



Global Journal Devotion: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/psg/>

Volume 1, Nomor 1 Maret 2023

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

PELATIHAN MENGIKUR INTENSITAS LATIHAN DENGAN MUDAH SAAT BEROLAHRAGA PADA MURID SD RAPPONCI KOTA MAKASSAR

Benny Badaru¹, Juhanis², Retno Farhana Nurulita³ M. Said Zainuddin⁴ Ilham Azis⁵

¹²³⁴⁵Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,Universitas Negeri Makassar

Email: benny.b@unm.ac.id

Artikel info	Abstrak
Received: 12-01-2023	Permasalahan pengabdian masyarakat ini adalah: siswa sekolah dasar di Kota Makassar kurang paham dengan cara mengukur intensitas olahraga. Kebanyakan siswa hanya mengetahui tentang berolahraga, tanpa mengetahui cara mengukur intensitas latihan sesuai standar. Oleh karena itu, pelatihan dan penyuluhan ini dapat memberikan wawasan dan informasi tentang cara mengukur intensitas olahraga yang tepat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan. Tujuan utama dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan penerapan materi pengukuran prestasi olahraga dalam olahraga sehingga tujuan tersebut dapat terpenuhi dengan baik. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui dua tujuan. Tujuan pertama adalah melakukan metode untuk mempresentasikan dan mendiskusikan materi, dan yang kedua adalah pelaksanaan praktik latihan fisik, yang berdasarkan hasil kegiatan pelatihan berikut ini menunjukkan bahwa pelatihan itu diusulkan dalam rumusan. masalah dapat dilaksanakan dan dikendalikan dengan baik. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat mengukur intensitas senam siswa SD Rappocini Kota Makassar berada pada kategori baik dan menunjukkan keberhasilan di hadapan seluruh peserta kegiatan. Hal ini terlihat dari antusiasme para mitra pengabdian untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan penyampaian materi teori dan praktik. Para peserta juga menunjukkan semangatnya dengan berolahraga. Dari hasil analisis data diperoleh 4 sampel yaitu. 31% menilai sangat baik. Dalam kategori cukup, paling sedikit terdapat 8 sampel yang menyatakan baik atau 62%, dan tidak kurang dari 1 sampel atau 7%. Hal ini menunjukkan bahwa timbal balik yang baik berlaku dalam penyelenggaraan pelayanan publik.
Revised: 14-01-2023	
Accepted: 25-02-2023	
Published: 04-03-2023	

Key words:

Mengukur intensitas latihan, olahraga dan siswa



artikel global devotion dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga dalam hal ini olahraga prestasi sangat berkembang pesat. Perubahan sistem kepelatihan olahraga di berbagai arah dan dunia semakin canggih. Olahraga merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga tidak hanya bermanfaat bagi orang dewasa, tetapi juga sangat penting bagi anak-anak di usia sekolah dasar (SD). Selain membantu meningkatkan kesehatan jasmani, olahraga juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan kemampuan akademis pada anak-anak. Namun, pada beberapa kasus, olahraga dapat berisiko jika tidak dilakukan dengan benar, terutama pada anak-anak.

Salah satu hal yang penting untuk diperhatikan saat berolahraga adalah intensitas latihan yang dilakukan. Intensitas latihan yang tepat dapat membantu memaksimalkan manfaat olahraga dan mencegah risiko cedera. Namun, mengukur intensitas latihan secara akurat dapat menjadi sulit, terutama bagi anak-anak di usia SD. Untuk membantu anak-anak mengukur intensitas latihan dengan mudah saat berolahraga, diperlukan pelatihan yang tepat. Pelatihan tersebut dapat membantu anak-anak memahami cara mengukur intensitas latihan dan menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh mereka dengan aman dan efektif.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami akan membahas tentang pelatihan yang dapat membantu anak-anak di usia SD mengukur intensitas latihan dengan mudah saat berolahraga. Kami berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para guru di SD dan orang tua dalam membantu anak-anak mereka menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Menurut (Giriwijoyo et al., 2020) Olahraga merupakan bagian dari upaya pembinaan kesehatan yang bersifat pencegahan (preventif) maupun peningkatan (promotif) langsung terhadap faktor manusia dan merupakan upaya pemeliharaan kesehatan dinamis yang terpenting, termurah dan paling fungsional (fisiologis), dan merupakan wujud dari pembinaan mutu sumber daya manusia. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup (Millah et al., 2018). Salah satu tujuan orang melakukan olahraga yaitu guna meningkatkan kebugaran jasmaninya (Agus, 2012). Kesegaran jasmani akan diperoleh melalui usaha yang sungguh-sungguh karena menurut (Daulay & Nasution, 2021) "kesegaran tidak dapat dibeli atau diberi seperti kehormatan, kebugaran harus diperjuangkan". Dengan kata lain kebugaran jasmani akan diperoleh seseorang melalui perjuangan tidak mengenal berhenti dan tidak dapat melalui jalan pintas. Saat berolahraga, ada beberapa komponen yang berpengaruh pada kebugaran jasmani khususnya kualitas latihan dalam berolahraga yang dilakukan, salah satunya adalah intensitas latihan.

