaten Sleman merasakan dampak positif tentang manajemen olahraga bola voli, baik secara konsep maupun aplikasinya di lapangan. Solusi yang diberikan tim pengabdian berupa konsep manajemen olahraga, manajemen training camp dan manajemen latihan bola voli dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pelatih bola voli di kabupaten Sleman.

Bentuk kerja sama antara pelatih bola voli di kabupaten Sleman dengan institusi Universitas Negeri Yogyakarta terwujudkan dalam Institutional Agreement (IA) yang disepakati kedua belah pihak. Luaran lainnya adalah artikel jurnal pengabdian kepada masyarakat yang dipublikasikan. Indikator keberhasilan dalam pengabdian masyarakat ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan pelatih bola voli di kabupaten Sleman tentang manajemen olahraga bola voli. Faktor pendorong kegiatan ini adalah rasa ingin tahu yang tinggi dan haus akan ilmu pengetahuan dari pelatih di kabupaten Sleman tentang olahraga bola voli. Faktor penghambat adanya pengabdian kepada masyarakat ini adalah tidak dilakukan kegiatan praktek di lapangan karena terbatasnya waktu dan dana pengabdian ini. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat:



Gambar 1. Foto bersama pengabdian dengan peserta



Gambar 2. Brosur Kegiatan Pengabdian

D. PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan pegetahuan pelatih tentang manajemen olahraga bola voli mengalami peningkatan dengan adanya pengabdian kepada masyarakat. Permasalahan pelatih tentang manajemen bola voli dapat terpecahkan dengan materi-materi dan diskusi selama pengabdian berlangsung. Pengabdian masyarakat perlu dilakukan

lebih lanjut untuk memberikan edukasi lebih baik pelatih bola voli untuk skala yang lebih luas. Ucapan terimakasih pengabdian disampaikan kepada Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah memberikan dukungan dana untuk pengabdian ini, dan kepada peserta pelatihan yang telah bersedia menjadi peserta kegiatan ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aini K, Asmawi. M., Pelana .R. 2020. Games Based Model Of Volleyball Passing Exercise For Junior High School Student *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 17-22.
- Azhar, S; Tangkudung, J; & Yusmawati. 2020. Direct Training Method: Top Passing over Application in the Volleyball. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding (IJMMU) Vol. 7, No. 7. doi.org/10.18415/ijmmu.v7i7.1896.*
- Bompa, T. O; & Haff, G.G. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Chen, ZC; Wang, L; & Wang, X. 2022. Progress Planning Method of Strength Quality Training of Volleyball Players Based on Data Mining. *Hindawi Mathematical Problems in Engineering Volume 2022, Article ID 7130419, 11 pages. https://doi.org/10.1155/2022/7130419.*
- De Leeuw, A.-W.; van Baar, R.; Knobbe, A.; van der Zwaard, S. 2022. Modeling Match Performance in Elite Volleyball Players: Importance of Jump Load and Strength Training Characteristics. *Sensors*, 22, 7996. <https://doi.org/10.3390/s22207996>.
- Debien, P. B; Mancini, M; Coimbra, D.R; Freitas, D. G. S; Miranda, R; & Filho, M. G. B. 2018. Monitoring Training Load, Recovery, and Performance of Brazilian Professional Volleyball Players During a Season. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2018, 13, 1182-1189. doi.org/10.1123/ijsp.2017-0504.
- Doroshenko, E; Solovey, O; & Melnyk, M. (2022). Technology of teaching game techniques in volleyball at the stage of initial training. *Journal of Learning Theory and Methodology. ISSN 2708-7581 (Online). ISSN-L 2708-7573. DOI: 10.17309/jltm.2022.1.05.*
- Duarte, T. S; Coimbra, D. R; Miranda, R; Toledo, H. C; Warneck, F. Z; Freitas, D. G. S; & Filho, M. G. B. 2019. Monitoring training load and recovery in volleyball players during a season. *Rev Bras Med Esporte, Vol. 25, No 3. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220192503195048.*
- Johnson, S. R; Wojnar, P. J; Price, W. J; Foley, T. J; Moon, J. R; Esposito, E. N; & Cromartie, F. J. 2011. A Coach's Responsibility: Learning How to Prepare Athletes for Peak Performance. *The Sports Journal*.
- Kumar, S. S; & Kumar, G. V. 2020. Effect of Skill Related Training on Skill Performance among Volleyball Players. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies (JHSSS). ISSN: 2663-7197.*
- Kutac, P; Zahradnik, D; Krajcigr, M; & Bunc, V. 2020. The effect of long-term volleyball training on the level of somatic parameters of female volleyball players in various age categories. *PeerJ, DOI 10.7717/peerj.9992.*
- Marques, M. A. C; Badillo, J. J. G; & Kluka, D. A. 2006. In-Season Resistance Training for Professional Male Volleyball Players. *Strength and Conditioning Journal. National Strength and Conditioning Association. Volume 28, Number 6, pages 16–27. DOI: 10.1519/00126548-*

200612000-00002.

- Novitasari Eva, Sugiyanto, Purnama Sapta Kunta. 2019. Development of Volleyball Sports Achievements in the Petrokimia Gresik Women'S Volleyball Club (Case Study of the Implementation Development Achievement Petrokimia Gresik Volleyball Club in East Java). *Journal of Education, Health and Sport*. 2019;9(5):11-19. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2656440>.
- Soboleva, N. V. 2015. Technique of Training of Volleyball Players of 14-15 Years to Competitions Taking into Account Properties of Attention. *Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences 11*, 2654-2662. DOI: 10.17516/1997-1370-2015-8-11-2654-2662.
- Yudiana, Y; Slamet, S; & Hambali, B. 2019. Education and Training of Volleyball Information System (VIS FIVB) Based Volleyball Playing Performance Assessment Program for Volleyball Coaches in West Java, Indonesia. *Advances in Health Sciences Research, volume 21. 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*.
- Zetou, E; Kourtessis, T; Giazitzi, K; Michalopoulou, M. 2008. Management and Content Analysis of Timeouts during Volleyball Games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. DOI: 10.1080/24748668.2008.11868421.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/14756>
<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14756>

Pendampingan Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Melalui *Sport massage* pada Atlet PABERSI Kabupaten Jepara

Muhammad Muhibbi, Andre Yogaswara, Sayid Fariz bin Seh Abu Bakar, Yuda Editya Pratama
Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Article Info

Article History :

Received 2023-02-15

Revised 2023-05-02

Accepted 2023-05-15

Available 2023-05-16

Keywords :

*Pencegahan & Perawatan
Cedera, Sport massage.*

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

Powerlifting is a sport with a very high risk of injury because frequent, high-volume and high-intensity training will strain the muscles. The Jepara Regency Pabersi Team in carrying out training camps and matches requires an expert in injury handling and care as well as sports massage so that when a sports injury occurs it can be handled immediately. This PKM activity aims to provide assistance in the prevention and maintenance of sports injuries and *sport massage* to Pabersi athletes in Jepara Regency who are conducting training camps in preparation for the 2023 Central Java Provincial Porprov competition. The method used is analysis and direct practice on each athlete. who need sports massage and treatment of injuries both due to spasm, over use, buildup of lactic acid as well as muscle and joint injuries. The activity participants were all Pabersi athletes from Jepara district, totaling 7 people. The results shows that there is an increase in achievements of Pabersi athletes in Jepara Regency.

Olahraga Angkat Berat merupakan olahraga yang resiko terjadinya cedera sangat tinggi dikarenakan seringnya latihan dengan volume dan intensitas yang tinggi akan membuat otot menjadi tegang. Tim Pabersi Kabupaten Jepara dalam melaksanakan pemusatan latihan dan pertandingan membutuhkan seorang ahli dalam penanganan dan perawatan cedera serta *sport massage* sehingga saat terjadi cedera olahraga bisa langsung tertangani. Kegiatan Pengabdian ini mempunyai tujuan memberikan pendampingan dalam pencegahan dan perawatan cedera olahraga serta *sport massage* pada atlet Pabersi Kabupaten Jepara yang sedang melakukan pemusatan latihan dalam persiapan dan pertandingan Pra Porprov Jawa Tengah tahun 2023. Metode yang digunakan adalah analisis dan praktikum langsung pada masing-masing atlet yang membutuhkan *sport massage* dan penanganan cedera baik itu dikarenakan spasme, over use, penumpukan asam laktat serta cidera otot dan persendian. Peserta kegiatan adalah semua atlet Pabersi kabupaten Jepara yang terdiri dari 7 orang atlet. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan prestasi atlet Pabersi Kabupaten Jepara.

✉ Correspondence Address : Jl. Kedungmundu Raya No.18, Kedungmundu, Kec. Tembalang, Kota Semarang

E-mail : muhibbi@unimus.ac.id

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Seorang yang melakukan aktivitas fisik akan sering mengalami cedera, baik itu terjadi saat latihan maupun pertandingan seperti cedera goresan, stretch otot, ligament robek, atau patah tulang karena benturan keras dan terjatuh. Cedera tersebut biasanya memerlukan pertolongan dengan segera oleh orang yang profesional. Cedera olahraga terjadi karena ketidak mampuan jaringan (Sendi, tendon, otot dan kulit) serta bagian tubuh yang lain dalam menerima beban latihan saat berolahraga, Cedera tersebut bisa timbul saat berlatih, bertanding ataupun setelah aktivitas olahraga (Adila, 2020). Olahraga sangat baik untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit dan meningkatkan kebugaran. Akan tetapi, latihan olahraga dengan berlebihan tanpa mengikuti aturan berolahraga yang benar, dapat mendatangkan efek cedera yang membahayakan bagi tubuh manusia itu sendiri. Menurut Wijanarko Adi Mulya (2010:3) Ada beberapa hal yang menyebabkan cedera akibat aktivitas olahraga yang salah, Antara lain: 1. salah dalam melakukan gerakan olahraga 2. Pemanasan tidak memenuhi syarat dan 3. Kelelahan berlebihan pada otot.

Olahraga Angkat Berat adalah salah satu cabang olahraga di bawah naungan PABBSI (Persatuan Angkat Besi, Binaraga dan Angkat Berat Seluruh Indonesia) dari tahun 1940 sampai 2020 dan akhirnya memisahkan diri dari PABBSI menjadi PABERSI (Perkumpulan Angkat Berat Seluruh Indonesia) pada tahun 2020 sampai sekarang (RS Tarigan, 2015). Olahraga Angkat berat sendiri sudah dipertandingkan dalam PON (Pekan Olahraga Nasional) dan juga Porprov (Pekan Olahraga provinsi) Jawa Tengah yang akan diadakan pada September tahun 2023 mendatang. Kabupaten Jepara sebagai salah satu anggota Pengurus Provinsi PABERSI Jawa Tengah membina dan mempersiapkan atlet dalam menghadapi babak kualifikasi Porprov dengan melakukan latihan setiap hari dari Senin sampai Jumat dengan durasi waktu 120-150 menit setiap latihan. Jenis angkatan pada olahraga Angkat berat ada yang menyebut dengan Powerlifting ada 3, yaitu Squat, Bench Press dan Deadlift. Ketiga angkatan itu semuanya akan digabung jumlahnya dan dirangking, Siapakah atlet yang mempunyai angkatan tertinggi dialah yang menjadi juaranya. akan tetapi pada babak kualifikasi Porprov angkat berat jawa tengah hanya peringkat 1-5 yang akan berhak lolos pada Porprov mendatang.

Dengan seringnya latihan dengan volume dan intensitas yang tinggi akan membuat otot menjadi tegang dan resiko terjadinya cedera lebih tinggi, dikarenakan adanya suatu pengulangan dalam jangka yang cukup lama dengan kekuatan yang berlebihan (Setiawan, 2011). cedera bagi atlet angkat berat sudah menjadi hal yang biasa dan sering terjadi. Apalagi jika program latihannya berat atau maksimum (Baihaqi et al., 2021). Selain itu atlet angkat berat juga sering mengalami cedera Tendinitis patella yang pada umumnya terjadi dikarenakan beban berlebihan saat mengangkat beban (Boroh, Z., Cahyani, 2016) sehingga perlu perawatan cedera yang tepat agar tidak terjadi cedera yang berkepanjangan dan menjadi lebih parah. *Overuse Syndrome* sering juga dialami oleh atlet Angkat Berat Kabupaten Jepara dikarenakan tidak adanya tenaga masseur khusus yang mendampingi mereka dalam melaksanakan program latihan, sehingga saat para atlet butuh relaksasi dengan cara *release* otot tidak ada yang memegang. Selain itu saat atlet mengalami cedera trauma akut seperti terkilir, dan terjadi robekan ligament, tendon atau otot perlu adanya tenaga ahli dalam penanganan pertama. Seorang masseur juga dibutuhkan untuk merelease otot sehingga rasa nyeri yang timbul dikarenakan *myofascial pain syndrome* dapat teratasi (Wibawa et al., 2019). Efek dari cedera olahraga yang tidak ditangani dengan benar dan cepat dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktifitas hidup sehari

– hari (Mega Widya Putri et al., 2021).

Melihat kondisi yang ada pada tim Angkat Berat kabupaten Jepara yang memerlukan sekali tenaga atau ahli dibidang pencegahan dan perawatan cedera serta seorang masseur, sehingga perlu dilakukannya pendampingan pencegahan dan perawatan cedera olahraga melalui *sport massage* pada atlet Pabersi Kabupaten Jepara. Dengan adanya pendampingan ini diharapkan para atlet, pelatih dan pengurus Pabersi Kabupaten Jepara dapat mengetahui pentingnya pencegahan, dan penanganan, cedera yang bersumber dari sport science (Warthadi, 2016)

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pendampingan dalam pencegahan dan perawatan cedera olahraga melalui *sport massage* pada atlet Pabersi Kabupaten Jepara disaat pemusatan latihan dan pertandingan pra kualifikasi Porprov 2023. Atlet Pabersi Kabupaten Jepara yang mengikuti kejuaraan pra kualifikasi Porprov ada 7 orang yang terdiri dari 4 atlet wanita dan 3 atlet laki-laki.. Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung pada bulan Mei-Agustus 2022 dengan cara mengobservasi keadaan atlet terlebih dahulu, kemudian baru dilanjutkan dengan therapi massage pada bagian yang dibutuhkan. Peran dari tim pengabdian ialah melakukan pendampingan terhadap atlet angkat berat Kabupaten Jepara dengan dibantu oleh 1 orang mahasiswa.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah analisis dan praktikum langsung pada masing-masing atlet yang membutuhkan *sport massage* dan penanganan cedera baik itu dikarenakan spasme, over use, penumpukan asam laktat serta cedera otot dan persendian. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tahap analisis kebutuhan mitra, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi dan tindak lanjut.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan tim pengabdian bersama mitra diantaranya sebagai berikut:

1. Tahap analisis kebutuhan mitra

Pada tahap ini melakukan wawancara dan observasi terkait kebutuhan mitra. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan ketua Pengurus Cabang Pabersi Kabupaten Jepara untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi oleh mitra. Setelah mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi kemudian tim pengabdian bersama mitra menentukan masalah utama yang paling relevan dan urgen yang dihadapi oleh mitra. Setelah itu yaitu menentukan solusi yang akan dilaksanakan.



