



Volume 5, Nomor 1, Desember 2024

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Pelatihan Penerapan Model Pendidikan Kebugaran Pada Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kabupaten Polewali Mandar

Nur Indah Atifah Anwar¹, Hasmyati², Alimin Hamzah³, Muh. Ilham Aksir⁴, Asri Awal⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Email: nurindah@unm.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam menerapkan model pendidikan kebugaran melalui pelatihan intensif. Permasalahan yang dihadapi adalah masih dominannya penggunaan metode pembelajaran tradisional oleh guru PJOK, yang kurang optimal dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa. Model pendidikan kebugaran dipilih karena mampu mengintegrasikan unsur kebugaran fisik dengan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan efektif bagi perkembangan siswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah dan diskusi kelompok, baik secara tatap muka maupun daring, untuk memperkuat pemahaman guru tentang pentingnya model pendidikan kebugaran dalam pembelajaran PJOK. Peserta dalam pelatihan ini diperoleh melalui observasi dan kuesioner dari partisipan yang terdiri dari 50 guru PJOK di Kabupaten Polewali Mandar, yang dipilih menggunakan random sampling. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kompetensi pedagogis guru, peningkatan hasil belajar siswa, serta antusiasme siswa yang lebih tinggi dalam mengikuti pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan. Penerapan model pendidikan kebugaran ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK secara keseluruhan dan mendukung pencapaian tujuan kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci: Model Pendidikan Kebugaran, Guru Pendidikan Jasmani, Pelatihan

ABSTRACT

This service aims to improve the skills of Physical Education, Sports and Health (PJOK) teachers in implementing the fitness education model through intensive training. The problem faced is the still dominant use of traditional learning methods by PJOK teachers, which are less than optimal in improving students' physical fitness. The fitness education model was chosen because it is able to integrate elements of physical fitness with a learning approach that is fun and effective for student development. The methods used in this activity include lectures and group discussions, both face-to-face and dare, to strengthen teachers' understanding of the importance of the fitness education model in PJOK learning. Participants in this training were obtained through observation and questionnaires from participants consisting of 50 PJOK teachers in Polewali Mandar Regency, who were selected using random sampling. The results of the activities showed an increase in teacher pedagogical competence, increased student learning outcomes, and higher student enthusiasm in participating in interactive and healthy learning. The implementation of this fitness education model is expected to increase the overall effectiveness of PJOK learning and support students' achievement of fitness goals.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan sikap positif terhadap gaya hidup sehat. Menurut Ayers & Sariscsany (2011), pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga mencakup pengembangan mental dan sosial peserta didik, yang dapat mendukung mereka menjalani kehidupan yang sehat dan aktif. Pendidikan jasmani memberikan fondasi bagi siswa untuk memahami pentingnya kesehatan fisik, mengembangkan keterampilan motorik, dan membangun kebiasaan sehat sejak dini.

Di Kabupaten Polewali Mandar, pendidikan jasmani belum sepenuhnya diterapkan secara efektif. Banyak guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) masih mengandalkan metode pembelajaran tradisional yang cenderung hanya menekankan keterampilan teknis olahraga. Pembelajaran yang berfokus pada teknik dan aturan permainan, meskipun penting, belum memadai untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya kebugaran fisik dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan seperti ini dapat menyebabkan kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, terutama jika mereka merasa aktivitasnya monoton atau tidak relevan dengan kebutuhan kesehatan mereka. Menurut Van den Berghe et al. (2016), motivasi intrinsik dapat diperkuat jika siswa merasa otonom dalam memilih aktivitas dan memahami tujuan pendidikan jasmani, yang dapat meningkatkan minat mereka dalam pelajaran.

Kebutuhan akan model pembelajaran yang lebih holistik menjadi semakin mendesak. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah model pendidikan kebugaran, yang mengintegrasikan unsur-unsur kebugaran fisik dengan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan berorientasi pada perkembangan siswa secara menyeluruh. Model pendidikan kebugaran memungkinkan guru untuk mengajarkan keterampilan fisik dan kebiasaan sehat melalui metode yang menarik dan kontekstual bagi siswa. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya mempelajari keterampilan olahraga tetapi juga memahami manfaat kebugaran dalam mendukung aktivitas sehari-hari. Hal ini didukung oleh penelitian Barnett et al. (2019) yang menyatakan bahwa model pendidikan yang berfokus pada kebugaran fisik dan literasi fisik mendorong

siswa untuk tetap aktif dan berpartisipasi dalam gaya hidup sehat dalam jangka panjang.

