

ABDIMAS

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/>

Permainan Tanpa Alat Sebagai Aktifitas Pemanasan Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan (PJOK) Kabupaten Mojokerto

Heryanto Nur Muhammad, Noortje Anita Kumaat, Sri Wicahyani

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Abstrak

Konsep pemanasan konvensional yang pada umumnya masih diterapkan oleh guru pada pembelajaran praktik Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan (PJOK). Pemanasan tersebut identik dengan bentuk-bentuk gerakan pemanasan ditempat yang statis dan dinamis dengan formasi tertentu yang berpusat pada guru. Peserta didik melakukan gerakan dengan hitungan tertentu sesuai dengan instruksi guru. Pada dasarnya pemanasan dapat dilakukan dalam bentuk-bentuk aktifitas permainan yang dapat meningkatkan semangat peserta didik mengikuti kegiatan pembelajaran. Selain itu pemanasan dengan permainan dapat meningkatkan literasi gerak peserta didik. Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah untuk memberikan edukasi tentang permainan tanpa alat sebagai aktifitas pemanasan pada materi kebugaran jasmani bagi guru PJOK yang tergabung dalam Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) di Kabupaten Mojokerto. Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah workshop, pelatihan, dan pendampingan secara *offline* dan *online* dalam perancangan pemanasan tanpa alat dan praktik hasil kegiatan yang diselenggarakan. Hasil dari pelatihan ini adalah adanya peningkatan pemahaman guru tentang literasi bentuk-bentuk permainan tanpa alat sebagai aktifitas pemanasan pada materi kebugaran jasmani. Selain itu, *output* berupa produk video bentuk-bentuk permainan tanpa alat sebagai aktifitas pemanasan merupakan hasil dari diskusi kelompok peserta PKM dapat menjadi literasi bentuk-bentuk permainan dalam aktifitas pembelajaran PJOK.

Kata kunci : permainan tanpa alat, pemanasan, pembelajaran, pendidikan jasmani

PENDAHULUAN

Proses pendidikan melalui proses pembelajaran yang menyediakan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktifitas jasmani, permainan, dan olahraga yang direncanakan secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, organik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat [1]. Guru dituntut memiliki kompetensi terutama dalam mengelola proses pembelajaran untuk dapat mengantarkan peserta didik mencapai tujuan yang diharapkan. Guru harus mampu merancang dan mengelola kegiatan pembelajaran yang efektif sesuai dengan tujuan pendidikan yang mengacu kepada tujuan umum pendidikan yaitu meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan peserta didik untuk kemudian hari hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut [2].

Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan akan membantu para peserta didik untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik fisik, motorik, mental dan sosial. Tujuan pengembangan aspek fisik akan berhubungan dengan kemampuan

melakukan aktifitas yang melibatkan kekuatan fisik dan berbagai organ tubuh (physical fitness). Pengembangan gerak berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (skill full). Pengembangan mental berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungan. Perkembangan sosial berhubungan dengan kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan diri pada kelompoknya [3]. Jenis kegiatan belajar yang ditawarkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat mempengaruhi motivasi, partisipasi aktifitas fisik dan usaha atau ketekunan peserta didik [4].

Bentuk proses pembelajaran PJOK tidak lepas dari kegiatan praktik di lapangan dalam upaya pencapaian tujuan pembelajaran yang ditentukan. Kegiatan pembelajaran terdiri dari pembukaan, inti, dan penutup. Pada kegiatan pembukaan, salah satu aktifitas yang dilakukan adalah pemanasan. Pemanasan merupakan kegiatan awal yang dilakukan sebagai prasyarat penting dalam setiap kegiatan pembelajaran praktik terutama dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. Pemanasan memberikan kesan peserta didik terhadap kegiatan yang akan dilakukan berikutnya. Pemanasan dengan cara bermain bisa meningkatkan denyut nadi serta minat peserta didik untuk lebih aktif bergerak. Ketika minat peserta didik meningkat dengan sesuatu yang diberikan maka secara otomatis keaktifan untuk bergerak semakin meningkat dan ketika keaktifan gerak mengalami peningkatan maka denyut nadi juga mengalami peningkatan. Sehingga tujuan dari pemanasan bisa tercapai dan resiko cedera semakin sedikit [5]. Substansi pendidikan jasmani adalah gerak insani yang dilaksanakan atas dasar kesadaran ruang, jarak dan daya. Gerak itu dikembangkan secara terpilih sehingga kita mengenal landasan-landasan ilmiah sebagai rujukan untuk memilih gerak yang bermakna [3].