Gambar 1. Kordinasi dengan pengurus dan atlet Pabersi jepara

2. Tahap persiapan

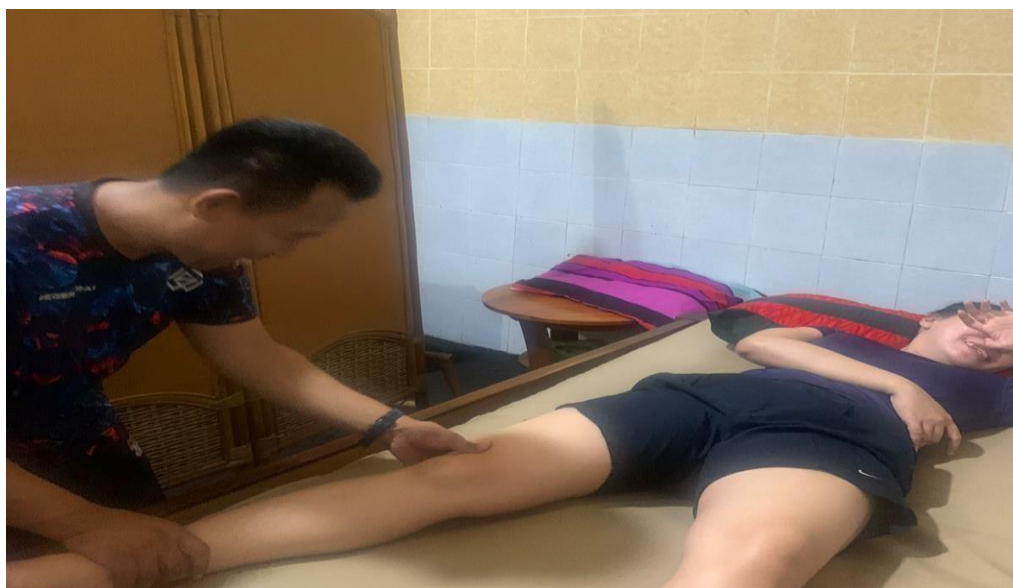
Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan yaitu melakukan koordinasi dan komunikasi dengan mitra terkait perencanaan program kegiatan;



Gambar 2 . Perencanaan program kegiatan dengan Pabersi Jepara

3. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan yaitu: a) Memeriksa kondisi otot maupun persendian atlet apakah perlu *sport massage* dan terjadi cedera atau tidak; b) Pendampingan dengan melakukan *sport massage* terhadap atlet pabersi jepara yang mengalami spasme otot, over use, penumpukan asam laktat dan cedera. Teknik *massage* menggunakan metode *Masase terapi cedera olahraga metode Ali Satia Graha* yang lebih banyak menekankan teknik berupa gerusan dan elusan yang digabungkan saat melakukan *masasenya*, yang bertujuan untuk menghancurkan *myogilosis* atau timbunan dari sisa-sisa pembakaran yang terdapat pada otot sehingga menyebabkan pengerasan serabut otot (Graha,2013).



Gambar 3. Terapi Cedera lutut atlet Pabersi Jepara

4. Tahap evaluasi dan tindak lanjut

Pada tahap evaluasi dilakukan setiap hari selama tahap pelaksanaan pengabdian berlangsung. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi seorang atlet setiap harinya agar selalu siap dalam melakukan latihan maupun pertandingan sehingga pelatih juga tahu peningkatan ataupun progres dari atlet-atletnya.



Gambar 4. Pendampingan Latihan Pabersi Jepara

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis situasi serta hasil wawancara dan observasi diketahui kebutuhan utama yang dihadapi mitra (Pabersi Kabupaten Jepara) ialah sebagai berikut:

1. Perlu tenaga terapis atau masseur yang bisa mendampingi atlet saat Latihan maupun pertandingan;
2. Edukasi Pencegahan dan perawatan Cedera pada atlet Pabersi Kabupaten Jepara;
3. Analisis cedera atlet Pabersi Kabupaten jepara;

Kegiatan pada tahap persiapan ialah mulai dari proses administrasi dan perijinan, proses menyiapkan bahan maupun alat, dan juga mempersiapkan materi untuk mengedukasi atlet Pabersi Kabupaten Jepara terkait pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Setelah tahap persiapan, kemudian tim pengabdian melakukan kegiatan pendampingan pencegahan dan perawatan cedera olahraga terhadap atlet Pabersi Kabupaten Jepara melalui *sport massage*. Sebelum atlet diberi terapi *massage*, terlebih dahulu tim pengabdian melakukan pemeriksaan ataupun analisis terhadap kondisi otot maupun persendian atlet, apakah terjadi spasme otot, penumpukan asam laktat, atau dislokasi persendian. Setelah semua diperiksa dan dianalisis kebutuhan dari atlet tersebut, baru dilakukan terapi *sport massage* pada atlet yang membutuhkan. Hasil dari Pendampingan pencegahan dan perawatan cedera ini memberikan peningkatan prestasi atlet Pabersi Kabupaten Jepara dengan meloloskan 3 atlet dalam Pra Porprov Jawa Tengah 2023. Melalui pendampingan *sport massage* membuat kebugaran otot atlet semakin terjaga karena otot atlet menjadi rileks dan ketegangan ototpun menjadi berkurang sehingga terjadinya cedera dapat diminimalisir. Selain itu dengan adanya pendampingan *sport massage* penyembuhan atlet yang cedera juga semakin cepat sehingga

atlet Pabersi selalu siap dalam mengikuti Latihan ataupun pertandingan. Disisi lain mental atau psikis atlet semakin bertambah dikarenakan atlet merasa tenang, lebih nyaman dan aman dengan adanya seorang terapis yang selalu mendampingi mereka saat Latihan maupun bertanding.



Gambar 5. Tim Angkat Berat Kab.Jepara saat Pra PORPROV Jaawa tengah 2022

D. PENUTUP

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan pendampingan pencegahan dan perawatan cedera olahraga melalui *sport massage* pada atlet Pabersi Kabupaten Jepara mendapatkan beberapa manfaat sehingga prestasi Pabersi Kabupaten Jepara semakin meningkat. Selain itu setelah kegiatan pengabdian ini para atlet mempunyai pemahaman tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga minimal pada dirinya sendiri dan juga untuk orang lain. Semoga prestasi atlet Pabersi Kabupaten Jepara pada Porprov 2023 menjadi lebih baik lagi dan lebih maksimal, dan juga para atlet yang ikut pada kegiatan pendampingan ini dapat menularkan ilmunya pada junior – juniornya. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua beserta tim pelatih Pabersi Kabupaten Jepara sebagai mitra dalam kegiatan ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adila, F. (2020). Pencegahan dan Perawatan Cedera. In *Unri*.
- Baihaqi, A. B., Puspitasari, M., Zuraida, M., & Nurcholis, A. (2021). Perencanaan manajemen risiko atlet berprestasi Indonesia (Studi kasus atlet dengan risiko cedera tinggi). *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 137–147. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.33856>
- Boroh, Z., Cahyani, N. (2016). PENATALAKSANAAN CEDERA TENDINITIS PATELLA PADA ATLET BULUTANGKIS Zeth. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 41–60.

- Graha, A. S. (2013). *Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha (Therapy Massage Sport Injury)*.
- Mega Widya Putri, Gilang Nuari Panggraita, Idah Tresnowati, Ati safitri, & Resty Agustriyani. (2021). Understanding On The Management Of Sport Injuries Through *Sport massage* And Rice Method For Ipsi Penca ksilat Athletes In Pekalongan District. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 176–183. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v2i2.1316>
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 94–98.
- Tarigan, Richo Syahputra (2015) *Efektivitas Penyuluhan Terhadap Perubahan Pengetahuan Gizi Atlet Angkat Berat Pabpsi Medan Tahun 2015*. Undergraduate thesis, UNIMED
- Warthadi, A. N. (2016). *Eksistensi Indonesia Sport Medicine Centre Jakarta dalam Penanganan Cedera Olahraga*.
- Wibawa, A., Andayani, N. L. N., & Trisna Narta Dewi, A. A. N. (2019). Intervensi Ultrasound Dan Muscle Energy Technique Lebih Menurunkan Disabilitas Leher Daripada Intervensi Ultrasound Dan Myofascial Release Technique Pada Kasus Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius Di Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 63–68. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i03.p09>



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/15385>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15385>

**Sosialisasi Sinyal Wasit Berbasis Adobe Flash
Dalam Mendukung Tim Futsal SMPN 1 Polewali**

Arfandi Akkase^{*}, Juhanis², Benny Badaru³, Ricardo Valentino Latuheru⁴, Muhammad Sadzali⁵, Muflih Wahid Hamid⁶

¹Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

^{2,3,4,5}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

⁶Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2023-05-11

Revised 2023-05-18

Accepted 2023-05-23

Available 2023-05-23

Keywords :

Sinyal wasit, Adobe flash, futsal

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

The purpose of this service activity is to provide an understanding to the SMPN 1 Polewali futsal team regarding the adobe flash-based referee signals. The method used is by means of training and outreach by holding adobe flash-based referee signal socialization, Participants can receive material with great enthusiasm and willingness so that the material can be absorbed by all participants properly so that this also has an impact on increasing the capacity of SMPN 1 Polewali students in a futsal match.

Tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu untuk memberikan pemahaman kepada tim futsal SMPN 1 Polewali mengenai sinyal wasit berbasis adobe flash. Metode yang digunakan yaitu dengan cara pelatihan dan sosialisasi dengan mengadakan sosialisasi sinyal wasit berbasis adobe flash, Peserta dapat menerima materi dengan bersemangat dan kemauan yang besar sehingga materi dapat diserap oleh seluruh peserta dengan baik sehingga Hal ini juga memberikan dampak pada peningkatan kapasitas siswa SMPN 1 Polewali dalam pertandingan futsal..

A. PENDAHULUAN

Futsal adalah nama resmi untuk versi 5 lawan 5 lebih kecil daripada sepak bola (4 pemain 1 penjaga gawang) yang disetujui oleh FIFA (Naser et al., 2017). Futsal merupakan permainan yang sangat cepat serta dinamis. Dari segi lapangan relatif lebih kecil dan hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga yang sangat intens secara fisik, banyak studi menunjukkan bahwa tuntutan fisik menjadi bahan pertimbangan pelatih dalam menerapkan pelatihan dalam kompetisi (Moore et al., 2014). Selain itu Futsal juga merupakan olahraga intensitas tinggi intermiten yang ditandai dengan peningkatan level teknis dan taktis para atlet Ketika sedang latihan atau sedang bertanding (Arabi & Piert, 2010). Selain itu, karena Futsal merupakan olahraga dengan intensitas tinggi maka persyaratan fisik harus diperhatikan pada saat pelaksanaan program latihan sebagai modal utama untuk atlet (Neves Da Silva et al., 2017).

Futsal bukan hanya tentang Teknik dasar, taktik dan mental tetapi harus juga mengerti aturan terutama sinyal wasit. Peraturan dan sinyal wasit harus diketahui oleh pelatih maupun pemain futsal (Fitriady et al., 2020). Sinyal wasit merupakan hal mendasar dan berguna untuk pemain lebih memahami keputusan wasit dan menghindarkan dari pemain yang bertindak tidak sportif (Jabbier & Khadayakhesh, 2014). Sedangkan untuk mengetahui hal tersebut secara detail harus melalui waktu yang Panjang dan biaya seperti mengikuti kursus pelatihan wasit.

1. Analisis Situasi

Tim futsal SMPN 1 Polewali Provinsi Sulawesi Barat masih dalam tahap mengembangkan atau pembibitan atlet futsal. Kabupaten Polewali merupakan salah satu kabupaten di wilayah Sulawesi barat dan merupakan kabupaten terpadat di wilayah provinsi Sulawesi Barat. Pemain futsal khususnya yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Polewali umumnya belum mengetahui sinyal-sinyal dari wasit futsal sehingga masih sering kebingungan terhadap posisi dan Gerakan tangan dari wasit terlebih lagi Ketika mengikuti pertandingan resmi baik di wilayah Polewali maupun sekitarnya. Pengetahuan tentang sinyal wasit belum diketahui karena kurangnya jam terbang untuk pertandingan-pertandingan resmi dan juga umurnya masih bisa dikatakan tingkat pemula karena masih duduk dibangku SMP.

2. Permasalahan Prioritas

Kurangnya pengetahuan atlet tim futsal SMPN 1 Polewali terhadap sinyal-sinyal wasit sehingga atlet Ketika bertanding masih salah pemahaman terhadap Gerakan tangan dari wasit seperti contoh Ketika bola tendangan bebas dan tangan wasit mengarah ke atas para atlet sama sekali belum mengetahui sinyal wasit tersebut yang artinya bahwa tendangan tersebut termasuk ke dalam tendangan bebas tidak langsung.

Secara rinci permasalahan prioritas pada tim futsal SMPN 1 Polewali:

- a. Kurangnya pengetahuan atlet tentang sinyal-sinyal wasit futsal
- b. Perlunya sosialisasi terkait sinyal-sinyal wasit dalam olahraga futsal

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk hasil observasi yang kami lakukan dengan metode pelatihan, sosialisasi dan konsultasi (Basri et al., 2022). Kami merancang program kegiatan sesuai dengan kondisi yang ada di Tim Futsal SMPN 1 Polewali. Adapun metode yang digunakan yaitu dengan cara pelatihan dan sosialisasi dengan mengadakan sosialisasi sinyal wasit berbasis

adobe flash.

1. Kegiatan sosialisasi

Salah satu upaya memberikan pemahaman serta memberikan solusi permasalahan terkait sinyal yang disampaikan oleh wasit dalam suatu permainan/ pertandingan futsal. Dengan demikian diharapkan peserta dapat memahami dan menambah wawasan pengetahuan mengenai sinyal wasit di kegiatan futsal pada umumnya



Gambar 2: Tim memberikan metode ceramah di lapangan

2. Metode Demonstrasi. Cara ini untuk menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kepada peserta, khususnya tim futsal SMPN 1 POLEWALI untuk memahami sinyal wasit pada permainan pertandingan futsal.



Gambar 2. Tim foto Bersama dan Memberikan Demonstrasi Sinyal Wasit

Partisipasi tim futsal SMPN 1 Polewali tentunya sangat dibutuhkan dalam pelatihan ini. Keaktifan bertanya dan komunikasi yang baik sangat dibutuhkan dari mitra yang terlibat. Karena hasil yang didapatkan akan lebih optimal jika peserta mengaitkan tentang sinyal wasit dengan dengan kejadian yang pernah mereka alami. Adapun garis besar yang dari Materi yang akan diberikan adalah tentang jenis sinyal wasit apa saja yang diberikan dalam pertandingan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pembukaan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu dan Minggu, 10-11 Februari Tahun 2023 di Lapangan Futsal SMPN 1 Polewali.. Metode yang digunakan pada pengabdian ini terdiri dari 2 yaitu metode ceramah dan metode demonstrasi atau praktek. Metode ceramah dilakukan sebelum demonstrasi

praktek. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian secara keseluruhan dapat dilihat berdasarkan beberapa komponen berikut ini:

- 1) Ketercapaian target jumlah peserta yang ikut sosialisasi adalah 30 orang siswa SMPN 1 Polewali. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini diikuti oleh 25 orang saja karena ada beberapa siswa yang mempunyai kegiatan diluar. Dengan demikian ketercapaian target jumlah peserta pelatihan adalah 95% atau dapat dinilai baik.
- 2) Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dinilai baik. Dalam kurun waktu 2 (dua) minggu sebanyak 25 orang siswa (80%) telah memahami sinyal wasit. Dalam kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian berusaha melakukan pendampingan bagi para siswa di kampus FIK UNM yang tertarik membuat tulisan karya ilmiah.
- 3) Ketercapaian target materi yang telah direncanakan pada kegiatan pengabdian ini dapat dinilai baik (80%). Semua materi yang telah direncanakan dapat disampaikan kepada peserta, meskipun karena keterbatasan waktu ada beberapa materi yang hanya disampaikan secara garis besarnya saja.

Secara umum berdasarkan hasil pengamatan di lapangan secara langsung oleh tim dan pemateri peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini karena selain pemahamannya yang masih kurang dalam mengerti sinyal wasit, materi yang disampaikan langsung diaplikasikan sesuai sinyal wasit yang diberikan. Dengan antusias dari peserta juga ikut mempraktekan materi yang disampaikan sehingga mudah untuk diserap oleh peserta. Motivasi peserta sangat tinggi yang terlihat dari keaktifan mereka dalam menerima dan mempraktekan langsung materi yang telah disajikan. Peserta menyadari bahwa materi yang diberikan adalah pengetahuan tambahan yang sangat bermanfaat bagi mereka untuk dapat memberikan mereka pemahaman tentang sinyal wasit dalam melakukan pertandingan futsal. Hal ini juga memberikan dampak pada peningkatan kapasitas siswa dalam pertandingan futsal

Setelah dilakukan suatu treatment atau penggunaan media secara sistematis dengan di pandu oleh guru atau pelatih, maka hasil pemahaman siswa tentang peraturan permainan dan sinyal wasit futsal mengalami peningkatan. Dari hasil perhitungan rata-rata tingkat penguasaan materi peraturan permainan dan sinyal wasit diperoleh rata-rata pretest 56.20, dengan skor 3035, setelah diberikan edukasi atau pembelajaran melalui media maka penguasaan materi siswa meningkat sebesar 73.33 dengan skor 3960 dan selisih nilai pretest dan posttest adalah 17.13 kemudian terjadi peningkatan penguasaan materi sebelum diberikan pembelajaran dengan media dan setelah diberikan media. Peningkatan tersebut karena pemberian materi dengan cara kontemporer atau menggunakan media yang menarik meningkatkan motivasi belajar siswa dengan adanya gambar, suara, video, animasi dari pada menggunakan metode tradisional dan ceramah dari pelatih atau guru yang monoton (Puspitarini et al., 2019; Ezennia et al., 2016), beberapa siswa mengungkapkan ketertarikannya dengan menuliskan saran yang apresiatif kepada kualitas media yang telah dikembangkan hal tersebut senada dengan ungkapan dari Kos et al., (2018) bahwa teknologi menawarkan keuntungan yang sangat signifikan dan menambah motivasi belajar.