Selain itu, pendidikan jasmani yang berfokus pada kebugaran jasmani dapat memberikan berbagai manfaat tambahan bagi siswa. Siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik dan menunjukkan sikap yang positif terhadap kesehatan mereka. Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki suasana hati, sehingga mendukung mereka dalam meraih prestasi akademik. Penelitian Donnelly et al. (2016) menunjukkan bahwa integrasi aktivitas fisik dalam proses pembelajaran tidak hanya berdampak positif pada kebugaran fisik tetapi juga meningkatkan kinerja akademik siswa dengan cara yang signifikan. Namun, banyak guru PJOK di Kabupaten Polewali Mandar belum terbiasa dengan model pendidikan kebugaran ini. Mereka memerlukan pelatihan khusus untuk memahami dan menerapkan model ini dalam kegiatan pembelajaran. Pelatihan yang terstruktur dan menyeluruh menjadi kebutuhan agar guru dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip kebugaran ke dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Chong et al. (2020) menyoroti bahwa pelatihan guru yang efektif adalah kunci dalam mendukung model pendidikan kebugaran berbasis ekologi sosial yang mencakup dukungan dari pihak sekolah, komunitas, dan lingkungan belajar yang mendorong gaya hidup sehat.

Lebih lanjut, penerapan model pendidikan kebugaran juga menekankan pentingnya kolaborasi antara guru dan siswa. Dalam model ini, guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan dukungan dan bimbingan kepada siswa dalam mencapai tujuan kebugaran mereka. Siswa didorong untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran, berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang bervariasi, dan mengambil tanggung jawab untuk kesehatan mereka sendiri. Sesuai dengan teori self-determination Deci & Ryan (2020), siswa yang memiliki kontrol dan tanggung jawab atas pembelajaran mereka akan lebih termotivasi dan lebih mungkin untuk mempertahankan kebiasaan fisik yang sehat. Dari sisi perkembangan sosial, pendidikan kebugaran membantu siswa untuk berinteraksi dan bekerja sama dengan teman-temannya. Aktivitas fisik kelompok dalam pendidikan jasmani memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih keterampilan sosial seperti kerja sama tim, komunikasi, dan rasa saling menghormati. Pendekatan ini didukung oleh studi yang dilakukan oleh Lubans et al. (2017), yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik kelompok dapat

meningkatkan keterampilan sosial siswa serta memperkuat hubungan antarsiswa melalui interaksi positif selama kegiatan fisik.

Penerapan model pendidikan kebugaran memerlukan dukungan fasilitas yang memadai. Keterbatasan sarana dan prasarana olahraga di beberapa sekolah di Kabupaten Polewali Mandar menjadi tantangan dalam menerapkan pembelajaran yang berfokus pada kebugaran. Oleh karena itu, pelatihan ini juga mengajarkan kepada guru bagaimana memodifikasi aktivitas fisik dengan menggunakan sumber daya yang terbatas agar siswa tetap dapat berpartisipasi dalam kegiatan kebugaran tanpa terbatas oleh kurangnya fasilitas. Menurut Carson & Webster (2019), kreativitas dalam memanfaatkan fasilitas yang ada merupakan salah satu strategi efektif dalam mengimplementasikan pembelajaran berbasis kebugaran dalam situasi dengan keterbatasan fasilitas. Selain itu, dukungan dari pihak sekolah dan pemerintah daerah sangat penting untuk keberhasilan implementasi model pendidikan kebugaran ini. Pemerintah daerah dapat berperan dengan memberikan bantuan fasilitas olahraga yang lebih memadai dan mengadakan program-program pendukung yang mendorong gaya hidup sehat di kalangan siswa.

Dengan penjelasan diatas, pelatihan model pendidikan kebugaran bagi guru PJOK di Kabupaten Polewali Mandar bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pedagogis mereka dalam menyusun dan melaksanakan pembelajaran yang lebih efektif dan berfokus pada kebugaran jasmani. Melalui pelatihan ini, diharapkan guru-guru PJOK dapat memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan siswa serta membangun generasi muda yang memiliki kesadaran dan kebiasaan hidup sehat.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah kombinasi antara ceramah, diskusi kelompok, dan demonstrasi atau praktik langsung untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru PJOK dalam menerapkan model pendidikan kebugaran. Kegiatan dilaksanakan selama 16 sesi yang terdiri dari pertemuan tatap muka dan daring, dengan tujuan untuk mendukung integrasi prinsip-prinsip kebugaran ke dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah.

Pada tahap pertama, metode ceramah dan tanya jawab digunakan untuk memberikan pemahaman teoritis tentang pentingnya model pendidikan kebugaran bagi

pembelajaran PJOK. Sesi-sesi ini melibatkan penyampaian materi mengenai konsep dasar, manfaat, dan langkah-langkah penerapan model kebugaran dalam pembelajaran.

Pada tahap kedua, pelatihan langsung dilakukan dengan metode demonstrasi dan praktik. Guru-guru PJOK dilibatkan secara aktif dalam simulasi pengajaran yang menekankan strategi kebugaran dalam kegiatan fisik. Selama sesi praktik, peserta diberi kesempatan untuk merancang dan menguji metode pembelajaran kebugaran yang kontekstual dan aplikatif di kelas.