Pemanasan yang efektif adalah pemanasan yang dapat memberikan dapat meningkatkan suhu tubuh dan tubuh dapat beradaptasi dengan peningkatan intensitas gerakan olahraga yang akan dilakukan. Pemanasan yang efektif dapat dilihat dari indikator peningkatan suhu tubuh sebelum dan setelah melakukan gerakan atau rangkaian aktifitas pemanasan. Suhu tubuh normal sebelum kegiatan atau aktifitas pada bayi yaitu 36,3–37,7 derajat celsius, pada anak yaitu 36,1–37,7 derajat celsius dan orang dewasa, yaitu 36,5–37,5 derajat celsius. Setelah aktifitas fisik suhu tubuh akan mengalami peningkatan karena tubuh menggunakan sekitar 80% dari total energi untuk diubah menjadi panas dan sisanya digunakan kontraksi otot. Panas yang dihasilkan oleh otot ini kemudian didistribusikan ke seluruh tubuh. Inilah yang menyebabkan peningkatan suhu tubuh saat olahraga. Selain suhu tubuh aktifitas pemanasan yang efektif dapat dilihat dari peningkatan denyut jantung sebelum dan setelah melakukan gerakan atau rangkaian aktifitas pemanasan. Denyut jantung juga sering disebut denyut nadi karena kontraksi jantung menyebabkan peningkatan tekanan darah dan denyut nadi di arteri. Oleh karena itu, mengukur denyut nadi sama artinya dengan mengukur denyut jantung. Denyut nadi adalah denyutan arteri dari gelombang darah yang mengalir melalui pembuluh darah sebagai akibat dari denyutan jantung. Menurut American Heart Association, denyut jantung istirahat rata-rata pada usia anak-anak, dewasa dan manula berkisar 60-100 denyut per menit (BPM) sedangkan untuk atlet profesional terlatih berkisar 40-60 denyut per menit (BPM). Denyut nadi maksimal dapat ditentukan dengan rumus $220 - \text{usia}$.

Guru diharuskan memiliki kreativitas dan inovasi dalam menyusun model pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik anak salah satunya adalah bentuk aktifitas permainan [6]. Pemberian permainan sebagai bentuk pemanasan dapat meningkatkan minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani [7]. Usia anak-anak merupakan usia emas karena merupakan usia untuk menanamkan dan mengembangkan seluruh potensi anak terutama nilai-nilai kebaikan. Selain potensi literasi gerak, nilai-nilai dalam permainan tersebut akan membentuk karakter anak [8].

Permainan yang diterapkan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, sebagai pengantar, baik dari model permainan, cara melakukan, aturan keselamatan, sampai pada fokus sasaran, mudah dilakukan, dipahami, dan peserta didik merasa senang/gembira “fun”, sehingga meningkatkan kemauan mereka dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan [9]. Untuk mencapai tujuan pembelajaran diharapkan guru mengawali proses pembelajaran dengan pemanasan yang dibuat semenarik mungkin seperti pemberian

permainan kecil dalam pemanasan, dan nantinya akan membuat peserta didik lebih meningkatkan minat dalam mengikuti pembelajaran PJOK [2]. Melakukan pemanasan dengan game dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motorik peserta didik dan meningkatkan kesenangan peserta didik untuk berolahraga [10]. Ada banyak aktifitas dan latihan fisik yang bermanfaat bagi peserta didik, dan banyak aktifitas tradisional dapat diperkaya untuk mengembangkan literasi fisik peserta didik.