Sehingga untuk penelitian yang lebih lanjut disarankan untuk mengembangkan sebuah media berbasis adobe flash atau sejenisnya yang memuat gambar, video, suara dan animasi-animasi sehingga membuat anak lebih aktif dan melatih keterampilan berpikir kritis. Penelitian ini membuktikan dampak yang signifikan bahwa

media peraturan permainan dan sinyal wasit futsal berbasis adobe flash memberikan pengaruh atau meningkatkan hasil pemahaman siswa ekstrakurikuler terhadap pemahaman terhadap peraturan permainan dan sinyal wasit futsal, dan sebuah catatan penting bahwa tidak hanya siswa saja yang harus menguasai keterampilan abad 21 akan tetapi guru juga harus mampu mengintegrasikan teknologi kedalam pembelajaran dan merupakan tantangan dan fenomena yang kekinian yang merubah ruang lingkup pendidikan (Krause et al., 2017), sehingga dalam olahraga pendidikan nonformal pun juga harus mempunyai progres kearah tersebut.

D. PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan yang kami peroleh setelah melakukan kegiatan pengabdian sosialisasi sinyal wasit berbasis adobe flash adalah sebagai faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini peserta menerima materi dengan bersemangat dan kemauan yang besar sehingga materi dapat diserap oleh seluruh peserta dengan baik selain itu kegiatan ini menghadirkan pemateri yang handal di bidangnya yaitu seorang wasit futsal profesional. Peserta juga menyadari bahwa materi yang diberikan adalah pengetahuan tambahan yang sangat bermanfaat bagi peserta untuk mengetahui dan menerapkan materi tentang sinyal wasit dalam melakukan pertandingan futsal sehingga Hal ini juga memberikan dampak pada peningkatan kapasistas siswa dalam pertandingan futsal. Kegiatan ini bisa dikatakan sukses atau berhasil namun yang menjadi penghambat secara umum dari kegiatan ini adalah jauhnya tempat sosialisasi dari tempat penulis yaitu berjarak 252 KM sehingga asisten pemateri kurang banyak sehingga kesulitan menangani peserta yang mengalami kesulitan.

Saran

1. Setelah memahami tentang sinyal wasit berbasis adobe flash maka diharapkan peserta mampu untuk menerapkannya dilapangan serta memberikan ilmu yang didapatkan kepada pihak lain agar semakin banyak yang paham bagaimana sinyal yang diberikan oleh wasit pada setiap permainan maupun pertandingan futsal.
2. Agar lebih banyak lagi pihak-pihak yang mampu memberikan sosialisasi tentang sinyal wasit berbasis adobe flash.

E. DAFTAR PUSTAKA

Arabi, M., & Piert, M. (2010). *C Er Ig E C Er*. 54(5), 500–509.

Fitriady, G., Sugiyanto, & Sugiarto, T. (2020). Pengembangan Pembelajaran Sinyal-Sinyal Perwasitan Futsal Berbasis Mobile Learning. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 82–90.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jpj>

Jabbier, R. F. A., & Khadayakhesh, M. (2014). The effect of electronic educational program in legal knowledge and refereeing performances arbitral for futsal for beginners. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, XIV(2), 555–559.
http://www.analefeffs.ro/anale-feffs/2014/i2_supp/pe-autori/37.pdf

] Krause, J. M., Franks, H., & Lynch, B. (2017). Current Technology Trends and Issues Among Health and Physical Education Professionals. *The Physical Educator*. <https://doi.org/10.18666/tpe-2017-v74-i1-6648>

- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A Systematic Review of Futsal Literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108–116. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-8>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Neves Da Silva, V. F., Aguiar, S. D. S., Sousa, C. V., Sotero, R. D. C., Filho, J. M. S., Oliveira, I., Mota, M. R., Simões, H. G., & Sales, M. M. (2017). Effects of short-term plyometric training on physical fitness parameters in female futsal athletes. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(5), 783–788. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.783>



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/14223>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14223>

Coaching Clinic Teknik Dasar Sepakbola Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Andriadi¹, Dedy Putranto²

PJKR, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-12-23

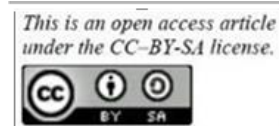
Revised 2023-02-06

Accepted 2023-05-30

Available 2023-05-30

Keywords :

*Coaching Clinic, Keterampilan
Sepakbola*



Abstract

Abstract contains a brief description of the partner's problem and the objective of community services, the methods and results. It primarily focuses on the results. It should be written in English and Bahasa Indonesia. The abstract's length should be a minimum of 150 words and a maximum of 300 words in a single space, and be confined within single paragraph. The left and right margins of the paragraph should be narrower than the main text. The first line of the abstract is not indented, but the keywords that directly follow the paragraph should be italicized and indented. Use past tense in English abstract, with the exception of conclusions or recommendation. Define all the abbreviations or acronyms. Keywords can be 3-5 of single words or phrases that illustrate the problem and or the contents. No period after the keywords.

Latar belakang kegiatan Pengabdian ini bahwa siswa di SMP N 2 Riau Silip belum mengetahui tentang model latihan coaching clinic sepakbola dan juga belum terorganisir pola latihan yang baik sehingga siswa melaksanakan latihan hanya sebatas hobi tanpa adanya bimbingan dari seorang ahli maupun pelatih. Coaching Clinic sepakbola merupakan salah satu program yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang benar kepada para pemain sehingga dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini berupa demonstrasi dan latihan. Peserta yang mengikuti kegiatan merupakan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 30 orang. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa siswa di SMP N 2 Riau silip merasa antusias dan senang selama mengikuti kegiatan yang dilakukan dari awal hingga akhir. Selain itu para siswa juga semakin memahami tentang cara melakukan teknik dasar sepakbola seperti menggiring bola, mengoper dan mendangan ke gawang dengan benar.

A. PENDAHULUAN

Pembinaan sepak bola telah merata dan berkembang dengan pesat di tanah air, namun prestasi sepak bola kita belum mampu memberikan hasil yang terbaik. Pencapaian prestasi di tingkat daerah maupun nasional diperlukan pembinaan dari tingkat dasar sampai dengan tingkat atas dengan kata lain Proses pembinaan memerlukan waktu yang sangat lama. Pembinaan atlet dimulai dari usia dini akan memberikan dampak yang baik bagi prestasi atlet tersebut (Ghozali et al., 2017).

Banyak olahraga prestasi yang populer di masyarakat Indonesia, salah satunya adalah olahraga sepak bola. Untuk melahirkan atlet sepakbola yang berkualitas haruslah memperhatikan pembinaan yang baik dan benar sejak usia dini, sehingga akan terbentuk atlet yang hebat (Alimudin, 2022). Menurut Taks et al dalam (Jumain et al., 2021) Pembinaan dan *coaching clinic* dapat memberikan peningkatan prestasi dan pengembangan olahraga. Sepak bola merupakan olahraga semua lapisan masyarakat, karena dapat dimainkan oleh anak-anak, dewasa, dan orang tua. Seorang pemain sepak bola sangat membutuhkan penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik untuk mencapai prestasi (Sandika & Mahfud, 2021). Keberhasilan pembentukan dasar gerakan, kualitas fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan mempunyai peran yang sangat penting (Abdullaeva, 2022).

Coaching clinic sepak bola merupakan kegiatan yang sifatnya memberikan pelatihan singkat yang bertujuan dapat meningkatkan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan dasar bermain sepak bola. Selain itu melalui kegiatan *coaching clinic* yang baik dan terarah dapat memberikan pelatihan yang baik pula sehingga dapat berguna dikemudian hari. Dengan *coaching clinic* juga dapat memberikan pengetahuan baru terkait dengan teknik dasar bermain sepakbola. (Wawan J, Ilham, 2018). Proses pelatihan keterampilan bermain sepak bola pada anak-anak dan remaja merupakan suatu upaya yang bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat seseorang dalam cabang olahraga sepak bola (Mubarok & Ramadhan, 2019).

Tujuan dari *coaching clinic* adalah agar para siswa dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bermain sepakbola, terutama dalam aspek teknik dasarnya. Salah satu sebagai dasar pembibitan atlet bisa menggunakan model ideal sistem pembinaan ekstrakurikuler sepakbola. (Sudarmono et al., 2018). Di Bangka Belitung, olahraga sepakbola menjadi salah satu olahraga yang paling banyak diminati di masyarakat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya club sepakbola di setiap desa serta banyaknya pertandingan yang diselenggarakan. Namun tindak lanjut dari pertandingan tersebut belum ada sehingga bagi pemain yang memiliki potensi tidak dapat tersalurkan ke jenjang yang lebih tinggi. Begitu juga bagi anak-anak dari tingkat dasar sampai dengan menengah. Kegiatan ini memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada peserta sehingga peserta sangat antusias dalam menerima materi teori maupun materi praktik yang diberikan langsung dari pelatih nasional yang berlisensi.

Berdasarkan analisis situasi, bahwa permasalahan yang dihadapi para pemain sepakbola yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Riau Silip Kecamatan Riau Silip berjumlah 32 siswa. Pelatih dan siswa belum mengetahui dan belum paham bentuk-bentuk model Latihan sepakbola yang baik. Hal ini dikarenakan sistem pembinaan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Riau Silip tersebut tidak terorganisir dan tanpa adanya pelatih yang melatih dalam proses latihannya, padahal minat dan bakat anak-anak sangat tinggi sekali dalam permainan sepakbola. Latihan hanya dilakukan sebatas bermain saja dan dipandu oleh guru olahraga yang belum memiliki lisesnsi kepelatihan sepakbola. Latihan dilakukan dengan cara yang belum profesional dan hanya

mengandalkan hobi semata tanpa adanya bimbingan langsung dari ahli sepakbola dibidangnya. Hal ini berdampak pada masih minimnya prestasi sepakbola SMP Negeri 1 Riau Silip baik ditingkat pelajar yaitu O2SN dan POPDA. Oleh karena itu melalui lembaga pendidikan Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung dan Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi akan turut serta memberikan pelatihan melalui kegiatan pengabdian masyarakat di Kabupaten Bangka, khususnya pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Riau Silip Kecamatan Riau Silip.

Minimnya pelaku olahraga sepakbola yang belum memiliki sertifikat pelatih berlisensi sepakbola di daerah Kabupaten Bangka khususnya di Kecamatan Riau Silip menjadi salah satu faktor penyebab minimnya prestasi di wilayah tersebut. Pelatih memiliki peran penting dalam mencetak atlet berprestasi (Pratama & Usra, 2020). Di sisi lain sebagian besar masyarakat pelaku olahraga sepakbola di kecamatan riau silip juga kurang memiliki kesempatan untuk mengikuti pelatihan pelatih baik di tingkat daerah maupun nasional. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya melalui kegiatan *coching clinic* untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain sepakbola di sekolah SMP Negeri 1 Riau Silip.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan (Bhalla Prem, 2017). Metode pelaksanaan dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dikerjakan dengan cara tertentu demi tercapainya target yang telah ditentukan sebelumnya (Evasari et al., 2019). Metode yang akan dilakukan dalam untuk mendukung realisasi program ini berupa *coaching clinic* sepak bola. Tim pengabdian terdiri dari 4 orang dan peserta dalam kegiatan ini berjumlah 30 peserta. Kegiatan ini guna meningkatkan sumber daya manusia pada cabang olahraga sepak bola yang akan ditransfer ke mitra diuraikan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) *hardskill* mitra: mengadakan *coaching clinic* pada SMP Negeri 1 Riau Silip (2) manajemen: merencanakan kegiatan *coaching clinic* kepadamitra, mengaktualisasi kegiatan dengan baik dan lancar, mengontrol kegiatan *coaching clinic*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian dilakukan untuk mendukung realisasi program ini berupa *coaching clinic* sepak bola. Secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan mengumpulkan seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Riau Silip.



Gambar 1. Pengarahan kepada peserta didik

Sebelum kegiatan dimulai, dosen memberikan arahan terlebih dahulu kepada seluruh peserta untuk terkait dengan teknis pelaksanaan dilapangan. Pengarahan di berikan oleh bapak Andriadi dan Dedy Putranto. Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan sepakbola desa Riau Silip Kabupaten Bangka. Saat memberikan arahan, siswa sangat antusias hal ini juga sangat terlihat pada keaktifan seluruh peserta dengan memberikan respon dan pertanyaan tentang kegiatan *coaching clinic* sepakbola. Dosen menjelaskan seluruh rangkaian kegiatan *coaching clinic* lebih ditekankan pada teknik dasar sepakbola yaitu mengumpan, menggiring dan *shooting*. Kegiatan ini hanya dibatasi pada 3 teknik dasar tersebut dikarenakan mengingat keterbatasan biaya dan tempat pelaksanaan. Setelah selesai memberikan arahan kemudian peserta di arahkan untuk melakukan teknik dasar yang pertama yakni passing bola. Hal ini bisa dilihat pada gambar di bawah.



Gambar 2. Peserta melakukan gerakan teknik dasar *passing*

Materi yang pertama diberikan yaitu passing sepakbola. Sebelum peserta melakukan dan mempraktikkan gerakan passing, narasumber terlebih dahulu menjelaskan bagaimana cara melakukan passing yang benar sesuai dengan teori atau langkah-langkah melakukan teknik passing sepakbola. Narasumber juga memberikan contoh terlebih dahulu dengan mempraktikkan gerakan passing secara berpasangan. Setelah peserta diberikan contoh kemudian seluruh peserta langsung dibagi menjadi 3 kelompok yang saling berpasangan dengan jarak 5 m – 10 m. Sesuai dengan Instruksi peserta melakukan gerakan passing secara

berpasangan.

Tahapan berikutnya peserta mempraktikkan gerakan menggiring bola yang bisa dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Peserta melakukan gerakan teknik dasar *dribbling*

Materi yang kedua yaitu tentang teknik dasar menggiring bola. Pada materi ini masih sama dengan diawali narasumber terlebih dahulu menjelaskan dan memberikan contoh tentang gerakan menggiring bola dengan benar sesuai dengan konsep, teori dan langkah-langkah menggiring bola. Setelah selesai memberikan contoh kemudian peserta di bagi sesuai dengan kelompok yang sudah di tentukan. Lalu seluruh peserta melakukan gerakan menggiring bola sesuai dengan instruksi narasumber. Setelah selesai melakukan gerakan teknik menggiring bola kemudian siswa melanjutkan kembali materi yang ketiga yaitu teknik dasar *shooting* sepakbola yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Peserta melakukan gerakan teknik dasar *Shooting*

Materi yang ketiga yaitu tentang teknik dasar *shooting* sepakbola. Pada materi ini masih sama dengan diawali narasumber terlebih dahulu menjelaskan dan memberikan contoh tentang gerakan *shooting* sepakbola dengan benar sesuai dengan konsep, teori dan langkah-langkah menggiring bola. Setelah selesai memberikan contoh kemudian peserta di bagi sesuai dengan kelompok yang sudah di tentukan. Lalu seluruh peserta melakukan gerakan teknik dasar *shooting* sepakbola sesuai dengan instruksi narasumber.

Langkah pendekatan atau rencana kegiatan pengabdian terkait dengan *coaching clinic* teknik dasar sepak bola dalam meningkatkan sumber daya manusia pada cabang olahraga sepak bola.

Mitra dalam pelaksanaan program ini mendapatkan materi dari pemateri, dilanjutkan dengan praktik. Setelah itu diberi evaluasi dalam bentuk *passing*, *dribbling* dan *shooting* ke gawang untuk tiap-tiap mitra, setelah mitra menyelesaikan pelatihan mitra diharuskan mempraktikkan langsung sebagai bentuk mencari pengalaman dan meningkatkan keterampilan. Materi pertama yang diberikan yaitu tentang *passing* sepakbola. Secara keseluruhan saat peserta melakukan gerakan *passing* masih banyak kelemahan serta kekurangan yaitu tentang kekuatan otot tungkai peserta. Namun narasumber bisa langsung memberikan evaluasi kepada peserta dan memberikan saran serta motivasi sehingga peserta secara perlahan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan. Hal demikian juga saat peserta melakukan atau mempraktikkan gerakan *dribbling* dan *shooting*. Secara garis besar peserta sangat antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian materi yang diberikan. Karena adanya keterbatasan pengetahuan peserta dalam memahami gerakan teknik dasar sepakbola sehingga membuat peserta kurang lebih percaya diri. Upaya dari narasumber tetap memberikan penguatan kepada seluruh peserta agar peserta selalu termotivasi dalam melaksanakan kegiatan *coaching clinic* sehingga tujuan akhir yang diharapkan bisa tercapai secara maksimal.