Pengukuran keberhasilan pelatihan ini dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif, melalui observasi terhadap perubahan sikap guru dalam penerapan metode kebugaran dan kuesioner yang menilai kompetensi pedagogis serta kepuasan peserta. Indikator ketercapaian keberhasilan meliputi peningkatan keterampilan guru dalam menyusun pembelajaran kebugaran, perubahan sikap guru dalam mengajar PJOK, dan respons positif siswa terhadap pembelajaran yang lebih interaktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan ini berhasil meningkatkan kompetensi pedagogis guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang lebih kreatif dan berfokus pada kebugaran jasmani. Sebelum pelatihan, sebagian besar guru menggunakan metode pengajaran tradisional yang terbatas pada teknik dasar olahraga, sehingga kurang mendukung tujuan kebugaran siswa secara menyeluruh. Setelah pelatihan, guru mampu mengimplementasikan model pendidikan kebugaran yang lebih variatif dan menarik, selaras dengan konsep *Physical Literacy* dari Edwards et al. (2017), yang menekankan bahwa pendidikan jasmani harus mencakup pemahaman mendalam tentang pentingnya kebugaran dan keterampilan motorik yang akan mendukung partisipasi aktif sepanjang hidup.

Selain peningkatan pada guru, pelatihan ini juga memberikan dampak positif pada siswa. Dengan penerapan model pendidikan kebugaran, siswa menjadi lebih aktif dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan. Siswa yang terlibat dalam pembelajaran ini menunjukkan peningkatan dalam aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif. Sejalan dengan temuan Donnelly et al. (2016), integrasi aktivitas fisik yang terstruktur dalam pembelajaran dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi, dan prestasi akademik siswa. Pendekatan ini membantu siswa

membangun kebiasaan positif yang mendukung kesehatan mereka, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.

Namun, implementasi model pendidikan kebugaran ini tidak terlepas dari tantangan, terutama terkait dengan keterbatasan infrastruktur di beberapa sekolah. Beberapa aktivitas kebugaran memerlukan penyesuaian agar dapat dilaksanakan dengan peralatan yang tersedia. Menurut Chong et al. (2020), dukungan lingkungan fisik yang memadai merupakan faktor penting dalam pendidikan kebugaran. Dalam situasi ini, guru yang mengikuti pelatihan diajarkan untuk menggunakan kreativitas dalam memodifikasi kegiatan kebugaran sehingga tetap relevan dan bermanfaat bagi siswa meskipun dengan keterbatasan fasilitas.

Secara keseluruhan, pelatihan ini menunjukkan efektivitas model pendidikan kebugaran dalam meningkatkan keterampilan pedagogis guru dan mendorong siswa untuk lebih aktif dan sehat. Agar program ini dapat diterapkan secara berkelanjutan dan memberikan dampak yang lebih luas, dukungan dari pihak sekolah dan pemerintah daerah dalam penyediaan fasilitas dan sarana yang memadai sangat diperlukan.

KESIMPULAN

Pelatihan model pendidikan kebugaran berhasil meningkatkan kompetensi pedagogis guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang lebih kreatif dan berfokus pada kebugaran jasmani. Guru yang mengikuti pelatihan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengintegrasikan prinsip kebugaran ke dalam pembelajaran, sehingga siswa lebih aktif, terlibat, dan memiliki pemahaman lebih baik tentang pentingnya kesehatan. Meski efektif, implementasi model ini masih menghadapi tantangan keterbatasan fasilitas di beberapa sekolah. Dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah dan pemerintah sangat diperlukan agar model pendidikan kebugaran ini dapat diterapkan secara optimal dan berkelanjutan. Saran agar pendampingan lanjutan dan evaluasi berkala diberikan kepada guru PJOK untuk memastikan penerapan model pendidikan kebugaran berjalan konsisten dan efektif. Selain itu, peningkatan fasilitas olahraga dari pihak sekolah dan pemerintah sangat dibutuhkan agar siswa dapat merasakan manfaat optimal dari model pembelajaran ini. Kolaborasi antara sekolah, komunitas, dan orang tua juga penting untuk mendukung siswa menerapkan gaya hidup sehat, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayers, S. F., & Sariscsany, M. J. (2011). *Physical Education for Lifelong Fitness* (W. Scott, S. Quinn, R. E. Sanner, & A. Rumery (eds.); Third Edit). Human Kinetics. www.HumanKinetics.com
- Corbin, C. B., Corbin, W. R., Welk, G. J., Welk, K. A., Corbin, C. B., Welk, G. J., & Corbin, W. R. (2008). *Concepts of Physical Fourteenth Edition* (E. Barrosse (ed.); Fourteenth). McGraw-Hill Education.
- Judge, W. (2017). Live It Up 2. In *Live It Up 2* (Second, Vol. 4, Issue August, p. 374-415). John Wiley & Sons Australia.
- Robert, B., & Brown, E. B. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization (WHO).