Konsep pemanasan konvensional pada umumnya masih diterapkan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan (PJOK) dipembelajaran praktik di sekolah-sekolah. Pemanasan konvensional masih identik dengan bentuk-bentuk gerakan pemanasan ditempat yang statis dan dinamis dengan hitungan dan pengulangan gerak. Biasanya peserta didik dibuat dengan formasi tertentu dan berpusat pada guru. Sementara konsep dari pemanasan yang sebenarnya adalah untuk menggiring dan mempersiapkan peserta didik untuk siap secara fisik dan mental menerima materi yang akan dipelajari. Pemanasan dalam bentuk permainan yang disesuaikan dengan materi inti yang dipelajari akan memberikan kesan yang menarik kepada peserta didik, sehingga dapat meningkatkan semangat dan motivasi peserta didik.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM ini adalah workshop, pelatihan, pendampingan perancangan pemanasan tanpa alat dan publikasi hasil kegiatan yang diselenggarakan. Partisipasi masyarakat dalam hal ini adalah keterlibatan sebagai mitra yaitu guru-guru PJOK yang tergabung dalam MGMP atau KKG di Kabupaten Mojokerto. Partisipan akan mengikuti kegiatan mulai dari pemaparan materi, demonstrasi, serta penugasan serta pendampingan yang dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Partisipan akan dibagi dalam kelompok-kelompok untuk dapat berdiskusi dan menyusun rancangan aktifitas.

Tahap pelaksanaan PKM dengan tema Permainan Tanpa Alat Sebagai Bentuk Aktifitas Pemanasan Pada Pembelajaran PJOK Materi Kebugaran Jasmani untuk Guru PJOK di Kabupaten Mojokerto dilaksanakan dalam beberapa tahap sebagai berikut:

1) Persiapan

Pada tahap persiapan tim menyusun rancangan awal materi pengetahuan tentang konsep pemanasan dan produk bentuk-bentuk aktifitas permainan tanpa alat dalam pembelajaran PJOK sebagai acuan guru-guru PJOK. Permainan tanpa alat ini disusun berdasarkan karakteristik peserta didik dan kebutuhan komponen kebugaran jasmani yang ditekankan oleh guru pada saat pembelajaran materi tertentu. Komponen kebugaran jasmani yang dilatih yaitu agility, reaction, flexibility, endurance, power, speed, accuracy, coordination, strength, dan balance. Ada beberapa permainan tanpa alat yang dipaparkan oleh tim dan dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan. Dengan konsep dan pemahaman tentang pemanasan yang tepat oleh guru PJOK diharapkan dapat meningkatkan semangat dan motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran sehingga mencapai tujuan pembelajaran.

2) Tahap survei kebutuhan

Pada tahap ini dilakukan survei kebutuhan saat pelaksanaan PKM berupa administrasi serta instrument yang digunakan untuk mengukur ketercapaian guru PJOK dalam menerima materi baik secara teori maupun praktik. Instrument berupa pretest dan post test tentang pemahaman dan konsep pemanasan, serta kreatifitas guru dalam mengembangkan materi yang disajikan.

3) Tahap pelaksanaan

PKM Program Studi S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNESA dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 20 Juli 2022 melakukan pelatihan secara *offline* dengan protokol kesehatan yang berlaku di Gedung Bappeda Kabupaten Mojokerto yang diawali dengan pembukaan kegiatan di Gedung Kantor Bupati. Pada tahap pelaksanaan guru-guru PJOK mendapatkan materi dan pendampingan tentang konsep pemanasan serta bentuk-bentuk pemanasan yang dapat dipraktikkan oleh guru serta dapat dikembangkan sesuai dengan kreatifitas guru.

Materi disajikan dengan metode ceramah, diskusi, demonstrasi, dan penugasan kepada kelompok-kelompok guru dengan harapan guru menguasai materi dan mampu menerapkan secara

individu dalam proses belajar di sekolah masing-masing.

4) Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan secara internal oleh tim PKM dan validator di kampus Universitas Negeri Surabaya sesuai jadwal yang ditetapkan. Evaluasi berkaitan dengan pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan PKM dan tindak lanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang hadir sebanyak 40 guru PJOK dari SMP Negeri di Kabupaten Mojokerto. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Unesa, melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat memberikan kontribusi berupa pemberian pengetahuan dan keterampilan kepada mitra tentang permainan tanpa alat sebagai bentuk aktifitas pemanasan pada materi kebugaran jasmani bagi Guru PJOK di Kabupaten Mojokerto. Tim memberikan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan kepada guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) tentang konsep pemanasan yang efektif bagi peserta didik. Pelaksanaan PKM dilaksanakan dalam beberapa kegiatan:

