

Pelatihan Senam Kesegaran Jasmani 1996 Sebagai Metode Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa

Muliadi

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

Email: muliadi@unm.ac.id

Abstrak. Kegiatan ini bertujuan untuk memberi pelatihan dalam upaya membekali pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan latihan SKJ 1996 Sebagai Metode Peningkatan Kesegaran Jasmani bagi siswa di sekolah. Sasarannya adalah Guru Olahraga dan Siswa SMU Negeri 2 Watampone Kab. Bone. Strategi pelatihan yang diterapkan adalah penyajian teori dan praktek/latihan. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, demonstrasi, latihan, pemberian tugas. Untuk mengetahui hasil kegiatan pelatihan dilakukan Tes awal dan akhir SKJ 1996, serta Denyut Nadi Istirahat dan Denyut Nadi Kerja dihitung setiap peserta sebelum dan sesudah melakukan latihan. Hasilnya cukup baik dan memuaskan karena : (1) Semua peserta pelatihan telah memahami dan dapat melakukan SKJ 1996 sehingga dalam pelatihan dapat lebih mudah diarahkan dalam mencapai tujuan pelatihan ini. (2) Peserta pelatihan setelah selesai mengikuti kegiatan pelatihan menyadari pentingnya suatu metode yang baik sesuai prinsip pelatihan, sebelum mengikuti pelatihan peserta (khususnya siswa) belum memahami/menyadari pentingnya SKJ 1996 yang sesungguhnya. (3) Intensitas kerja SKJ 1996 yang dilakukan peserta pelatihan ternyata untuk 1 Set adalah 47,75 % dari denyut nadi maksimal; untuk 2 Set adalah 69,80% dari denyut nadi maksimal; dan untuk 3 Set adalah 78,75 % dari denyut nadi maksimal. Hal ini berarti bahwa hasil pelatihan SKJ 1996 peserta pelatihan untuk 1 Set belum dapat mencapai ambang pelatihan minimal yang disarankan yaitu 60 %. Sedangkan untuk 2 Set dan 3 Set berada pada ambang pelatihan yang disarankan. Untuk itu para guru dan siswa di sekolah dalam melakukan latihan SKJ 1996 dan olahraga lainnya hendaknya dalam program pelatihannya mengikuti prinsip-prinsip pelatihan fisik. Prinsip-prinsip yang harus diikuti antara lain adalah prinsip pembebanan. Pembebanan meliputi frekuensi pelatihan, lama (durasi), intensitas pelatihan serta prinsip beban lebih secara bertahap.

Kata Kunci: Senam Kesegaran Jasmani, Kesehatan, Olahraga,

PENDAHULUAN

Tujuan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA), berdasarkan kurikulum 1994 adalah "Membantu siswa untuk peningkatan Kesegaran jasmani dan Kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani..." (Kurikulum SLTA, GBPP Penjaskes, 1994). Kesegaran jasmani siswa menjadi salah satu tujuan pokok dalam kurikulum Pendidikan Jasmani tersebut. Kesegaran jasmani yang baik akan mendukung tugas dan aktivitas sebagai siswa dan sebagai remaja yang sedang berkembang sehingga menjadi siswa dan remaja yang berkualitas, baik dalam kehidupan sehari-hari, aktivitas olahraga maupun dalam hal yang berkaitan dengan prestasi akademik. Berkaitan dengan hal tersebut Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi menyebutkan bahwa, "Kesegaran Jasmani yang baik sangat menunjang meningkatkan kinerja dan motivasi yang tinggi, produktivitas kerja, prestasi akademik, serta hubungan sosial." (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1995 : 12).

Senam Kesegaran Jasmani sebagai upaya pemerintah untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat terus mengalami perkembangan. Perkembangan tersebut ditandai dengan diciptakannya rangkaian gerakan yang bervariasi mulai Senam Pagi Indonesia (SPI) seri A, B, C, dan D kemudian senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 1984, SKJ 1992, dan SKJ 1996. Semua seri senam kesegaran jasmani tersebut pada dasarnya mempunyai tujuan agar seluruh lapisan masyarakat bangsa Indonesia dapat memilih metode pelatihan yang cocok menurut seleranya, sehingga mampu meningkatkan kesegaran jasmaninya menuju manusia yang sehat, baik jasmani dan rohani maupun sosialnya. Kegiatan tersebut dapat dilakukan secara massal dengan biaya yang murah dan terjangkau semua lapisan masyarakat, termasuk siswa.