D. PENUTUP

Simpulan

Hasil kegiatan pengabdian *coaching clinic* sepak bola di SMP Negeri 2 Riau Silip dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Siswa dapat memahami tentang model-model latihan teknik dasar permainan sepakbola.
2. Siswa dapat menerapkan berbagai model latihan teknik dasar sepakbola baik dalam latihan ataupun dalam permainan.
3. Siswa dapat mengembangkan ketrampilan sepakbola mereka.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Abdullaeva, B. P. (2022). *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding Analysis of the Level of Proficiency in the Elements of Playing Football by Children of Senior Preschool Age*. 110–115.
- Alimudin, M. (2022). *Pelatihan Sepakbola Coaching Clinic Di Manokwari*. 2(04), 109–113.
- Bhalla Prem. (2017). *Tatacara Ritual dan Tradisi Hindu*. (Surabaya: Paramita, 2010). *Paramita*, 3(1), 78–95.
- Evasari, A. D., Utomo, Y. B., & Ambarwati, D. (2019). *Pelatihan Dan Pemanfaatan E-Commerce Sebagai Media Pemasaran Produk UMKM Di Desa Tales Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten*

Kediri. *Cendekia : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 75.
<https://doi.org/10.32503/cendekia.v1i2.603>

- Ghozali, P., Sulaiman, & Pramono, H. (2017). Pembinaan Olahraga Sepakbola di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(7), 76–82. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes%0APembinaan>
- Jumain, J., Wahyudhi, A. S. B., Baan, A. B., & Agusman. (2021). Coaching Clinic Teknik Dasar Sepak Bola Bagi Anak-Anak. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 127–136. <http://www.journal.ikipgripta.ac.id/index.php/gervasi/article/view/2079>
- Mubarok, M. Z., & Ramadhan, R. (2019). Analisis Tingkat Vo2Max Pemain Sepak Bola Darul Ma'Arif Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 39–45.
- Pratama, R. R., & Usra, M. (2020). *PENINGKATAN KUALITAS PELATIH CABANG OLAHRAGA*. 10, 103–108.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.859>
- Sudarmono, M., Annas, M., & Hanani, S. (2018). Sistem pembinaan ekstrakurikuler sepakbola di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 64–75. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/14478>
- Wawan J, Ilham, A. O. (2018). Sosialisasi dan Coaching Clinic teknik Dasar Futsal Pada SMP N 11 Kota Jambi. *Cerdas Sifa*, 2(1), 9–15.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/14672>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14672>

Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara Online

Andi Nurcahyo¹, Metta Christiana², Ahmad Muhaimin³

¹Fakultas Teknik, Universitas Semarang

²Fakultas Ekonomi, Universitas Semarang

³Fakultas Teknologi Informasi dan Komputer, Universitas Semarang

Article Info

Article History :

Received 2023-05-23

Revised 2023-02-25

Accepted 2023-05-30

Available 2023-05-30

Keywords :

Zoom, senam aerobik, online, kebugaran jasmani

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

Sport is exercise of the body as well as the movement of the legs and arms, by exercising every day the body will be healthy and fit, so with sports the people of Semarang City experience physical fitness. One of the sports that is currently popular with the public is Aerobic Gymnastics. Aerobic Gymnastics tends to be of interest to women. Women Community in the Mugasari, Semarang, really want aerobic exercise, because of the covid-19 pandemic, aerobic exercise is done online. Aerobic Gymnastics Online is carried out in the Mugasari community, Central Semarang with Zoom. If the participants are not able to operate Zoom, then Zoom/Online Aerobic Gymnastics training is held. The results of the questionnaire of people who follow the most dominant are at the age of 50 years with a percentage of 25%. Then for aerobic exercise, it is also widely accepted in the community, it can be seen from the results of the questionnaire form with a percentage of 100 percent because aerobic exercise according to the results of the questionnaire form greatly improves physical fitness, and is useful in losing weight. As many as 15.4% of respondents experienced interference with aerobic exercise online with the average answer being a poor internet network. The results of the activity went smoothly. Not only women, even beyond expectations, men also participated in the training enthusiastically accompanied by enthusiasm through the Zoom application.

Keyword: Zoom, Aerobic Gymnastics, online

Olahraga adalah olah tubuh serta gerakan kaki dan tangan, dengan berolahraga setiap hari tubuh akan sehat dan bugar, maka dengan adanya olahraga masyarakat Kota Semarang mengalami kebugaran jasmani. Salah satu olahraga yang saat ini digemari masyarakat yaitu Senam Aerobik. Senam Aerobik diminati kaum wanita. Ibu-ibu di lingkungan Mugasari sangat menginginkan adanya senam aerobik, karena pandemic covid 19 maka senam aerobik dilakukan secara Daring Senam aerobik daring dilakukan oleh komunitas Mugasari Semarang melalui Zoom. Sebagian peserta tidak dapat mengoperasikan Zoom. Hasil kuesioner peserta senam aerobik daring, sebagian besar peserta yang mengikuti berusia 50 tahun yaitu sebanyak 25% peserta. Senam aerobik dapat diterima oleh 100% peserta karena dengan senam aerobik dapat meningkatkan kebugaran dan menurunkan berat badan. Sebanyak 15,4% peserta mengeluhkan buruknya kualitas internet yang digunakan. Kegiatan tersebut berjalan dengan lancar. Bukan hanya wanita yang menjadi peserta, namun juga para pria berpartisipasi dengan antusias. Kata kunci: Zoom, senam aerobik, online

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah olah tubuh serta gerakan kaki dan tangan, dengan berolahraga setiap hari tubuh akan sehat dan bugar, maka dengan adanya olahraga masyarakat Kota Semarang mengalami kebugaran jasmani. Salah satu olahraga yang saat ini digemari masyarakat yaitu Senam Aerobik. Senam Aerobik tersebut cenderung diminati kaum hawa atau ibu-ibu. Ibu-ibu di lingkungan Mugasari sangat menginginkan adanya senam aerobic, karena pandemic covid 19 maka senam aerobic dilakukan secara Daring atau *Online*. Beberapa masyarakat menggunakan sistem On Line memang agak susah karena SDM yang rendah, maka dengan itu saya mempunyai ide yang akan saya tuangkan dalam Pengabdian Masyarakat dalam bentuk Pelatihan Senam Aerobik untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara *Online*.

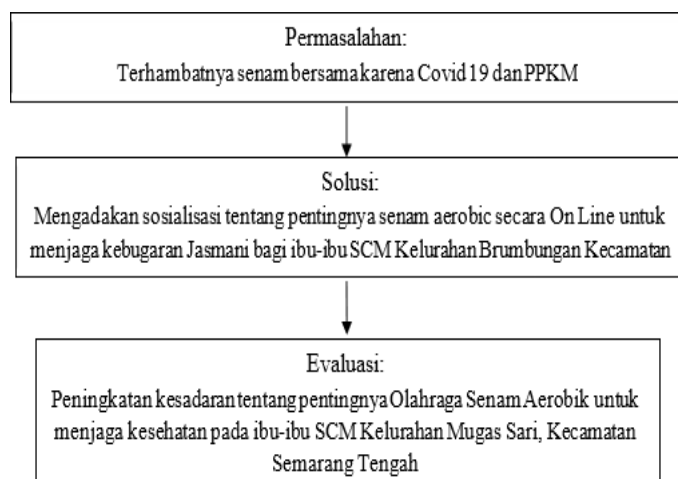
Senam Aerobik Secara Online dilakukan di masyarakat Mugasari Semarang tengah dengan *Zoom* apabila ibu-ibu belum bisa mengoperasikan *Zoom*, maka diadakan pelatihan Senam Aerobik Secara *Zoom / Online*.

Manfaat dari senam aerobik yaitu dapat meningkatkan kebugaran jasmani, melangsingkan tubuh/ pembakaran lemak, membuat awet muda dll. Dengan adanya manfaat senam aerobik kegiatan/ aktivitas sehari-hari akan meningkat karena tubuhnya mengalami kebugaran. Masyarakat umumnya yang biasa letih, lesu kurang bersemangat akan mengalami kebugaran, hal yang sama terkhusus masyarakat ibu-ibu SCM Semarang. Kegiatan eksternal dan internal Senam Aerobik sangat berpengaruh dalam kehidupan masing-masing serta kebugaran meningkat.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, maka diperlukan suatu upaya untuk mengurangi tingkat letih, lesu dan kurang bersemangat. Maka dari itu pengabdian ini disusun untuk meningkatkan kebugaran jasmani khususnya ibu-ibu SCM Semarang.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Langkah-langkah dalam melaksanakan pengabdian masyarakat bagi ibu-ibu Kelompok Senam di Kelurahan Mugasari Kecamatan Semarang Tengah untuk meningkatkan PHBS dapat dirumuskan dalam bagan berikut ini.



Gambar 3.1 Kerangka Pemecahan Masalah

Pelaksanaan sosialisasi tentang pentingnya Senam secara On Line untuk menjaga kesehatan pada ibu-ibu SCM Kelurahan Mugasari Kecamatan Semarang Tengah oleh Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Teknik Universitas Semarang direncanakan dilaksanakan pada semester Ganjil 2021-2021 dalam acara khusus. Rincian acara sebagai berikut:

Tabel 1 Rincian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Kegiatan
1	Koordinasi dengan Grup SCM Kelurahan Mugasari, Semarang Tengah
2	Sosialisasi ke Medsos

Metode kegiatan adalah sosialisasi lewat Zoom Grup senam SCM Kelurahan Mugasari, Kecamatan Semarang Tengah.

1. Materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat kami adalah sebagai berikut:
2. Pengenalan tentang arti pentingnya olahraga senam aerobik buat kesehatan tubuh.
3. Dampak terburuk dari ketidakbugaran seseorang.
4. Pentingnya peran kebugaran jasmani dalam lingkungan.

Metode pelaksanaan kegiatan adalah meliputi Pelatihan Senam Aerobik dalam kehidupan sehari-hari dilaksanakan tanggal 1-18 Desember 2021 diikuti oleh 12 orang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan Media *Online Zoom* berjalan dengan baik dan lancar. Diskusi berjalan dengan baik, sebanyak 12 ibu ibu SCM dan bahkan ada di luar ekspektasi yaitu bapak bapak yang aktif untuk mengikuti pelatihan secara online.. Hasil dari kuisisioner orang yang mengikuti paling dominan ada di usia 50 tahun dengan prosentase 25%. Lalu untuk senam aerobik juga banyak diterima di masyarakat dapat diketahui dari hasil form kuesioner dengan persentase 100 persen karena senam aerobik menurut hasil form kuesioner sangat meningkatkan kebugaran jasmani, dan bermanfaat dalam menurunkan berat badan. Sebanyak 15,4 % responden mengalami gangguan senam aerobik secara daring dengan jawaban rata rata adalah jaringan internet yang kurang bagus.

D. SIMPULAN

Senam aerobik online dapat menjadi solusi meningkatkan kebugaran jasmani. Komunitas ibu - ibu SCM lebih sadar akan pentingnya berolahraga. Dengan kegiatan PKM ini yang diselenggarakan oleh USM dan didanai oleh LPPM maka nama USM akan semakin dikenal oleh masyarakat.

Saran untuk ibu ibu SCM lebih memperluas jejaring media sosial supaya lebih banyak lapisan masyarakat yang ikut terutama lebih bagus lagi jika lansia yang mengikuti senam aerobik online ini. Kemudian di sarankan juga untuk perihal jaringan yang kurang bagus bisa memakai jaringan internet / Wifi yang lebih bagus agar tidak ada kendala dalam senam aerobik secara daring.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Barus, Nesra. 2020. *Tingkat Daya Tahan Aerobik Siswa Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Barus Jahe Kabupaten Karo*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Volume 4, Nomor 1 (Halaman 3).
- Bompa, Tudor O, and Carlo Buzzichelli, 2019. *Periodization: Tadalako Journal Sport Sciences and Physical education Volume 7*, Nomor 2 Juli – Desember 2019 ISSN 2581 – 0383 (Halaman 92)
- Boone, J (2012). *Physical Fitness of elite Belgian soccer players by player position. Journal of Strenght and Conditioning Researsch*. 26 (8): 2051-7
- Danurwindo, Bambang. 2017. *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: PSSI



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/15412><https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15412>

Pelatihan Aktivitas Fisik dengan tujuan Pencegahan Penyakit Persendian

Wahyana Mujari Wahid
Universitas Negeri Malang

Article Info

Article History :

Received 2023-05-14

Revised 2023-05-22

Accepted 2023-05-30

Available 2023-05-30

Keywords :

Aktivitas fisik, penyakit degeneratif,
penyakit persendian

This is an open access article
under the CC-BY-SA license.



Abstract

Joint disease is the occurrence of pain in the joints followed by a feeling of stiffness, redness and swelling which is not caused by a collision or accident (Ministry of Health, Republic of Indonesia, 2018). Basic health research (Risksdas) shows that the prevalence of joint disease nationally reaches 7.30%. This data shows that joint disease is a disease that knows no age. The data shows that joint disease can attack a person from the age of 15 years. The purpose of this service is to provide education to the public about the risks faced when a person rarely does physical activity. The method of community service is carried out by socializing and training "mini training" with physical activity that can prevent the risk of degenerative diseases, especially joint diseases. The target participants for this service are 20 people who are members of the Indonesian Sports Health and Achievement Potential Development (P3KORIN). The results of this training are then for participants to increase their knowledge about the management of degenerative diseases, especially joint diseases and can directly carry out physical activity treatments to the community in an effort to prevent the risk of joint disease. In conclusion, at this time our concern should not only focus on infectious diseases caused by viruses and bacteria but also must focus on non-communicable diseases or degenerative diseases which are more caused by unhealthy patterns and lifestyles but have the same risks. to death. Therefore, it is important to continue to educate the public about degenerative diseases, their risks and prevention.

Riset kesehatan dasar (Risksdas) menunjukkan hasil bahwa prevalensi penyakit persendian secara nasional mencapai 7,30% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data ini menunjukkan bahwa penyakit persendian merupakan salah satu penyakit yang tidak mengenal usia, pada data tersebut menunjukkan hasil bahwa penyakit persendian dapat menyerang seseorang sejak usia 15 Tahun. Sedangkan provinsi Sulawesi Selatan termasuk provinsi yang mempunyai prevalensi cukup tinggi yaitu sebesar 6,39%. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang resiko yang dihadapi ketika seseorang jarang melakukan aktifitas fisik. Metode pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan sosialisasi serta pelatihan "mini training" dengan aktivitas fisik yang dapat mencegah resiko penyakit degeneratif khususnya penyakit persendian. Target peserta pengabdian ini adalah 20 orang yang tergabung dalam LSM Pengembangan Potensi Prestasi dan Kesehatan Olahraga Indonesi (P3KORIN). Hasil dari pelatihan ini kemudian bagi peserta menambah pengetahuannya tentang manajemen penyakit degeneratif khususnya penyakit persendian serta dapat secara langsung melakukan treatment aktivitas fisik kepada masyarakat dalam upaya pencegahan resiko penyakit persendian. Kesimpulannya, saat ini kekhawatiran kita tidak boleh hanya terfokus pada penyakit-penyakit menular yang disebabkan oleh terjangkitnya virus dan bakteri tetapi juga harus berfokus pada penyakit-penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif yang lebih disebabkan oleh pola dan gaya hidup tidak sehat tetapi memiliki resiko yang sama sampai pada kematian. Oleh karena itu penting untuk terus mengedukasi masyarakat tentang penyakit degeneratif, resiko serta pencegahannya. Sehingga dari pengabdian ini akan bertambah lagi orang-orang yang dapat memberikan edukasi dan pembinaan kepada masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit persendian dan penyakit degeneratif secara umum.