1) Kegiatan Pembukaan

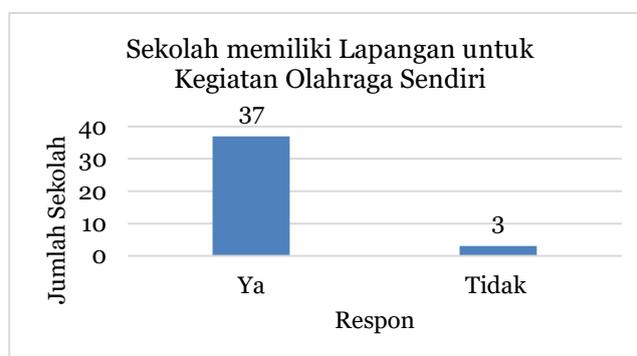
Kegiatan diawali pembukaan oleh Ketua Prodi S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNESA, Dr. Heryanto Nur Muhammad, M.Pd, dengan memperkenalkan anggota tim pengabdian yaitu Dr. Noorce Anita Kumaat, M.Kes. dan Sri Wichayani, M.Pd serta dibantu oleh tiga orang mahapeserta didik. Setelah itu dilanjutkan dengan agenda pembentukan kelompok peserta.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan PKM

Tim PKM melakukan pre-test untuk mengetahui kondisi lapangan sekolah di Kabupaten Mojokerto. Peserta melakukan pengisian link pre-test didampingi langsung oleh Tim PKM.

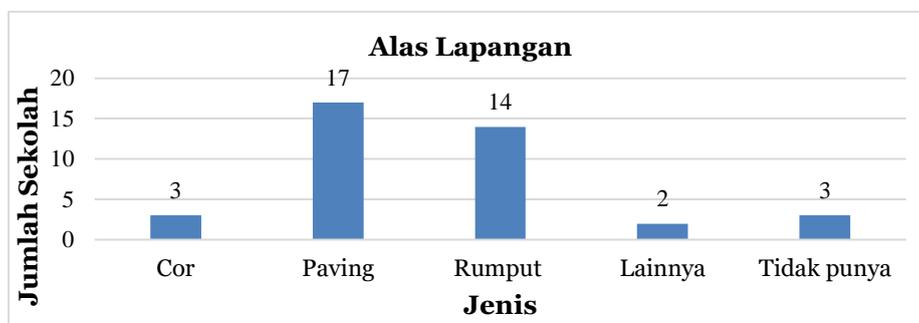
Dari data yang terkumpul tentang kepemilikan lapangan di sekolah dapat ditunjukkan hasil pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Kepemilikan Lapangan Olahraga

Sekolah yang tidak memiliki lapangan sendiri melakukan kegiatan olahraga dilapangan umum disekitar sekolah. Kondisi sekolah yang demikian maka guru senantiasa dapat kritis dan kreatif dalam penyelenggaraan kegiatan pembelajaran agar tetap dapat menyampaikan materi PJOK di sekolah semaksimal mungkin.

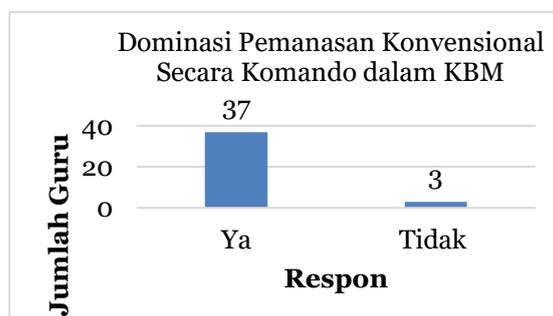
Data yang terkumpul tentang jenis alas lapangan di sekolah dapat ditunjukkan hasil pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Jenis Alas Lapangan Olahraga

Sekolah yang memiliki lapangan dengan tipe alas lapangan cor, paving, rumput atau lainnya dapat memilih dan memilih jenis serta bentuk permainan dalam PJOK yang tentu mempertimbangkan keamanan dan kenyamanan peserta didik. Hal itu dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera saat proses pembelajaran.