Berkenaan dengan yang dikemukakan di atas, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1995) menyebutkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani 1996 yang diperuntukkan bagi semua lapisan masyarakat termasuk Siswa, mempunyai tujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani. Sedangkan untuk memperoleh efek pelatihan terhadap organ tubuh harus memperhitungkan terpenuhinya takaran/dosis pelatihan itu sendiri. Untuk pelatihan yang intensif harus berdasarkan prinsip pembebanan (*over loading*), antara lain secara progresif menambahkan beban kerja(intensitas), jumlah pengulangan pelatihan (frekuensi) dan waktu (durasi) pelatihan. (Harsono, 1988 :115).

Faktor dosis latihan seringkali diabaikan dalam kegiatan pembinaan kesegaran jasmani di sekolah. Frekuensi pelatihan biasanya seminggu satu kali, lama pelatihan cukup hanya satu set, tidak menghitung denyut nadi sebagai pengontrol ukuran intensitas pelatihan. Pada hal menurut Janssen (1989) yang diterjemahkan Pringgoatmojo dkk. (1993:20) bahwa,"denyut nadi dengan intensitas pelatihan terdapat korelasi yang linier", sehingga mengukur denyut nadi menjadi sangat penting dalam setiap pelatihan fisik.

Hal tersebut juga dikemukakan oleh Lukman O.T (1989 : 3) bahwa, walaupun tujuan Penjaskes dalam pendidikan Nasional utamanya kesehatan dan kesegaran jasmani, namun disayangkan bahwa masalah kesegaran jasmani di sekolah-sekolah masih kurang mendapat perhatian sebagaimana yang diharapkan. Oleh karena itu dalam pembuatan program kesegaran jasmani di sekolah, kesegaran jasmani ini perlu ditekankan agar berhubungan dengan pendidikan sehingga setiap anak akan diberi rangsangan untuk mengadakan aktivitas fisik yang melebihi jangkauan program sekolah. Tujuan dibuatnya program dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani mempunyai nilai yang lebih, tidak hanya sekedar meningkat derajat kesegaran jasmaninya semata-mata tetapi juga berdampak dapatnya dikembangkan untuk meningkatkan prestasi di dalam melakukan kegiatan pada cabang-cabang olahraga yang digemari, dan juga untuk kepentingan di hari tua dan dikemudian hari.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani melalui program pembinaan Kesegaran Jasmani di sekolah sebagaimana yang dikemukakan di atas, mempunyai tanggungjawab untuk memenuhi tujuan tercapainya kesegaran jasmani siswa, dengan berbagai aktivitas, baik dalam bentuk aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani atau dalam bentuk program pembinaan kesegaran jasmani tersendiri. Pembinaan kesegaran jasmani yang langsung berkaitan dengan pembelajaran misalnya adalah tugas-tugas ko-kurikuler maupun program ekstra kurikuler. Selain program yang langsung berkaitan dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani dapat juga memanfaatkan hari Krida Olahraga sebagaimana disarankan Depdikbud sebagai bagian program pembinaan kesegaran jasmani siswa di sekolah yang salah satunya adalah melalui senam kesegaran jasmani (SKJ).

Istilah kesegaran jasmani dalam pembahasan ini, mempunyai pengertian yang sama dengan istilah-istilah yang sering digunakan para pakar Pendidikan Jasmani dan Olahraga, yaitu dengan

istilah kebugaran jasmani, kesegaran fisik, kesanggupan jasmani, kesempataan jasmani, yang menurut Giriwijoyo, S.(1992:15), istilah tersebut sebagai terjemahan dari physical fitness.

Kesegaran didefinisikan oleh Giam & Teh (1992) yang diterjemahkan oleh Hartono Satmoko (1993: 8) yaitu “kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu dan menanggulangi keadaan mendadak yang tidak diperkirakan”. Sementara itu pendapat Scholz dan Alfred (1969) yang dikutip oleh Sastro Panular (1993:16) menyatakan bahwa, orang yang mempunyai kesegaran jasmani yang tinggi, biasanya juga mempunyai koordinasi yang lebih baik, dan mereka dapat menikmati arti manfaat permainan olahraga, sebab mereka mempunyai daya tahan yang baik.

Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 1996 disusun berdasarkan prinsip-prinsip pelatihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, yaitu pengaktifan sebagian besar otot besar secara berkesinambungan. Beban pelatihan ini cukup untuk merangsang paru-paru, jantung dan peredaran darah, untuk memenuhi kebutuhan O₂ yang cukup banyak bila dilakukan secara benar dan terencana. Prinsip-prinsip dasar dari aspek gerak fisik atau pelatihan fisik yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan bagian yang sangat penting dan harus dipahami serta terus dikembangkan sehingga seseorang dapat mencapai tingkat kesehatan yang tinggi dengan derajat kesegaran jasmani seperti yang diharapkan.