A. PENDAHULUAN

Penyakit persendian memiliki prevalensi cukup tinggi di Indonesia. Riset kesehatan dasar menunjukkan prevalensi penyakit sendi secara nasional mencapai 7,30% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pada penderita penyakit sendi umumnya merasakan nyeri pada persendian yang diikuti dengan rasa kaku, merah, dan pembengkakan yang penyebabnya bukan karena benturan ataupun kecelakaan. Komposisi tubuh yang tidak baik menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya penyakit, misalnya pada persendian. Data ini menunjukkan bahwa penyakit persendian merupakan salah satu penyakit yang tidak mengenal usia, pada data tersebut menunjukkan hasil bahwa penyakit persendian dapat menyerang seseorang sejak usia 15 Tahun. Dari seluruh kasus yang ditemukan di setiap provinsi oleh tenaga kesehatan cakupan diagnosis penyakit persendian umumnya mencapai 50%. Selain itu, berdasarkan jenis kelamin prevalensi penyakit sendi di Indonesia cenderung lebih tinggi pada perempuan dengan (8, 46%) dan laki-laki (6,13%). Sedangkan prevalensi di Indonesia berdasarkan usia, mencapai 1,23% pada usia 15-24 tahun, 3,10% pada usia 25-34 tahun, 6,27% pada usia 35-44 tahun, 11,8% pada usia 45-54 tahun, 15,55% pada usia 55-64 tahun, 18,63% pada usia 65-74 tahun dan 18,95% pada usia >75 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa tingginya prevalensi penyakit persendian di Indonesia. Salah satu Provinsi yang juga memiliki prevalensi penyakit persendian cukup tinggi yaitu dengan presentase 6,39% atau sebanyak 23.069 orang.

Melakukan aktivitas fisik diyakini memiliki beberapa manfaat terhadap fungsi fisiologis tubuh seseorang, dengan melakukan olahraga secara rutin dan teratur dapat meningkatkan daya kerja jantung, paru, peredaran darah, otot dan sendi (Salim & Nurrohmah, 2013). Dalam melakukan latihan fisik, unsur kondisi fisik merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan agar memungkinkan komposisi tubuh seperti kekuatan, kecepatan, koordinasi, kelenturan, daya tahan kardiovaskular, dan keseimbangan daya tahan otot untuk mencapai kesehatan saat berolahraga dapat tercapai serta dilakukan secara maksimal. Aktivitas fisik meliputi semua jenis olahraga yang melakukan gerakan tubuh, pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang, kegiatan sehari-hari yang memiliki unsur gerak, serta pada kegiatan waktu berlibur saat senggang. Aktivitas fisik dapat dilakukan secara rutin dan teratur dengan durasi 30 menit sehari yang bertujuan menyehatkan jantung paru serta fisiologis tubuh yang lain. Pada saat melakukan aktivitas olahraga durasi dan intensitas olahraga perlu diperhatikan agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan aktivitas olahraga, gerakan inti berkisar 15 hingga 60 menit yang bertujuan meningkatkan kapasitas fungsional tubuh, sedangkan intensitas olahraga yang tinggi dan durasi berolahraga yang pendek mengakibatkan respon tubuh yang sama dengan intensitas olahraga rendah dengan durasi lebih lama (Nofa, 2015).

Aktivitas fisik secara teratur dan terus-menerus sangat penting untuk mempertebal persendian, mempererat pengikat ke tulang dalam tubuh (Harahap, 2018). Dengan bertambah tebalnya tulang rawan pada persendian melalui aktivitas olahraga yang rutin dan teratur mampu menjadi *shock absorber* (peredam) serta melindungi sendi dari bahaya cedera olahraga (Kushartanti, 2015).

LSM Pengembangan Potensi Prestasi dan Kesehatan Olahraga Indonesia yang merupakan organisasi yang secara umum konsen dalam keolahragaan nasional khususnya di Sulawesi Selatan dan juga sangat konsen dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Berdasarkan uraian tersebut pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikat edukasi serta pelatihan aktivitas fisik kepada pengurus, anggota serta penggiat olahraga yang tergabung dalam P3KORIN yang harapannya kemudian menjadi penyambung kepada

masyarakat yang lebih luas.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 14 Januari 2021. Dilaksanakan selama satu hari dari pukul 08.00-17.00 WITA. Materi disampaikan oleh masing-masing pemateri yang merupakan dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan. Metode pengabdian masyarakat dengan sosialisasi serta “mini training” aktivitas fisik. Peserta dalam pengabdian ini berjumlah 20 orang. Harapan dari kegiatan pengabdian ini adalah menambah pengetahuannya tentang manajemen penyakit degeneratif khususnya penyakit persendian serta dapat secara langsung melakukan *treatment* aktivitas fisik kepada masyarakat dalam upaya pencegahan resiko penyakit persendian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan yang terjadi di masyarakat saat ini adalah kurangnya pengetahuan terhadap risiko yang akan didapatkan oleh masyarakat ketika jarang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Salah satu risiko yang paling sering terjadi adalah menurunnya fungsi fisiologis tubuh sehingga memicu terjadinya penyakit-penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang memiliki prevalensi cukup tinggi yaitu penyakit persendian. Dengan diadakannya kegiatan sosialisasi dan pelatihan ini melalui kerja sama mitra (P3KORIN) yang kemudian diharapkan menjadi perpanjangan nantinya kepada masyarakat yang lebih luas sesuai dengan visi dan misi organisasi tersebut, oleh karenanya bagi P3KORIN hasil dari kegiatan pengabdian ini sebagai berikut:

1. Menambah pengetahuan tentang penyakit degeneratif, resiko, pencegahan serta tantangannya saat ini yang dalam menjalani kehidupan serba instan.
2. Menambah pengetahuan tentang risiko yang akan didapatkan ketika jarang melakukan aktivitas fisik.
3. Dapat melakukan aktivitas fisik secara teratur serta memberikan *treatment* aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi fisiologis tubuh kepada masyarakat.
4. Dapat mengetahui jenis aktivitas fisik yang tepat untuk dilakukan agar terhindar dari penyakit persendian.

Sebagai bahan evaluasi dalam pengabdian ini bahwa peserta diberikan kesempatan secara langsung berdasarkan materi yang sudah diberikan untuk merancang gerakan atau aktivitas fisik yang dapat dilakukan sebagai upaya dalam pencegahan penyakit persendian dan penyakit degeneratif secara umum.

Penyakit degeneratif merupakan kondisi kesehatan dimana organ atau jaringan terkait keadaan yang terus menurun seiring waktu. Penyakit ini terjadi karena adanya perubahan-perubahan pada sel-sel tubuh yang akhirnya mempengaruhi fungsi organ secara menyeluruh. Penyakit degeneratif semakin berkembang karena menurunnya aktivitas fisik, gaya hidup dan pola makan. Ada berbagai penyebab penyakit degeneratif, tetapi perubahan gaya hidup serta pola makan yang tidak memperhatikan kualitas gizi serta keseimbangan antara asupan dan kebutuhan menjadi penyebab utama penyakit tersebut. Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab penyakit degeneratif diantaranya adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi rokok, serta meningkatnya stressor dan paparan penyebab penyakit degeneratif. Pola makan sedikit banyak dipengaruhi oleh perubahan sosial ekonomi yang kecenderungannya semakin baik keadaan sosial

ekonomi seseorang maka semakin jauh dari konsep makanan seimbang sehingga akan berdampak pada status kesehatan seseorang. Makanan yang mengandung lemak, gula serta rendah serat menjadi permasalahan terhadap status kegemukan, atau bahkan obesitas. Perubahan dan pola hidup ini akan berakibat pada perubahan pola penyakit dari infeksi ke non infeksi atau memicu munculnya penyakit degeneratif (Suiraoaka, 2016). Aktifitas fisik adalah salah satu cara tubuh dalam penggunaan dan pengeluaran energi yang penting bagi tubuh. pengeluaran energi dapat menjaga keseimbangan antara asupan dan kebutuhan makan seseorang. Aktifitas fisik juga penting dalam menjaga dan meningkatkan keadaan fisik dan juga mental, serta mempertahankan kualitas hidup dinamis. Aktifitas fisik perlu dilakukan untuk melatih kekuatan otot dan menjaga agar otot tidakcepat mengalami penurunan fungsi (Kaharuddin, 2021). Aktivitas fisik perlu disesuaikan dengan kemampuankondisi seseorang, dengan memenuhi kriteria *FITT* (Frequence, Intensity, Time. Type). Ada beberapa tingkatan aktivitas fisik, yaitu aktivitas fisik intensitas ringan, sedang, dan intensitas aktivitas fisik tinggi/berat (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Aktivitas fisik dengan durasi berkisar 15 hingga 60 menit bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional tubuh, sedangkan intensitas latihan yang tinggi dengan durasi latihan pendek mengakibatkan respon tubuh yang sama dengan intensitas latihan rendah dengan durasi yang lebih lama (Nofa, 2015). Dengan berolahraga secara teratur tentu akan berperan dalam meningkatkan massa dan kepadatan tulang sehingga risiko terjadinya penyakit persendian dapat menurun (Lesmana & Broto, 2017).

Secara umum aktivitas fisik terdiri dari dua jenis yaitu aktivitas fisik aerobik dan aktivitas fisik anerobik. Olahraga aerobik merupakan aktivitas olahraga yang membutuhkan oksigen sebagai sumber energi agar tidak terjadi kelelahan dan dilakukan secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap (Palar et al., 2015). Sedangkan Anaerobik merupakan latihan fisik yang proses metabolisme energinya tidak membutuhkan oksigen dan dilakukan dengan intensitas tinggi serta durasi yang singkat (Flora, 2015). Latihan yang biasanyadianggap sebagai anaerobik terdiri dari otot-otot berkedut cepat dan termasuk berlari, pelatihan interval intensitas tinggi (HIIT), peningkatan daya, angkat beban, pull up, push up, dan masih banyak lagi (Patel et al.,2017).

Ada beberapa pengabdian yang dilakukan khususnya berbicara tentang penyakit degeneratif seperti yang dilakukan oleh Khairi, et al (2023), pengabdian penanggulangan penyakit degeneratif dengan obat tradisional, tujuan dari pengabdian ini untuk menurunkan angka penyakit degeneratif dengan obat tradisional. Pengabdian yang dilakukan oleh Hafsah, et al (2022), pengabdian peningkatan pengetahuan tentang penyakit degeneratif.

Dari beberapa pengabdian yang telah ada, pengabdian yang kami lakukan selain memberikan edukasi tentang penyakit persendian dan penyakit degeneratif secara umum, dilakukan juga pembekalan aktivitas fisik bagi peserta dalam “mini training” yang nantinya bisa diterapkan kepada masyarakat luas sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit persendian dan penyakit degeneratif melalui aktivitas fisik dan olahraga.



Gambar 1. Pemaparan Materi.



Gambar 2. Foto Bersama.

D. PENUTUP

Simpulan

Pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan sangat bermanfaat terhadap pengetahuan mitra (P3KORIN) tentang penyakit degeneratif utamanya penyakit persendian termasuk resiko dan pencegahannya. Pengabdian ini juga memberikan gambaran jelas tentang jenis, bentuk aktivitas fisik yang baik dengan diadakannya *mini training*. Peserta diberikan kesempatan secara langsung memperagakan gerakan-gerakan fisik yang dapat dilakukan dalam upaya pencegahan penyakit persendian dan penyakit degeneratif secara umum.

Saran

Pengabdian seperti ini harus terus dilanjutkan untuk terus memberikan edukasi tentang penyakit degeneratif khususnya penyakit persendian mengingat tantangan dan hambatan yang dihadapi masyarakat saat ini dengan arus globalisasi dan tingginya mobilitas masyarakat yang terkadang sudah abai dan lalai terhadap pentingnya menjaga poal hidup termasuk menjaga aktivitas fisik harian.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Harahap, A. M. (2018). Peranan Olahraga Terhadap Anak. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 1, 882.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018, p. 176.
- Kushartanti, W. (2015). Fisiologi dan Kesehatan Olahraga. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, 1–7.
- Nofa, A. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jorpres*, 11(2), 13.
- Salim, A. Y., & Nurrohmah, A. (2013). Hubungan Olahraga Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Di RSUD Dr. Moewardi. *Gaster*, 10(1), 48. <https://doi.org/10.1098/rspb.2003.2356>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., & Vittorio, T. J. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World Journal of Cardiology*, 9(2), 134. <https://doi.org/10.4330/wjc.v9.i2.134>.
- Suiraoaka, IP. 2012. Penyakit Degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/14730>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14730>

**Sosialisasi Bahaya Penyakit Hipokinetik terhadap
Pertumbuhan dan Perkembangan Anak pada Guru dan Orang
Tua KOBER dan TAAM di Kecamatan Cibereum Kota
Tasikmalaya**

Iman Rubiana

Universitas Siliwangi

Article Info

Article History :

Received 2023-02-14

Revised 2023-02-25

Accepted 2023-05-31

Available 2023-05-31

Keywords :

Hypokinetic, Development, Growth

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

The purpose of this service is to inform about the dangers of hypokinetics for growth and development in children. Hypokinetics is a condition of being sedentary such as the use of remote controls, computers, elevators and escalators, without being balanced with physical activity which will cause disease due to lack of movement. This information was conveyed to TAAM and KOBER teachers and parents in Cibereum District, Tasikmalaya City, with the hope that this will become part of the main task for Kober and TAAM teachers who must be able to overcome the problem of hypokinetic disease, especially in children. Teachers and parents must be able to continue to motivate children to continue to be active in their daily lives. Kober and TAAM teachers are also required to provide good movement experiences for children so that children's growth and development are good too. With this activity, finally the teachers and parents know the solution that must be done to be able to overcome the presence of hypokinetic disease in children.

Keywords: Hypokinetic, Development, Growth

Tujuan pengabdian ini untuk menginformasikan mengenai bahayanya hipokinetik terhadap pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Hipokinetik adalah kondisi kurang bergerak seperti penggunaan remote control, komputer, lift dan tangga berjalan, tanpa dimbangi dengan aktifitas fisik yang akan menimbulkan penyakit akibat kurang gerak. Informasi ini disampaikan kepada para guru dan orang tua TAAM dan KOBER di Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya, dengan harapan Ini menjadi bagian tugas utama untuk guru Kober dan TAAM yang mana harus mampu mengatasi masalah penyakit hipokinetik terutama pada anak. Guru dan orang tua harus mampu terus memotivasi anak untuk terus bergerak aktif dalam kehidupan sehari-harinya. Guru Kober dan TAAM dituntut pula untuk memberikan pengalaman gerak yang baik untuk anak agar pertumbuhan dan perkembangan anak baik pula. Dengan adanya kegiatan ini akhirnya para guru dan orang tua mengetahui solusi yang harus di lakukan untuk bisa menanggulangi adanya penyakit hipokinetik kepada anak.

Kata Kunci: Hipokinetik, Perkembangan, Pertumbuhan

A. PENDAHULUAN

Mengamati masa lalu yang penuh dengan upaya yang berhasil meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan saat ini secara eksponensial dengan lebih efektif terutama di alam terbuka. Contoh Seorang kakek berusia kurang lebih 60 tahun masih bisa bekerja di ladang, sedangkan pria berusia 50 tahun masih bisa berolahraga dengan bersepeda dan bermain bulu tangkis ini adalah hasil dari aktivitas yang dilakukan di usia muda.

Berbeda dengan saat ini, ketika kemajuan teknologi saat ini terkesan menghambat pertumbuhan dan perkembangan (Herliana et al., 2019). Namun, teknologi saja bukanlah faktor pembatas; sebaliknya, manusia ingin menggunakan teknologi untuk merampingkan pekerjaan mereka. Pekerjaan yang sangat beragam yang membutuhkan aktivitas gerak. Seperti mengunjungi pusat perbelanjaan lebih memilih eskalator daripada tangga, mengganti saluran TV dengan remote, mengendarai sepeda motor ke sekolah, lebih menikmati bermain ponsel daripada melakukan aktivitas fisik dengan teman-teman, dan banyak contoh lainnya. Hal ini akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik anak.

Pertumbuhan dan perkembangan adalah istilah ilmiah dengan arti yang berbeda, tetapi mereka terkait erat dan tidak dapat berdiri sendiri. Pertumbuhan adalah proses kuantitatif yang menunjukkan perubahan fisik yang dapat diamati (Syifa et al., 2019). Selain itu, pertumbuhan diukur melalui penimbangan, pengukuran tinggi badan, lingkaran kepala, dll. Sebagai hasil dari kematangan, perkembangan adalah proses kualitatif yang ditandai dengan tumbuhnya keahlian dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diprediksi (Novela, 2019).