Data yang terkumpul tentang dominasi pemanasan konvensional secara komando yang dilakukan oleh guru di sekolah dapat ditunjukkan hasil pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Praktik Pemanasan Didominasi Pemanasan Konvensional secara Komando

Praktik pemanasan yang didominasi dengan pemanasan konvensional dalam komando guru, tanpa adanya variasi atau kombinasi dengan games akan menimbulkan kesan monoton dan membosankan bagi peserta didik pada jangka panjang.

2) Kegiatan Paparan dan Diskusi

Kegiatan paparan materi diawali dengan paparan materi tentang Komponen Kebugaran Jasmani & Konsep Pemanasan dalam Aktifitas Gerak. Peserta PKM menyimak materi dari tim dan diperkenankan menanggapi. Selanjutnya adalah paparan materi Karakteristik Gerak Peserta Didik yang mana berisi tentang bagaimana memahami peserta didik dengan karakter yang homogen.



Gambar 5. Pemaparan Materi

Guru perlu memiliki strategi untuk menyusun metode pembelajaran berdasarkan karakter peserta didik. Materi inti adalah Aktifitas Permainan Tanpa Alat yang menyajikan contoh-contoh permainan tanpa alat yang didesain sesuai dengan karakter peserta didik. Permainan sebagai bentuk Pemanasan bersifat menyenangkan sehingga meningkatkan motivasi peserta didik. Terdapat nilai-nilai positif baik religius, sosial yang dibiasakan pada peserta didik. Selain itu berbagai macam gerak akan menambah literacy gerak. Dengan manfaat utama tentu adalah mengkondisikan tubuh untuk beradaptasi dengan kebutuhan gerak dan support gerak dalam aktifitas olahraga. Pada sesi tanya jawab peserta PKM diperkenankan untuk bertanya dan menanggapi materi.



Gambar 6. Presentasi Hasil Diskusi

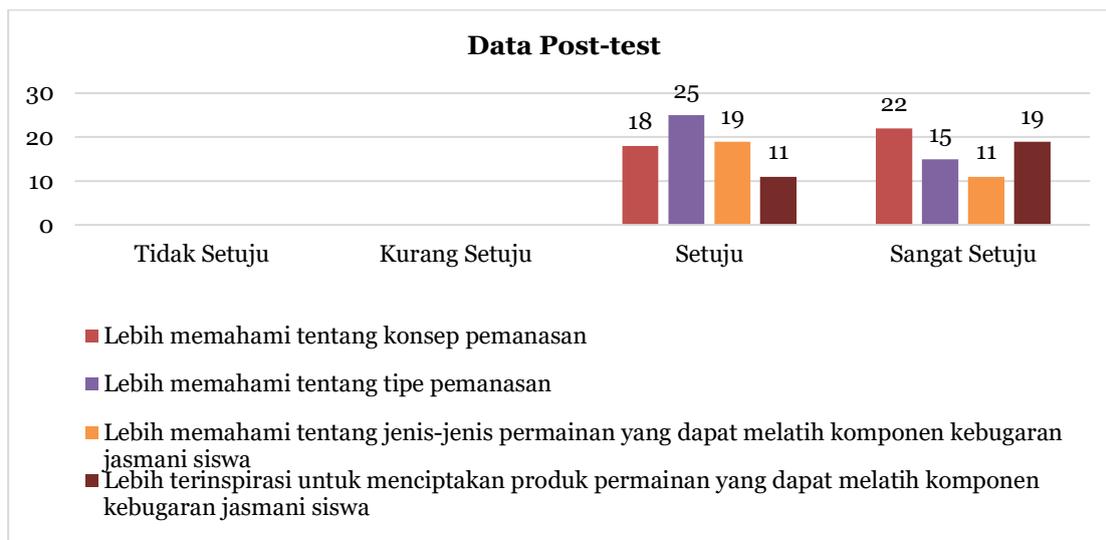
3) Kegiatan Penutup

Pada kegiatan penutup peserta mengisi link post test untuk mengetahui peningkatan pemahaman materi dan kebermanfaatan kegiatan dilihat dari beberapa sudut pandang.