Komponen-komponen Kesegaran Jasmani menurut Cureton (1973) yang dikutip Simanjuntak (1995:443), adalah, kesegaran jasmani tidak lain dari pada motor fitness dimana komponen-komponen kesegaran jasmaninya meliputi, 1) keseimbangan tubuh, yaitu kemampuan untuk membuat keseimbangan yang bersumber dari kontrol neuromuskuler, 2) kelentukan, yaitu kemampuan individu untuk menggerakkan persendian-persendiannya; 3) kelincahan, yaitu kemampuan untuk bereaksi secara tangkas dengan gerakan gesit dan terkendali; 4) kekuatan, yaitu kemampuan tangan, kaki, atau tungkai untuk menggunakan tenaga; dan 5) daya (power), yaitu kapasitas tubuh untuk mengeluarkan sejumlah besar tenaga dalam suatu pengerahan kekuatan yang mendadak; 6) daya tahan, yaitu kualitas yang memungkinkan tubuh melangsungkan selama mungkin suatu usaha yang menggunakan otot dalam kondisi aerobik.

Selain enam komponen yang dikemukakan di atas, Sajoto (1988:8-10) memasukkan unsur kecepatan, ketepatan, koordinasi, reaksi dan daya tahan respirasi, sebagai komponen kesegaran jasmani. Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi untuk menunjang kesanggupan dan kemampuan setiap manusia, yang berguna dalam mempertinggi produktivitas kerja (Anon, 1991 :16). Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula tingkat kinerja orang tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat yang menyimpulkan bahwa pegawai-pegawai yang diberi program pelatihan kesegaran jasmani ternyata menjadi pekerja yang segar, mempunyai kinerja yang tinggi, produktif dalam pekerjaan, mempunyai sikap yang positif terhadap sesama pekerja, ketidakhadiran rendah dan lebih kreatif (Bucher, 1983).

Para siswa pada jenjang pendidikan dasar dalam usia pertumbuhan dan perkembangannya sedang meningkat, biasanya mempunyai aktivitas yang memerlukan kerja fisik yang cukup berat seperti untuk bermain, berolahraga, aktivitas sekolah (belajar) dan lain-lain, maka apabila tidak didukung oleh kemampuan kondisi fisik (kesegaran jasmani) yang baik, maka kemungkinan kemampuan fisiknya tidak dapat mengimbangi tuntutan kerjanya sehingga anak mudah sakit, lemah, tidak bergairah, dan mudah frustrasi.

Bucher (1983:366) menunjukkan hasil penelitian pada beberapa Universitas seperti Oregon, IOWA, dan Syracuse, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan

prestasi akademik. Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi, rata-rata mempunyai prestasi akademik yang tinggi pula. Dengan demikian meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa pada usia remaja (siswa SMU) menjadi sangat penting.

METODE PELAKSANAAN

1. Kerangka Pemecahan Masalah

Dalam kegiatan pelatihan ini, gambaran alternatif pemecahan masalah yang dilakukan untuk menangani masalah yang dirumuskan, adalah sebagai berikut :

- a. Fasilitator terlebih dahulu menjelaskan materi SKJ 1996, yang terdiri atas :
penyajian teori dengan maksud untuk memberi pemahaman tentang: 1) tujuan pelatihan 2) kesehatan dan kesegaran jasmani, 3) komponen-komponen kesegaran jasmani. 4) fungsi kesegaran jasmani 5) pengaruh pelatihan fisik terhadap organ tubuh 6) beban (intensitas) kerja SKJ 1996.
- b. Menjelaskan/mendemonstrasikan cara menggunakan alat dan menghitung denyut nadi dengan menggunakan Stop Watch.
- c. Fasilitator memberikan contoh (demonstrasi) gerakan SKJ 1996 dan selanjutnya peserta pelatihan melakukannya.
- d. Peserta pelatihan ditugaskan melakukan gerakan SKJ 1996 (gerakan pemanasan, inti dan pendinginan), lalu kemudian fasilitator mengadakan koreksi (perbaikan)
- e. Mengulangi gerakan latihan SKJ 1996 dengan menggunakan Tep Recorder (set 1, set 2, dan set 3).
- f. Mengadakan Evaluasi.
Untuk mengetahui kemampuan peserta pelatihan, maka pada saat sebelum kegiatan dimulai, diadakan pretest (tes awal) SKJ 1996. Begitu pula setelah pelatihan selesai diadakan evaluasi dengan mengacu pada prosedur penilaian metode pelatihan SKJ 1996 seperti yang telah diuraikan pada kajian pustaka di atas.