Oleh karena itu, masa kanak-kanak umumnya dipandang sebagai waktu yang optimal untuk menempuh pendidikan. Masa kanak-kanak merupakan masa yang krusial bagi perkembangan individu karena pada masa inilah seorang anak memiliki potensi yang sangat besar untuk pembentukan dan pertumbuhan kepribadian (Dewi, 2019). Jika orang dewasa dapat memberikan pengalaman yang disesuaikan dengan potensi dan sifat anak, maka anak akan berkembang secara baik (Ernawulan, 2003). Perkembangan motorik kasar dimulai dengan koordinasi tubuh dan berkembang melalui duduk, merangkak, berdiri dan berjalan.

Mengembangkan kekuatan otot, tulang, dan koordinasi otot untuk menjaga keseimbangan tubuh menentukan potensi untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar. Perkembangan motorik kasar tidak hanya dipengaruhi oleh kapasitas fisik anak tetapi juga oleh kesiapan psikologisnya untuk melakukan aktivitas seperti memanjat dan berlari. Kemampuan motorik kasar memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan anak. Anak muda akan menghadapi keterlambatan dalam perkembangan dan pertumbuhan jika mereka mengalami keterlambatan dalam kemampuan motorik. Oleh karena itu, tumbuh kembang dimulai sejak masa kanak-kanak (Idris, 2016). Oleh karena itu, menjadi tanggung jawab kita bersama untuk dapat memberikan motivasi atau perlakuan kepada anak agar dapat berkembang secara normal dan sehat.

Perkembangan kepribadian berkaitan dengan kepribadian individu secara keseluruhan, karena kepribadian merupakan satu kesatuan yang utuh. Aspek fisik-motorik, intelektual, sosial, bahasa, moral, dan religius merupakan aspek utama kepribadian yang dapat diidentifikasi secara sederhana (Suryana, 2021). Menurut ilmu yang telah dipaparkan, pertumbuhan dan perkembangan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Masalah pertumbuhan dan perkembangan gerak pada anak usia dini, dimana pertumbuhan dan perkembangan harus melalui beberapa fase. Namun pada kenyataannya, banyak tahapan

yang terlewat akibat kemajuan teknologi yang perlu diimbangi dengan pengetahuan tentang tumbuh kembang gerak pada anak usia dini, sehingga menimbulkan penyakit yang dikenal dengan penyakit hipokinetik.

Hipokinetik adalah gangguan yang ditandai dengan perilaku menetap, seperti menggunakan remote control, komputer, elevator, dan eskalator, tanpa adanya aktivitas fisik, yang menyebabkan penyakit. Penyakit hipokinetik adalah suatu kondisi yang ditandai dengan tidak aktif atau gaya hidup yang tidak banyak bergerak (Kusuma et al., 2019). Gaya hidup yang kurang aktif atau kurang olahraga merupakan faktor risiko penyakit hipokinetik (Majid, 2020). Akibatnya, kondisi ini sering dikenal sebagai penyakit perilaku. Selain itu, kondisi ini terjadi secara terus menerus atau memiliki “fase inkubasi” (masa laten) yang panjang, sehingga menjadi penyakit kronis. Penyakit ini tidak disebabkan oleh mikroba penyebab penyakit dan tidak menular; karenanya disebut juga sebagai penyakit tidak menular (Setiawan et al., 2020).

Gangguan hipokinetik meliputi obesitas, diabetes melitus, hipertensi, penyakit kardiovaskular, stroke, osteoporosis, osteoarthritis, dan kanker, yang semuanya merupakan kondisi kronis yang terkait dengan gaya hidup menetap (ATAS & BAJA, n.d.). Selain gaya hidup, berbagai faktor risiko lain terkait dengan masing-masing penyakit. Penyakit hipokinetik adalah konsekuensi dari gaya hidup yang tidak banyak bergerak; Namun, ini bukan satu-satunya alasan. Berbagai faktor yang meningkatkan kemungkinan risiko penyakit hipokinetik disebut sebagai faktor risiko. Faktor risiko tersebut terdiri dari beberapa aspek yang mendukung terjadinya penyakit ini (Kusnanto, 2016). Penyakit hipokinetik ini memiliki faktor risiko yang berbeda dengan faktor penularnya. Yang terjadi Dimitra dengan adanya penggunaan teknologi menyebabkan anak lebih banyak bermain secara pasif dan terlalu lama dalam menggunakan teknologi dikarenakan kurang pemahaman terkait penggunaan teknologi. Pada akhirnya aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan oleh anak menjadi terhambat. Dengan permasalahan yang terjadi Dimitra maka kami sebagai Tim pengabdian dari perguruan tinggi berupaya untuk bisa mengsosialisasikan bahaya hipokinetik kepada orang tua agar orang tua tau Batasan-batasan anak disaat menggunakan teknologi dan memberikan pemahaman bahwa teknologi juga bisa di gunakan sebagai media aktivitas fisik.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan sosialisasi dengan memberikan edukasi mengenai bahaya dari penyakit hipokinetik.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan yang ditempuh selamamelakukan Program Pengabdian ini sebagai berikut: (1) Menindaklanjuti kerjasama antara Tim Pengabdian Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi dengan Ketua Ketua Kober dan TAAM di Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya, (2) Melakukan koordinasi dengan Ketua Ketua Kober dan TAAM di Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya, (3) Menyiapkan konsep dan luaran kegiatan bagi peserta Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kemasyarakatan (PbM-SK), (4) Menentukan jadwal pertemuan dengan kedua mitra dalam mengkoordinasikan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kemasyarakatan (PbM-SK), (5) Menentukan jumlah peserta, waktu, dan tempat pelaksanaan serta teknis kegiatan dengan memperhatikan peluang dan tantangan dan hambatan dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kemasyarakatan (PbM-SK), (6) Melakukan survei lokasi tempat dilakukannya kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kesehatan (PbM-SK), (7) Mengkonfirmasi kesediaan para stakeholder terkait pelaksanaan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat-Skema

Kemasyarakatan (PbM-SK), (8) Melakukan kegiatan sosialisasi bahaya penyakit hipokinetik selama satu hari (8 jam) yang bertempat di Taman Asuh Anak Muslim (TAAM) dan Kelompok Bermain (KOBER) Kecamatan Cibeurum Kota Tasikmalaya, dengan jumlah total peserta sebanyak 66 orang berasal dari para orang tua dan guru Kelompok Bermain (KOBER) dan Taman Asuh Anak Muslim (TAAM) se- kecamatan Cibeurum Kota Tasikmalaya, (9) Teknis kegiatan diawali dengan upacara pembukaan Pengabdian bagi masyarakat Skema Kemasyarakatan (PbM-SK) 2022 antara tim pengabdian, Ketua Kober dan TAAM Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya, (10) Melaksanakan kegiatan penyampaian materi sosialisasi mengenai bahaya dan dampak dari penyakit hipokinetik terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dan memberikan pemahaman mengenai pencegahan dari bahaya hipokinetik bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, (11) Kegiatan dilaksanakan selama dua hari (16 jam), hari pertama dilaksanakan di TAAM Alfauziyah kecamatan Cibeurum Kota Tasikmalaya dan dihari kedua dilaksanakan di Kelompok Bermain (KOBER) RA Al-Istiqomah Kecamatan Cibeurum Kota Tasikmalaya. Kegiatan penutup, dengan memberikan apresiasi berupa doorprize kepada peserta terbaik dilihat dari antusias dan partisipasi aktif selama mengikuti kegiatan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat Skema Kesehatan tentang Sosialisasi Bahaya Hipokinetik Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan anak pada Guru dan Orang Tua Kober dan TAAM di Kecamatan Cibeurum Kota Tasikmalaya Kota Tasikmalaya Sebagai informasi terhadap peningkatan pengetahuan tentang bahaya hipokinetik terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak bagi guru dan Orang Tua Kober dan TAAM di Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya.

Tabel 1. Kegiatan Sosialisasi

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1	Penyusunan dan Pengajuan Proposal	04 – 04 – 2022
2	Survei dan Konfirmasi LPPM	02 – 07 - 2022
3	Kegiatan Sosialisasi di TAAM Al-Fauziyah	24 – 08 – 2022
4	Kegiatan Sosialisasi di Kober RA Al-Istiqomah	25 – 10 - 2022

Setelah mendapatkan pengetahuan tentang bahaya dari hipokinetik guru dan orang tua TAAM dan Kober dapat mentranformasikan pengetahuan tersebut kepada guru yang lainnya dan dapat mengaplikasikanya terhadap siswa. Pemahaman tentang bahaya dari hipokinetik dapat ditanggulangi dengan cara memberikan aktivitas bermain secara aktif terhadap siswa. Dengan bermain aktif diharapkan siswa dapat tumbuh kembang dengan baik, karena bermain aktif yang terprogram akan memberikan pengalaman gerak dan memberikan masukan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Skema Kesehatan (PbM-SK) 2022



D. PENUTUP

Melihat dan menganalisis kebutuhan serta permasalahan yang terjadi di setiap pertumbuhan dan perkembangan anak pada saat ini. Hal ini yang melatarbelakangi tim pengabdian untuk membuat suatu kegiatan yang mana kegiatan ini dapat mengedukasi dan memberikan solusi yang terjadi pada permasalahan yang ada.

Dengan adanya kegiatan ini para guru dan orang tua peserta didik yang ada di TAAM dan Kober menjadi tahu apa yang harus dilakukan disaat menghadapi anak usia 1-6 tahun untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Setiap guru dan orang tua peserta didik dibekali keilmuan yang mana dalam membantu dan mendampingi peserta didik melalui masa pertumbuhan dan perkembangannya agar pertumbuhan dan perkembangannya selaras dan sejalur sesuai dengan harapan.

Melihat antusiasme para peserta dalam kegiatan ini menjadikan bahwa kegiatan ini sangatlah penting untuk dilaksanakan. Karena melihat jaman yang mana sekarang hampir semua proses di akuisisi oleh majunya teknologi, namun dengan penyuluhan dijelaskan bahwa kita tidak bisa menghindari dari perkembangan teknologi yang kian hari kian pesat perkembangannya, namun kita harus bisa menyeimbangkan antara kemajuan teknologi dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Teknologi haruslah dijadikan sebagai alat bantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak karena dengan memanfaatkan teknologi bisa membantu menjadikan pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi seimbang.

Setelah mengikuti kegiatan sosialisasi ini guru dan orangtua peserta didik lebih memahami terkait penggunaan teknologi yang harus lebih bijak, ini terlihat dari akhir kegiatan para guru dan orangtua peserta didik lebih interaktif saat diskusi di akhir sesi.

Simpulan

Aktivitas gerak sangatlah penting bagi anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu guru harus mampu memberikan aktivitas yang sekiranya menarik dan menyenangkan yang dilakukan dalam suatu aktivitas gerak. Walaupun pada masa ini teknologi semakin berkembang dengan pesat namun bukan sebagai halangan atau rintangan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, namun bagaimana teknologi ini bisa dimanfaatkan dengan baik untuk membantu pelaksanaan aktivitas agar aktivitas lebih menarik dan menyenangkan. Kontribusi teknologi sangatlah besar dalam perubahan zaman. Namun kita tidak bisa menghindari hal itu akan tetapi kita harus bisa menggunakan teknologi dengan sebaik mungkin apalagi untuk anak-anak pada masa pertumbuhan dan perkembangan

Saran

Bagi setiap orang tua atau penyelenggara Pendidikan di tingkat TAAM dan Kober haruslah mengetahui pengetahuan tentang apa saja yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. hal ini akan menjadi dasar disaat apa yang akan diberikan pada anak pastinya akan mendukung terhadap pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan majunya teknologi berupaya untuk bisa mempergunakan teknologi dengan sebaik mungkin apalagi kalau misalkan teknologi digunakan untuk membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

E. DAFTAR PUSTAKA

- ATAS, P. D. S. M., & BAJA, F. R. (n.d.). *PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS FISIK KETIKA PANDEMI SEBAGAI UPAYA MENJAGA KEBUGARAN JASMANI*.
- Dewi, L. A. P. (2019). Peranan Orang Tua Dalam Pembentukan Karakter Dan Tumbuh Kembang Anak. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 83–91.
- Ernawulan, S. (2003). Perkembangan Anak Usia Dini (usia 0-8 Tahun). *Bahan Pelatihan Pembelajaran Terpadu Yayasan Pendidikan Salman Al Farisi*, 1–22.
- Herliana, M. N., Indrawan, B., & Rubiana, I. (2019). Sosialisasi Bahaya Hipokinetik Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Pada Guru PJOK SD dan SMP Se-Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya. *Abdimas Siliwangi*, 2(2), 82–89.
- Idris, M. H. (2016). Karakteristik Anak Usia Dini. *Permata: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 37–43.
- Kusnanto, K. (2016). *MODUL PEMBELAJARAN PEMENUHAN KEBUTUHAN OKSIGEN*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2019). The effect of nutritional status, level of physical activity and hemoglobins on physical endurance. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 186–195.
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan, 1*.
- Novela, T. (2019). Dampak pola asuh ayah terhadap perkembangan anak usia dini. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 16–29.

- Setiawan, H., Rahayu, N. I., & Juliantine, T. (2020). Integrasi program SPARK dalam pendidikan jasmani terhadap peningkatan health-related fitness siswa. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 156–165.
- Suryana, D. (2021). *Pendidikan anak usia dini teori dan praktik pembelajaran*. Prenada Media.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/15424>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15424>

**PKM SENAM LANSIA KELOMPOK WANITA TANI
PUSPITASARI SAMPANGAN**

Bertika Kusuma Prastiwi*, Yulia Ratimiasih, Muh. Isna Nurdin Wibisana, Dani Slamet Pratama⁴, Setiyawan⁵, Fajar Ari Widiyatmoko⁶

PJKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2023-05-16

Revised 2023-05-30

Accepted 2023-05-31

Available 2023-05-31

Keywords :

Senam, wanita, lansia, aktivitas fisik, kesehatan

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

Gymnastics is a sport that is known by the public. The form of socialization is very important to popularize and introduce gymnastics. The Puspitasari women's group in RW 03 Sampangan city of Semarang is one of the many RW that hold gymnastics but only aerobics is done, because of that the elderly are less enthusiastic about participating in activities even though they want gymnastics that are suitable for the elderly. The solution offered is to provide elderly exercise training for the Puspitasari elderly women group in RW 03 Sampangan. The resulting output is that the elderly can exercise according to their age characteristics with elderly exercise. The PKM activities carried out by the UPGRIS community service team for the women's group Puspitasari RW 03 Sampangan Semarang used lecture methods, demonstrations and independent practice, besides that gymnastic simulations were also held. The result of this service is an increase in the knowledge and skills of the elderly women's group about elderly gymnastics, besides that it has an impact on the interest in elderly gymnastics for the women's group puspitasari RW 03 Sampangan Semarang. Gymnastics according to the age characteristics of the elderly

Keywords: elderly gymnastics, the women's group puspitasari

Senam merupakan olahraga yang dikenal oleh masyarakat. Bentuk sosialisasi sangat penting untuk memasyarakatkan dan mengenalkan olahraga senam. Kelompok wanita Puspitasari di RW 03 Sampangan kota Semarang merupakan salah satu dari sekian banyak RW yang mengadakan senam tetapi hanya senam aerobik yang dilakukan, karena itu para lansia kurang antusias untuk mengikuti kegiatan padahal mereka menginginkan senam yang cocok bagi lansia. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan pelatihan senam lansia untuk kelompok wanita lansia Puspitasari di RW 03 Sampangan. Luaran yang dihasilkan adalah para lansia dapat berolahraga sesuai dengan karakteristik umur dengan senam lansia. Kegiatan PKM yang dilakukan tim pengabdian UPGRIS pada kelompok wanita Puspitasari RW 03 Sampangan Semarang ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan praktek mandiri, disamping itu juga diadakan simulasi senam. Hasil dari pengabdian ini adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan kelompok wanita lansia tentang olahraga senam lansia, di samping itu berdampak pada minat olahraga senam lansia kelompok wanita puspitasari RW 03 Sampangan Semarang. Senam sesuai dengan karakteristik umur lansia.

A. PENDAHULUAN

Beragam bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan sebagai wujud meningkatkan kebugaran. Ada yang berbentuk permainan-permainan yang menyenangkan dan menyehatkan, adapula jenis olahraga adalah seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan jogging. Salah satu bentuk latihan yang banyak digemari oleh masyarakat adalah olahraga senam aerobik (Kusuma Prastiwi et al., 2022).

Senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Kusuma Prastiwi et al., 2020). Dalam pengertian yang lain senam aerobik adalah salah satu bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran. Sebab senam aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain (Pratama et al., 2022).

Senam merupakan olahraga aerobik, yakni olahraga yang banyak menghirup oksigen atau olahraga yang memerlukan oksigen yang lama. Olahraga ini mempunyai prinsip, yaitu: murah, mudah, meriah, massal, manfaat, dan aman. Mudah dan meriah karena olahraga senam jantung sehat ini dapat dilakukan tanpa harus mempunyai keterampilan khusus, yaitu jalan kaki, jogging, dan bersepeda. Olahraga senam aerobik sehat ini dapat dilakukan bersama-sama secara massal dan tentu saja meriah. Disebut manfaat karena olahraga senam aerobik ini dapat bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah dan memperbesar pembuluh darah, memberikan kelenturan otot dan sendi, dapat menghilangkan kekakuan otot dan sendi, dapat menghilangkan rasa stres pada diri seseorang, serta menguatkan otot dan sendi jantung (Wibisana, 2020). Dengan demikian, olahraga jantung sehat merupakan olahraga berirama aerobik yang dapat memberikan efek fisiologis terhadap kesehatan jantung, paru-paru, kelenturan, kekuatan, peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal, bermanfaat, dan aman serta dapat dapat menghilangkan rasa stres pada diri seseorang (Annas Buanasita et al., 2018).

Senam lansia merupakan bagian dari senam irama diperuntukan untuk lansia dengan menggunakan rangkaian gerakan sederhana dan iringan musik sedang. Tujuannya dan gerakan sama, ada pemanasan, inti dan pendinginan tujuannya untuk meningkatkan kebugaran lansia.

Mengingat tingginya peluang dan potensi untuk kesehatan olahraga senam maka dari itu diperlukan sosialisasi, penjelasan, pelatihan, pemberian pengetahuan dan keterampilan yang baik dan benar.

Minat senam masih tinggi untuk wanita utamanya di kelompok wanita Puspitasari RW 03 Sampangan, tetapi untuk kelompok wanita usia lanjut belum terfasilitasi dengan baik, karena gerakan senam aerobik susah dan menggunakan irama musik cepat. Berangkat dari masalah tersebut, maka program pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan. Dengan harapan program pengabdian ini bisa menjadi bagian awal pemberdayaan olahraga senam lansia, sedangkan subyek dari program pengabdian pada masyarakat ini adalah kalangan lansia di kelompok wanita Puspitasari berusia lansia. Pelaksanaan sosialisasi secara spesifik pemberdayaan dilaksanakan di wilayah RW 03 Sampangan Semarang dengan materi sosialisasi senam lansia.

Beberapa faktor yang memungkinkan lansia tidak tertarik terhadap senam aerobik yang sudah dilaksanakan, antara lain:

1. Lansia kurang mendapat tempat saat melakukan senam aerobik. Dari survei yang dilakukan tim, kurang dari 5% dari peserta senam aerobik yang kategori lansia, maka dibutuhkan senam lansia yang sesuai dengan kakarakteristik lansia.
2. Gerakan yang mudah dan alunan musik yang sesuai dengan karakteristik lansia perlu di modifikasi dari senam aerobik. Kondisi di lapangan senam aerobik terlihat *high-impact* jadi lansia kurang minat.
3. Belum adanya pembimbing dan pendampingan yang memberikan pengetahuan dan pelatihan keterampilan senam lansia. Tidak adanya arahan maupun edukasi tentang ketrampilan senam lansia

Oleh karena itu, tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang merasa bertanggungjawab untuk membantu mengembangkan keterampilan Oleh karena itu, tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang merasa bertanggungjawab untuk membantu mengembangkan keterampilan senam lansia yang dapat menambah wawasan dan keterampilan lansia dalam berolahraga senam lansia.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 3 bulan. Pelaksanaan pengabdian ini antara lain dengan pembuatan materi panduan senam, memberikan pelatihan dan pembimbingan keterampilan senam lansia yang dapat menambah wawasan dan keterampilan lansia.

Solusi yang akan dilakukan tim pengabdian pada lansia yaitu mengadakan pelatihan baik teori dan praktek mengenai senam lansia. Berdasarkan masalah di atas tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra yaitu kelompok wanita Puspitasari RW 03 Sampangan Semarang bersepakat mengadakan pelatihan senam lansia antara lain :

1. Memberi bekal pengetahuan dan teori tentang senam lansia. Memberikan edukasi sesuai dengan target yang diharapkan
2. Membekali keterampilan senam lansia. Melakukan modifikasi gerakan senam agar mudah diikti oleh peserta lansia.

Pengabdian ini dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan dengan rincian kegiatan awal pembuatan usul pengabdian dan kerjasama dengan mitra, persiapan pelaksanaan pelatihan. Hal ini sesuai dengan prinsip kemandirian yaitu ketika diberikan stimulus situasional makan obyek dapat menindaklanjuti sampai menunjukkan kemandirian sosial (Bailey & Collins, 2016).

Tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra mempunyai luaran antara lain:

1. Pengetahuan masyarakat mengenai keterampilan senam baik itu teknik yang baik dan benar sesuai karakter utamanya bagi lansia.
2. Keterampilan senam lansia kelompok wanita Puspitasari Semarang akan meningkatkan motivasi untuk terus berolahraga.
3. Kemampuan pemanfaatan lahan yang ada di wilayah RW 03 Sampangan Semarang yang dapat digunakan untuk senam lansia, tidak hanya senam aerobik saja.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Sasaran utama kegiatan ini adalah kelompok wanita lansia Puspitasari RW 03 Sampangan Semarang. Metode yang digunakan adalah experimental dan demonstrasi keberlanjutan yaitu membuat eksperimen studi kasus yang memudahkan obyek penelitian membuat kegiatan yang bersifat kemandirian (Kress, 2011). Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan baik teori maupun praktek tentang senam lansia

Metode yang telah digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan, adalah: (1) Ceramah, (2) Tanya jawab, (3) Demonstrasi, dan (4) Praktek. Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar pelatihan senam lansia di kelompok wanita lansia Puspitasari RW 03 Sampangan Semarang. PKM akan dilaksanakan dari bulan Januari sampai Maret 2023, dilakukan sebanyak 3 kali tahapan di lapangan balai RW 03 Sampangan dan rumah warga. Pada pelaksanaan PKM, ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan yaitu

1. Sosialisasi Mengenai Senam Lansia

Para lansia di kelompok wanita tani dikumpulkan untuk diberikan sosialisasi mengenai manfaat dan macam-macam gerakan senam lansia secara teori. Penyampaian dan penjelasan materi oleh tim. Penyampaian dan penjelasan materimenggunakan materi.

Gambar 1. Sosialisasi Mengenai Senam Lansia



2. Materi praktek yang diberikan adalah tentang senam lansia
Mengaplikasikan teori yang telah disampaikan dengan pendampingan kepada setiap peserta.

Gambar 2. Materi Praktek



3. Mengevaluasi proses pelaksanaan pelatihan.
Memberikan masukan saran dalam pelaksanaan senam lansia dan keberlanjutan program pengabdian

Gambar 3. Evaluasi



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra mendapatkan hasil antara lain:

1. Tercapainya hasil bertambahnya pengetahuan masyarakat mengenai keterampilan senam baik itu teknik yang baik dan benar sesuai karakter utamanya bagi lansia.
2. Tercapainya hasil meningkatnya keterampilan senam lansia kelompok wanita Puspitasari Semarang serta meningkatnya motivasi untuk terus berolahraga.
3. Pemanfaatan lahan yang ada di wilayah RW 03 Sampangan Semarang yang dapat digunakan untuk senam lansia, tidak hanya senam aerobik saja bagi wanita muda.

D. PENUTUP

Simpulan

Setelah dilakukan PKM ini minat para lansia di kelompok wanita tani Sampangan Semarang meningkat karena bisa melaksanakan senam lansia yang sesuai dengan karakter usia lansia. Pelaksanaan senam

memanfaatkan lahan di balai RW. Hasil monitoring dan evaluasi akhir setelah kegiatan yang berlangsung satu bulan terlihat kemandirian sumber daya manusia dan peningkatan kualitas berjalan dengan sangat baik.

Saran dalam pengabdian di kelompok wanita tani sampangan diharapkan melanjutkan program senam lansia secara rutin bersama-sama untuk meningkatkan kualitas hidup.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Annas Buanasita, Andriyanto, & Sulistyowati, I. (2018). Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(1), 14–22.
- Bailey, R., & Collins, D. (2016). The Standard Model of Talent Development and Its Discontents. *Kinesiology Review*, 2(4), 248–259. <https://doi.org/10.1123/krj.2.4.248>
- Kress, T. M. (2011). *Critical Praxis Research* (Issue 1). <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
- Kusuma Prastiwi, B., Ari Widiyatmoko, F., Setiyawan, Ratimiasih, Y., & Hinda Zhannisa, U. (2020). PKM Pemberdayaan Senam di Dusun Tlogo Kecamatan Tuntang. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 1(1), 19–22. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/7165/pdf>
- Kusuma Prastiwi, B., Ratimiasih, Y., & Zhannisa, H. (2022). PKM Pencegahan Covid-19 Varian Baru (Omicron) Desa Telukawur. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 3(1), 6–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11920>
- Pratama, D. S., Wiyanto, A., Wibisana, M. I. N., Setiyawan, & Azis Rohmansyah, N. (2022). PKM Desa Sehat Bugar dan Lingkungan Bersih Desa Mrumbung Kabupaten Demak. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 3(1), 50–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.12596>
- Wibisana, M. I. N. (2020). Analisis Indeks Kelelahan dan Daya Tahan Anaerobic Atlet Futsal SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 140–144. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.26956>



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/15428>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15428>

PKM Pelestarian Permainan Tradisional

Utvi Hinda Zahnnisa*, Tubagus Herlambang, Husnul Hadi, Donny Anhar Fahmi, Nur Azis Rohmansyah
PJKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2023-05-17

Revised 2023-05-22

Accepted 2023-05-31

Available 2023-05-31

Keywords :

Preservation, Traditional Games, Gadget

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

Traditional games are one of the cultural assets that have cultural characteristics from a region or nation, therefore it is our collective responsibility to preserve them. Through traditional games we can get to know the culture of the nation or region and can also instill the values of cooperation and social contained therein. the advancement of information and technology media has been widely felt by all levels of Indonesian and world society, but these advances can have both positive and negative impacts on their users. Because, we can easily get information and the use of technology is classified as very easy and affordable for all groups, both for the young, the old, and the upper middle class as well as the lower middle class. Nowadays, children often play digital games such as video games, Playstation (PS), and online games rather than playing traditional games. different from traditional games. So that the main goal of this service is to preserve traditional games so that children are more interested than playing gadgets.

Permainan tradisional adalah salah satu aset budaya yang mempunyai ciri khas budaya dari suatu daerah atau bangsa, oleh karena itu menjadi suatu tanggungjawab kita bersama untuk melestarikannya. Melalui permainan tradisional kita dapat mengenal budaya bangsa ataupun daerah dan juga dapat menanamkan nilai-nilai kerjasama dan sosial yang terkandung didalamnya. kemajuan media informasi dan teknologi sudah banyak dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia dan dunia, namun dari kemajuan tersebut berdampak dapat berdampak positif maupun negatif dari penggunaannya. Karena, dengan mudah kita dapat mendapatkan informasi dan penggunaan teknologi tergolong sangat mudah dan terjangkau disemua kalangan, baik untuk kalangan muda, tua, dan kalangan ekonomi menengah ke-atas maupun kalangan ekonomi menengah ke-bawah. Pada masa sekarang, anak-anak lebih sering bermain permainan digital seperti video games, Playstation (PS), dan games online daripada memainkan permainan tradisional. Permainan ini dianggap memiliki kesan sebagai permainan yang lebih modern karena dimainkan menggunakan peralatan yang canggih, berteknologi mutakhir dan berbeda jika dibandingkan dengan permainan tradisional. Sehingga yang menjadi tujuan utama pengabdian ini adalah melestarikan permainan tradisional supaya lebih diminati anak-anak dibandingkan dengan permainan gadget.

Kata kunci: Pelestarian, Permainan tradisional, gadget

A. PENDAHULUAN

Dewasa ini kemajuan media informasi dan teknologi sudah banyak dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia dan dunia, namun dari kemajuan tersebut berdampak dapat berdampak positif maupun negatif dari penggunaannya. Karena, dengan mudah kita dapat mendapatkan informasi dan penggunaan teknologi tergolong sangat mudah dan terjangkau disemua kalangan, baik untuk kalangan muda, tua, dan kalangan ekonomi menengah ke-atas maupun kalangan ekonomi menengah ke-bawah.. Hal ini dapat di lihat dengan kemudahan dalam mendapatkan *smartphone* dikarenakan harganya terjangkau, dan berbagai fitur dan aplikasi yang menarik menjadi fokus dengan *smartphonanya* (Ameliola & Nugraha, 2013, p.364).

Hasil penelitian menunjukkan di tahun 2018 Indonesia berada pada peringkat ke-3 dengan pengguna gadget terbesar di Asia Pasifik, dengan demikian pengguna sebesar 83,18 juta. Penggunaan gadget pada anak yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif pada anak. Penggunaan gadget pada anak akan menimbulkan beberapa permasalahan salah satunya tingkat interaksi sosial anak akan berkurang. Anak akan kurang berinteraksi dengan lingkungan, bahkan orangtua, serta teman sebaya. Penggunaan gadget yang terus menerus bisa membentuk suatu pola kebiasaan yang individualistik dan oportunistis pada anak (Haeril, 2019). Dampak negatif lain yang ditimbulkan pada penggunaan gadget dapat mengganggu kesehatan karena efek radiasi dan mempengaruhi perilaku anak (Annas Buanasita et al., 2018). Selain itu, penggunaan gadget pada anak dapat menyebabkan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (Wibisana et al., 2020).

Permainan tradisional adalah salah satu aset budaya yang mempunyai ciri khas kebudayaan suatu bangsa yang perlu kita lestarikan keberadaannya. Salah satu nilai-nilai yang terkandung pada permainan tradisional adalah nilai interaksi sosial atau nilai sosial. Permainan sederhana sudah mulai tergantikan oleh permainan berbasis teknologi, dimana dapat mempengaruhi aktivitas bermain dan interaksi sosial anak. Pada masa saat ini, anak-anak lebih sering bermain permainan digital seperti *video games*, *Playstation (PS)*, dan *games online*. Permainan ini memiliki kesan sebagai permainan yang modern karena dimainkan menggunakan peralatan dan teknologi yang canggih, dan sangat berbeda jika dibandingkan dengan permainan anak tradisional yang hanya menggunakan peralatan yang sederhana dan mudah didapatkan, dan biasanya ada di sekitar anak saat bermain, seperti batu, ranting kayu, atau daun kering.

Desa Banyumeneng merupakan daerah Perbatasan yang berada pada diatas permukaan laut yang terletak ± 32 KM dari ibu kota Kabupaten. Desa Banyumeneng mempunyai luas wilayah 256 Ha yang terdiri dari 6 dusun yaitu Dusun Karang Kumpul, Kedung Dolog, Girikusumo, Krajan Kidul, Krajan Lor, dan Karang yang dihuni sekitar 3415 Jiwa dan 826 KK. Sebagian besar penduduk Desa Banyumeneng adalah petani dan buruh pabrik, Sedangkan untuk bidang peternakan sebagian masyarakat menjadikan ternak kambing dan ayam sebagai tambahan pekerjaan.

Permasalahan prioritas di desa Banyumeneng adalah anak usia sekolah lebih memilih bermain *gadget* dibanding dengan permainan tradisional ataupun permainan fisik yang lainnya. Kebanyakan permainan yang di mainkan oleh anak-anak di desa Banyumeneng selepas pulang sekolah adalah main *game online* dirumahnya. Sehingga berdampak kurang baik, baik secara sosial ataupun emosionalnya. Dari permasalahan tersebut menjadi tujuan utama pengabdian ini adalah mengenalkan dan melestarikan permainan tradisional supaya lebih diminati anak-anak dibandingkan dengan *gadget*.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini akan dilaksanakan dengan beberapa fase, yaitu:

1. Fase pertama : Sosialisasi

Sosialisasi dampak kecanduan *gadget* pada anak. Pada kegiatan ini melibatkan masyarakat desa Banyumeneng baik anak-anak dan juga orang tua dalam mengikuti kegiatan sosialisasi. dampak negatif pada pemberian *gadget* jika tidak ada batasannya. Sasaran dalam kegiatan ini agar masyarakat mengetahui dan memahami dampak negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan. Dalam sosialisasi juga di perkenalkan macam-macam permainan tradisional yang dapat di mainkan oleh anak-anak. Tahap ini bertujuan agar anak kenal dengan permainan tradisional seperti , bakiak, balap karung, egrang dan tapak kuda, gundu, dll.