Gambar 7. Penutup

Tim PKM melakukan post-test untuk mengetahui pemahaman dan kebermanfaatan dari kegiatan PKM serta menampung kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dan evaluasi tim PKM. Data yang terkumpul tentang pengetahuan guru melalui pendataan post-test ditunjukkan hasil pada gambar sebagai berikut:



Gambar 8. Data Post-test

Beberapa contoh permainan tanpa alat yang disajikan oleh tim PKM dari penilaian peserta PKM berjumlah total 40 orang, sebanyak 19 orang menyatakan sangat setuju berkaitan dengan pernyataan bahwa kegiatan PKM yang dilaksanakan Tim PKM menjadikan peserta lebih terinspirasi untuk menciptakan produk permainan yang dapat melatih kebugaran jasmani peserta didik dan sisanya menyatakan setuju.

Dengan konsep dan pemahaman tentang pemanasan yang tepat, maka guru PJOK diharapkan dapat menciptakan atau memodifikasi ragam aktifitas pemanasan yang dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) oleh Tim PKM S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Unesa berkat dukungan dan kerjasama dengan mitra yaitu Dinas Pendidikan Kabupaten Mojokerto telah terlaksana dengan baik. Dinas Pendidikan mendelegasikan guru PJOK Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Mojokerto sebanyak 40 guru berasal dari sekolah negeri dan swasta untuk mengikuti rangkaian kegiatan PKM yang diselenggarakan secara *offline* maupun *online* di Kantor Bupati Kabupaten Mojokerto. Kegiatan PKM yang dilaksanakan Tim PKM menjadikan peserta lebih terinspirasi untuk menciptakan produk permainan yang dapat melatih kebugaran jasmani peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Surabaya yang telah memberi dukungan financial terhadap kegiatan PKM ini dan Dinas Pendidikan Kabupaten Mojokerto yang telah menjadi mitra kegiatan PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Y. N. Hanief and S. Sugito, "Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional," *J. Sport. J. Penelit. Pembelajaran*, vol. 1, no. 1, pp. 60–73, 2015, doi: 10.29407/js_unpgri.v1i1.575.
- [2] M. Musitoh and M. R. Rijal, "Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Minat Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani," *Ibtida'i J. Kependidikan Dasar*, vol. 5, no. 02, p. 161, 2018, doi: 10.32678/ibtidai.v5i02.1209.
- [3] A. Rukmana, "Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar," *JURNAL, Pendidik. Dasar*,

- vol. 9, no. 1, p. 4, 2011.
- [4] Z. Gao, A. Lee, P. Xiang, and M. Kosma, "Effect of Learning Activity on Students' Motivation, Physical Activity Levels and Effort/Persistence.," *ICHPER-SD J. Res.*, vol. 6, no. 1, pp. 27–33, 2011.
- [5] T. J. Samodra, U. Gustian, U. Tanjungpura, and K. Barat, "Tanggapan siswa terhadap pemanasan yang dilakukan dengan modifikasi permainan tradisional Student," *Edu Sport. Indones. J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 2, pp. 85–91, 2021.
- [6] J. Irmansyah, R. Lumintuarso, F. X. Sugiyanto, and P. Sukoco, "Children's social skills through traditional sport games in primary schools," *Cakrawala Pendidik.*, vol. 39, no. 1, pp. 39–53, 2020, doi: 10.21831/cp.v39i1.28210.
- [7] S. Lusianti, "Pengaruh Pemberian Permainan Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pelajaran Pendidikan Jasmani," *J. Sport.*, vol. 1, no. 1, pp. 32–40, 2015.
- [8] S. Marlina, "Character Values Development in Early Childhood through Traditional Games," in *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR), volume 58 3rd International Conference on Early Childhood Education (ICECE-16)*, 2017, vol. 58, pp. 404–408, doi: 10.2991/icece-16.2017.71.
- [9] A. Amin, M. Muhyi, and Y. Wiyarno, "Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Kecil sebagai Pengantar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Al Islam Krian Sidoarjo," *J. Pendidik. Kesehat. Rekreasi*, vol. 7, no. 1, pp. 66–73, 2021.
- [10] A. F. Suhendra and U. G. , Y. Tauvan Juni Samodra, "Pengembangan Pemanasan dengan Game Bagi Siswa SMP," *J. Respects Res. Phys. Educ. Sport.*, vol. 3, no. 2, pp. 32–44, 2021.