2. Realisasi Pemecahan Masalah

Kegiatan pelatihan dilakukan dalam dua tahap kegiatan yaitu penyajian teori dan praktek (pelatihan). Penyajian materi dilakukan dengan maksud untuk memberi pemahaman tentang : 1) kesehatan dan kesegaran jasmani, 2) komponen-komponen kesegaran jasmani. 3) fungsi kesegaran jasmani 4) pengaruh pelatihan fisik terhadap organ tubuh 5) beban (intensitas) kerja SKJ 1996. 6) Gerakan Senam Kesegaran Jasmani 1996 (gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan). Kegiatan praktek (pelatihan) dilakukan 1 set sampai 3 set dengan maksud untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani siswa. Kegiatan penyajian teori dan praktek masing-masing dilakukan di SMU Negeri 2 Watampone Kab. Bone. Kegiatan pelatihan ini dilakukan selama 2 hari, yaitu tanggal 13 sampai 14 Mei 2003.

3. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis (intermediate target, not the ultimate target)

Khalayak sasaran yang strategis untuk dilibatkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Siswa dan Guru PenJaskes SMU Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone, karena kesegaran jasmani khususnya pada siswa perlu ditingkatkan, dan begitu pula bagi guru penting mengetahui metode dan prinsip-prinsip pelatihan yang benar sebab siswa dan guru dalam melakukan latihan SKJ selama ini, belum memperhatikan dan menerapkan prinsip latihan yang sebenarnya sesuai dengan teori, misalnya: frekuensi latihan, lama/waktu pelatihan, beban latihan, intensitas latihan dan sebagainya.

4. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah metode :

ceramah , tanya jawab, demonstrasi, dan pemberian tugas (latihan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan pelatihan senam kesegaran jasmani 1996 sebagai metode peningkatan kesegaran jasmani siswa di SMU negeri 2 Watampone Kabupaten Bone, hasilnya cukup baik dan memuaskan menurut pengamatan penulis, karena :

1. Semua siswa/guru peserta pelatihan telah memahami dan dapat melakukan senam kesegaran jasmani 1996 sehingga dalam pelatihan dapat lebih mudah diarahkan dalam mencapai tujuan pelatihan ini.
2. Guru/siswa peserta pelatihan setelah selesai kegiatan pelatihan menyadari pentingnya suatu metode yang baik dalam program latihan. Selama ini, sebelum mengikuti pelatihan peserta (khususnya siswa) belum memahami/menyadari pentingnya SKJ 1996 yang sesungguhnya.
3. Intensitas kerja SKJ 1996 yang dilakukan peserta pelatihan ternyata untuk 1 Set adalah 47,75 % dari denyut nadi maksimal; untuk 2 Set adalah 69,80% dari denyut nadi maksimal; dan untuk 3 Set adalah 78,75 % dari denyut nadi maksimal. Hal ini berarti bahwa hasil pelatihan SKJ 1996 peserta pelatihan untuk 1 Set belum dapat mencapai ambang pelatihan minimal yang disarankan yaitu 60 %, sedangkan untuk 2 Set dan 3 Set berada pada ambang pelatihan yang disarankan.

Pembahasan

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini banyak faktor yang dapat mempengaruhinya, baik faktor yang mendukung dalam pelaksanaannya maupun faktor yang dapat menghambatnya.

1. Yang merupakan faktor pendorong dalam kegiatan pelatihan ini , antara lain sebagai berikut :
 - a. Dalam mengurus kegiatan pengabdian pada masyarakat tidak menemui suatu hambatan yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa pihak-pihak yang terkait dalam pengurusan izin pengabdian memberikan respon yang positif terhadap pelatihan yang akan dilaksanakan.
 - b. Selama berada di lokasi pelatihan yaitu SMU Negeri 2 Watampone Kab. Bone, pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan tidak mengalami kendala yang cukup berarti. Hal ini menunjukkan bahwa kepala sekolah dan guru Pendidikan Jasmani memberi respon yang baik, sehingga masalah yang dihadapi dapat diatasi secara kekeluargaan .
 - c. Motivasi peserta pelatihan sangat tinggi.
 - d. Semua siswa/guru peserta pelatihan bertempat tinggal di dalam Kota Administratif Watampone sehingga kegiatan ini sangat mendukung terlaksananya pelatihan.
 - e. Kondisi tempat/lokasi penyuluhan dan pelatihan dipandang layak sebagai tempat melaksanakan proses pelatihan SKJ 1996 karena alat dan lapangan/halaman sekolah cukup luas untuk digunakan pelatihan.
 - f. Adanya bimbingan dan petunjuk dari Bapak/Ibu Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat, Dekan FIP- UNM Makassar.
2. Faktor-Faktor Penghambat
Yang merupakan faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah :
 - a. Waktu pelatihan sangat terbatas
 - b. Biaya pelatihan sangat terbatas
 - c. Waktu pelaksanaan kegiatan pelatihan secara kebetulan bersamaan dengan kegiatan ujian akhir sekolah bagi kelas tiga .