Gambar 1. Sosialisasi



2. Fase kedua : Pelatihan permainan tradisional

Tim Pengabdian menjelaskan permainan tradisional aturan main, alat dan bahan yang akan dimainkan. Tim Pengabdian menyiapkan peralatan yang akan digunakan dalam permainan tradisional. Tim Pengabdian mendemonstrasikan (mencontohkan) permainan kepada anak-anak.

Gambar 2. Pelatihan



3. Fase ketiga : Pelaksanaan praktek permainan tradisional

Pada fase ini, tim Pengabdian mulai membagi permainan yang akan dimainkan. Permainan akan dibagi menjadi 5 pos yaitu pos gundu, pos balap karung, pos egrang, pos bakiak, dan pos tapak kuda.

Gambar 3. Pelaksanaan



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada program kerja yang sudah dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat program kerja dan Target yang telah tercapai hingga sampai pada saat ini untuk pelaksanaan pengabdian sudah tercapai dengan baik dari semua program yang telah direncanakan sampai pada program telah dilaksanakan sesuai rancangan program.:

1. Sosialisasi /pengenalan permainan tradisional kepada anak-anak di desa Banyumeneng. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi dampak gadget terhadap perkembangan anak, kemudian mengenalkan Kembali aneka ragam permainan tradisional yang dewasa ini telah mulai redup seiring perkembangan jaman. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Antusias masyarakat akan adanya kegiatan ini sangat luar biasa sehingga maksud dan tujuan PKM ini dapat tercapai dengan baik.
2. Mengadakan pelatihan permainan tradisional. Adanya pelatihan akan membantu anak-anak mengenal permainan tradisional.
Pada kegiatan ini anak-anak dan juga masyarakat mengikuti dan sangat tertarik dengan permainan-permainan tradisional yang sudah mulai di tinggalkan oleh masyarakat. Bagi anak-anak yang lahir pada tahun 2013 keatas bahkan banyak yang tidak mengenal jenis-jenis permainan tradisional. Sehingga ini menjadi daya Tarik tersendiri bagi anak-anak.
3. Mengadakan kelompok bermain anak di desa Banyumeneng, diharapkan dengan mengadakan kelompok bermain tersebut anak di desa Banyumeneng setidaknya mengetahui ada permainan tradisional yang hilang seiring perkembangan zaman.
Adapun kegiatan ini dapat memberikan manfaat dengan nilai – nilai yang terkandung dalam permainan tradisional anak – anak, anak-anak dan masyarakat dapat mengetahui permainan tradisional secara baik secara teoritis ataupun secara praktek (Fahmi et al., 2022). Dapat dijadikan sebagai dasar aktifitas ketika hari libur untuk mengurangi dampak negative penggunaan gadget.

Suatu kegiatan tentunya tidak pernah terlepas dari hambatan atau kendala, hambatan serta kendala yang dihadapi tidak dijadikan sebagai suatu permasalahan TIM pengabdian dalam merealisasikan program kerja tersebut, Adapun faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah keterbatasan waktu. Selain faktor penghambat, tentunya ada faktor pendukung adalah antusias para peserta yang sangat baik dan sangat tertarik untuk mempelajari dan mempraktekkan secara langsung beragam permainan tradisional. Selain itu tempat berlangsung- nya kegiatan merupakan salah satu pendukung dalam pelaksanaan kegiatan ini, yaitu tersedianya lapangan yang dapat di jadikan sebagai tempat anak-anak untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Tidak lupa juga adanya dukungan dari pihak setempat dalam pelaksanaan kegiatan ini

D. PENUTUP

Kegiatan ini dapat memberikan manfaat pada pelestarian permainan tradisional yang saat ini sudah mulai tergantikan oleh permainan yang berbasis teknologi. Masyarakat pada umumnya dan anak-anak khususnya dapat mengenal dan memainkan bebrbagai macam permainan-permainan tradisional sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk melestarikan permainan tradisional. Kebermanfaatan kegiatan ini adalah masyarakat mendapatkan edukasi tentang bahaya *gadget* terutama pada anak, banyak orangtua yang lebih memperhatikan dan membatasi anak dalam penggunaan gadget. Untuk anak-anak menjadi mengetahui bahwa ternyata banyak permainan yang lebih menarik dibandingkan dengan *game online* atau bermain *gadget*, anak-anak jd mengenal macam-macam permainan tradisional dan memainkannya di saat waktu luang dan tidak selalu memegang gadget sehingga dapat untuk mengurangi dampak *negative* pada penggunaan gadget. Tingkat interaksi sosial anak juga lebih meningkat, yang tadinya sepulang sekolah langsung main gadget di rumah setelah mengenal banyak permainan tradisional anak-anak lebih banyak memainkan permainan-permainan tradisional tersebut.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013). Perkembangan media informasi dan teknologi terhadap anak dalam era globalisasi. In Prosiding In International Conference On Indonesian Studies" Ethnicity And Globalization. Retrieved from <http://www.academia.edu/download/34462625/2013-02-29.pdf>
- Annas Buanasita, Andriyanto, & Sulistyowati, I. (2018). Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(1), 14–22.
- Fahmi, D. A., Royana, I. F., Herlambang, T., Hinda Zhannisa, U., & Purwadi. (2022). Pelatihan Penjurian Senam Aerobik dan Senam Kreasi Bagi Instruktur Senam di Kabupaten Kendal. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 3(1), 39–43.
- Haeril. (2019). Indeks Massa Tubuh Anak yang Aktif Bermain Game Online dan Anak yang Tidak Aktif Bermain Game Online badan . Nilai rerata dan standar deviasi indeks massa tubuh kelompok anak yang aktif bermain game online adalah 17 , 00 ± 4 , 27 (kategori kurus) sedang. *Jendela Olahraga*, 4, 44–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v>
- Kress, T. M. (2011). *Critical Praxis Research* (Issue 1). <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
- Kusuma Prastiwi, B., Ari Widiyatmoko, F., Setiyawan, Ratimiasih, Y., & Hinda Zhannisa, U. (2020). PKM Pemberdayaan Senam di Dusun Tlogo Kecamatan Tuntang. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 1(1), 19–22. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/7165/pdf>
- Wibisana, M. I. N., Pratama, D. S., & Setyawan, D. A. (2020). Desa Ramah Anak Untuk Peningkatan Aktivitas fisik dan Kemandirian Desa Lempuyang Kabupaten Demak. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 1(1), 1–4.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/15426>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15426>

PKM Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga Bulutangkis Warga Desa Warulor Kabupaten Pekalongan

Pandu Kresnapati*, Agus Wiyanto, Ibnu Fatkhu Royana, Danang Aji Setyawan
PJKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2023-05-16

Revised 2023-05-30

Accepted 2023-05-31

Available 2023-05-31

Keywords :

*Aktivitas Olahraga Bulutangkis, Pola
Hidup Sehat, Masyarakat Desa Warulor*

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

The majority of the people in Warulor village have a livelihood as labourers, artisans making batik and farmers whose people pay little attention to their physical fitness. In the current weather conditions, many residents of the Warulor village are sick like cough and it is easy for their immune system to decrease. A healthy lifestyle is no longer cared for by society. This can be overcome by exercising, eating regularly, maintaining cleanliness and getting enough rest, implementing health protocols is an element in a healthy lifestyle to maintain immunity. The solution offered by the service is to provide socialization regarding healthy lifestyles by maintaining health with badminton sports that can be done by community members both in the afternoon and at night so that they do not interfere with work activities and can still maintain their health. The output target that can be achieved later is that the people in Warulor village can understand the important role of maintaining health by exercising so that they can create a healthy lifestyle so that they are protected from various viruses. Continue to implement health protocols for the Warulor village community independently in their respective homes so that health and immunity are increasingly maintained.

Warga masyarakat desa warulor mayoritas bermata pencaharian buruh, pengrajin kesenian membuat batik dan petani yang masyarakatnya kurang memperhatikan kebugaran tubuhnya. Pada keadaan cuaca seperti sekarang ini sehingga banyak warga masyarakat desa warulor yang sakit seperti batuk, flu dan mudah untuk menurun daya tahan tubuhnya. Pola hidup sehat sudah tidak dipedulikan oleh masyarakat. Hal tersebut dapat di atasi dengan berolahraga, makan teratur, menjaga kebersihan dan istirahat yang cukup, menerapkan protokol kesehatan merupakan unsur dalam pola hidup sehat untuk menjaga imunitas. Solusi yang ditawarkan pengabdian adalah dengan memberikan sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan menjaga Kesehatan dengan olahraga bulutangkis yang dapat dilakukan oleh warga masyarakat baik di sore hari maupun di malam hari sehingga tidak mengganggu aktifitas kerja dan tetap masih bisa menjaga kesehatannya. Target luaran yang nantinya dapat tercapai adalah masyarakat di desa warulor bisa mengetahui peran pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga sehingga dapat menciptakan pola hidup sehat sehingga terhindar dari berbagai macam virus. Tetap menerapkan protokol kesehatan untuk masyarakat desa warulor secara mandiri di rumah masing-masing agar kesehatan dan imunitas semakin terjaga.

A. PENDAHULUAN

Pola hidup sehat adalah suatu konsep hidup yang mengedepankan upaya-upaya dan kegiatan-kegiatan hidup yang sehat. Dengan penerapan konsep hidup sehat ini, maka seseorang dapat terhindar dari berbagai penyakit yang mungkin dapat menyerang tubuh. Setidaknya dalam hal ini kita secara terus menerus mencoba untuk mensosialisasikan pengertian budaya hidup sehat kepada masyarakat salah satunya dengan olahraga yang memasyarakat dan dapat dilakukan dimanapun dengan waktu kapan saja yaitu olahraga bulutangkis (Sari Helen Purnama, 2017). Hal ini sangat penting sebab salah satu dasar kebahagiaan hidup kita adalah kesehatan tubuh.

Jika tubuh sehat, maka segala kegiatan hidup dapat terlaksana dengan baik. Pengertian hidup sehat dapat didefinisikan sebagai hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun non fisik. Gangguan fisik berupa penyakit-penyakit yang menyerang tubuh dan fisik seseorang. Sementara non fisik menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati dan pikiran seseorang. Artinya, kesehatan meliputi unsur jasmani dan rohani. Banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh yang sehat dan baik, namun kondisi rohani mereka sangat memprihatinkan. Orang-orang sukses dan kaya yang mempunyai jasmani sehat, belum tentu kondisi rohani mereka sehat.

Kesehatan amatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Pengertian hidup sehat ini menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan hidup. Secara umum, sehat dikategorikan dalam 2 hal, yaitu sehat rohani dan jasmani. Maka dari itu perlu adanya pemahaman masyarakat untuk menjaga kesehatan. Oleh karena itu Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat guna mewujudkan Indonesia hebat (Edmizal & Maifitri, 2021). Gerakan masyarakat hidup sehat dapat dilakukan dengan cara: 1) melakukan aktivitas fisik; 2) mengonsumsi sayur dan buah; 3) tidak merokok; 4) tidak mengonsumsi alkohol; 5) memeriksa kesehatan secara rutin; 6) membersihkan lingkungan.

1. Analisis Situasi

Kab. Pekalongan merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Tengah. Penduduknya sangat padat terutama di wilayah lingkungan selatan pantura utara Jawa. Masyarakat sekitar masih kurang peduli dengan menjaga Kesehatan melalui aktifitas olahraga masih jarang ditemukan di wilayah pekalongan yang mayoritas masyarakatnya adalah pengusaha atau pengrajin batik, buruh dan pedagang. Tentunya dari hal ini masyarakat Kab. Pekalongan terutama warga desa warulor kurang memperhatikan tentang menjaga kesehatan karena kesibukan mereka dalam bekerja. Ditambah lagi dibeberapa minggu kedepan kita akan kedatangan dan menjalankan ibadah puasa dibulan suci Ramadhan sehingga hal ini menjadi sangat penting untuk kita dalam menjaga kesehatan agar tetap dapat melaksanakan aktifitas dengan lebih baik tanpa mengalami penurunan kekebalan tubuh. Lingkungan yang sangat jarang yang menerapkan protokol kesehatan karena dianggap kurang berarti. Dengan menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga bulutangkis yang dapat dilakukan oleh warga pada saat malam hari setelah sholat tarawih untuk menjaga kesehatan tubuh serta memberikan pemahaman masyarakat akan pentingnya menjaga pola hidup sehat dibulan suci Ramadhan dengan berolahraga.

2. Permasalahan Prioritas

Masyarakat Desa Warulor, dikarenakan banyak masyarakat yang kurang mengetahui pentingnya menjaga Kesehatan dengan aktifitas olahraga dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Secara terperinci permasalahan prioritas pada masyarakat Desa Warulor adalah:

- 1) Masyarakat sudah melupakan menjaga kebugaran tubuh dengan menjaga kesehatan
- 2) Beranggapan bahwa olahraga tidaklah penting
- 3) Perlunya penyuluhan pentingnya menjaga Kesehatan dikeadaan cuaca yang tidak menentu seperti sekarang ini.

SOLUSI PERMASALAHAN

Solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian Universitas PGRI Semarang adalah:

1. Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan.
2. Sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan aktifitas olahraga bulutangkis.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini akan dilaksanakan dengan beberapa fase:

1. Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan.
Nantinya masyarakat dikumpulkan dan diberikan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan.
2. Sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan aktifitas olahraga bulutangkis.
Nantinya masyarakat dikumpulkan namun dengan tetap menerapkan protokol Kesehatan, diberikan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga Kesehatan dengan melakukan olahraga masyarakat bermain bulutangkis.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada program kerja yang sudah dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat program kerja dan Target yang telah tercapai hingga sampai pada saat ini untuk pelaksanaan pengabdian sudah tercapai 100% dari semua program yang telah direncanakan sampai pada program telah dilaksanakan sesuai rancangan program. Dari yang sudah diuraikan diatas dapat hasil dilihat melalui tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Kegiatan Pengabdian

No	Jenis Program	Keterangan	
		Telah dilaksanakan	Belum dilaksanakan
1	Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan	100%	-
2	Terlaksananya penyuluhan dan sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan aktifitas olahraga bulutangkis	100%	

Pembahasan

Berdasarkan dari kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian Universitas PGRI Semarang didesa Warulor Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan telah didapatkan beberapa hasil dari kegiatan tersebut diantaranya: 1) Masyarakat desa warulor mulai sadar akan menjaga kebersihan lingkungan sekitar dengan menjaga pola makan, istirahat yang cukup demi keberlangsungan menjaga lingkungan yang sehat, 2) dengan adanya penyuluhan mengenai menjaga pola hidup sehat dengan pendekatan aktifitas olahraga bulutangkis yang dilakukan oleh tim pengabdian Bersama dengan warga masyarakat sehingga memberikan kesadaran kepada masyarakat bahwa penting melakukan aktifitas olahraga untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar sehingga dapat melakukan aktifitas pekerjaan lebih maksimal.

D. PENUTUP

Simpulan

1. Tercapainya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kebersihan pribadi dan lingkungan dengan pola makanan sehat dan mengurangi kebiasaan tidur tengah malam.
2. Terlaksananya penyuluhan dan sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan aktifitas olahraga bulutangkis di malam hari dengan warga desa warulor.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Faozan. (2020). Pengertian Pola Hidup Sehat Beserta Langkah Penerapannya. Jakarta.
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang. *Jurnal Berkarya, Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 32–37. <http://jba.ppj.unp.ac.id/index.php/jba/article/view/68>
- Sari Helen Purnama, O. W. K. H. & T. H. (2017). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Pekan Olahraga Nasional Cabang Olahraga Bulu Tangkis Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 261–265. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/15076>
- Tosepu, R., Gunawan, J., Effendy, D. S., Ahmad, L. O. A. I., Lestari, H., Bahar, H., & Asfian, P. (2020). Correlation between weather and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Science of The Total Environment*, 138436. <https://doi.org/10.1016/J.SCITOTENV.2020.138436>



JPM
JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA MASYARAKAT