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan Senam Kesegaran Jasmani 1996 di SMU Negeri 2 Watampone Kab. Bone, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Seperti pelatihan untuk cabang olahraga lainnya, pelatihan senam Kesegaran Jasmani 1996 yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan taraf kesegaran jasmani, dalam program pelatihannya harus mengikuti prinsip-prinsip pelatihan fisik. Prinsip-prinsip yang harus diikuti antara lain adalah prinsip pembebanan. Pembebanan meliputi frekuensi pelatihan, lama (durasi), intensitas pelatihan serta prinsip beban lebih secara bertahap.
2. Metode SKJ 1996 yang serupa dengan metode circuit training dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa, bila dalam program pelatihan mengikuti prinsip-prinsip pelatihan fisik di atas. Misalnya frekuensi pelatihan ditingkatkan dari satu kali seminggu menjadi 3 kali seminggu, lama pelatihan ditingkatkan mulai 15 menit sampai 60 menit, persentase intensitas kerja pelatihan secara bertahap ditingkatkan sampai mendekati maksimal.
3. Intensitas kerja senam kesegaran jasmani 1996 yang dilakukan di SMU Negeri 2 Watampone Kab. Bone ternyata untuk 1 Set mempunyai intensitas kerja 47,75 % dari denyut nadi maksimal; 2 Set mempunyai intensitas kerja 69,80% dari denyut nadi maksimal; 3 Set mempunyai intensitas kerja 78,75 % dari denyut nadi maksimal.

Berdasarkan hasil pelatihan SKJ 1996 pada siswa SMU Negeri 2 Watampone Kab. Bone untuk 1 Set belum dapat mencapai ambang pelatihan minimal yang disarankan yaitu 60 %. Sedangkan untuk 2 Set dan 3 Set berada pada ambang pelatihan yang disarankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anon,I.M. 1991, *Upaya Kesehatan Olahraga, Pedoman Kerja Puskesmas* Jilid IV Depkes. RI.(b): Jakarta.
- Bucher,Charles, A. 1983, *Fundation of Physical Education and sport*, The CV. Mosby Company. St. Luois.
- Giam,C.R.,The,C.R. 1992. *Ilmu Kedokteran Olahraga* Satmoko,H. Penerjemah(1993) Bina Aksara : Jakarta
- Giriwijoyo, S. 1992 *Ilmu Faal Olahraga*, FPOK IKIP Bandung : Bandung
- Harsono . 1988 *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud,Dirjen Dikti : Jakarta
- Jassen,Peter, G.J.M. 1989. *Latihan Laktat Denyut Nadi*. Pringgoatmojo dan Mutalib(1993) Penerjemah KONI DKI Jaya : Jakarta
- Kurikulum Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) 1994.*Garis-Garis Besar Program Pengajaran*, Depdikbud : Jakarta
- Lukman, O.T. 1989. *Pengaruh Circuit Trainning Dan senam Kesegaran Jasmani terhadap Speed,Agility,Power,Endurance*. Disertasi Pasca Sarjana Unair :Surabaya
- Menpora. 1997. *Petunjuk pelaksanaan Senam Kesegaran jasmani 1996* : Jakarta
- Pate,R.R.&Rotella. 1991. *Scientific foundation of coaching* :Philadelphia
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi ,1995.*Kesegaran Jasmani*, Buletin,Edisi 3/Th II/1995. Depdikbud : Jakarta.
- Sastro Panoelar.R. 1993. *Pembinaan dan Peniningkatan Kesegaran Jasmani*, Medika No.2. : Jakarta
- Simanjuntak, Viktor. 1995. Pengaruh Frekuensi Latihan SKJ 1988 Terhadap kesegaran jasmani PNS di Yokyakarta PPS UGM Yogyakarta Agustus 1995, 443