Intensitas latihan merupakan gambaran berat atau tidaknya latihan yang dilakukan (biasanya pada aktivitas aerobik) (Sudibjo et al., 2018). Ketika berolahraga, terkadang seseorang melakukan aktivitas berintensitas tinggi yang membuat jantung berdetak lebih cepat. Semakin tinggi intensitasnya, semakin keras pula jantung kita akan bekerja. Pada akhirnya, aliran darah menjadi lebih lancar dan tubuh menjadi bugar. Ini pula yang menurunkan risiko serangan jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi. Intensitas latihan adalah salah satu komponen penting dari program olahraga Anda. Sasaran kesehatan dan kebugaran akan menentukan intensitas latihan Anda, apakah itu rendah, sedang, atau pun tinggi. Untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang maksimal, Anda disarankan melakukan aktivitas fisik setidaknya 150-300 menit per minggu dengan intensitas sedang atau 75-150 menit per minggu dengan intensitas tinggi. Hal ini berlaku sama untuk pria dan wanita.

Berolahraga dengan intensitas yang tepat dapat membantu memaksimalkan aktivitas fisik Anda, yang berarti tidak mendorong Anda beraktivitas terlalu keras atau terlalu sedikit. Lalu, seberapa sering kita dapat berolahraga? Tergantung intensitasnya. Secara umum, jika kita memilih aktivitas aerobik dengan intensitas, maka durasi yang dianjurkan adalah 150

menit seminggu. Sementara kalau kamu memilih olahraga berintensitas tinggi, maka kamu dapat melakukannya 75 menit seminggu.

Menyadari akan kurangnya pengetahuan tentang tujuan dan manfaat mengenai intensitas latihan pada saat berolahraga pada lingkup murid SD Rappocini Kota Makassar, maka kami sebagai pengabdi masyarakat ingin memberikan pelatihan secara terpadu kepada para murid SD Rappocini Kota Makassar yang ingin mengetahui dan mempelajari pengetahuan tentang pentingnya mengetahui intensitas latihan pada saat berolahraga. Dan yang menjadi mitra dalam kegiatan ini adalah para murid SD Rappocini Kota Makassar. Dengan harapan bahwa setelah mereka dibekali pengetahuan tentang pentingnya menjaga kebugaran khususnya mengetahui intensitas pada saat latihan dalam melakukan aktivitas olahraga yang berat, maka diharapkan mereka dapat mengaplikasikan pengetahuan yang mereka dapatkan pada kegiatan berolahraga dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 2 kegiatan. Kegiatan yang pertama adalah metode pemaparan materi dan diskusi, serta kegiatan kedua pelaksanaan praktik latihan fisik. Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan rentang waktu yang cukup lama yaitu empat bulan, mulai dari studi kasus, pelaksanaan kegiatan hingga penyerahan akhir kegiatan.

PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di kabupaten Polewali Mandar dengan melakukan pendampingan latihan fisik murid SD Rappocini Kota Makassar Januari 2023. Kegiatan ini dilakukan dengan 2 metode sebagai berikut;

1. Metode pemaparan materi dan diskusi

Kegiatan pertama dengan memberikan materi tentang pengetahuan- pengetahuan teoritis tentang latihan fisik terutama latihan fisik yang dibutuhkan pada murid SD Rappocini Kota Makassar. Kegiatan ini dilakukan di ruangan untuk memberikan pemahaman kepada murid SD Rappocini Kota Makassar tentang pentingnya latihan fisik bagi murid SD. Pendampingan latihan fisik atlet Petanque Kabupaten Polewali Mandar melalui pemaparan materi dan diskusi diikuti oleh 30 murid SD Rappocini Kota Makassar. Hal ini berarti bahwa sebanyak 100 % mengikuti kegiatan tersebut.



Gambar 1. Pembukaan program kegiatan masyarakat (PKM)

2. Pelaksanaan praktik latihan fisik.

Pemaparan materi dan pelaksanaan praktik latihan fisik dalam mengukur intensitas latihan berolahraga



Gambar 2. Pelaksanaan materi latihan fisik oleh pemateri



Gambar 3. Pengukuran Detak jantung maksimum (MHR)



Gambar 4. Pengukuran Detak jantung maksimum (MHR)

Berdasarkan hasil pemantauan kegiatan pelatihan ini menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam rumusan masalah tepat sasaran dan aplikatif. Kegiatan nirlaba ini memiliki tujuan utama yaitu memberikan pengetahuan dan keterampilan untuk penerapan materi pengukuran prestasi olahraga dalam olahraga, sehingga tujuan tersebut tercapai dengan baik. Hal ini terlihat dari antusiasme para mitra pengabdian untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan penyampaian materi teori dan praktek. Para peserta juga menunjukkan semangatnya dengan berolahraga. Berdasarkan Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat pengukuran efisiensi gerak pada murid SD Rappocini Kota Makassar didapatkan hasil adalah baik. Hasil pengujian yang diperoleh dengan empat

sampel atau 31% sangat baik. Terdapat 8 sampel baik atau 62% sampel atau 7% yang termasuk dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan adanya timbal balik yang baik dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Kesegaran jasmani merupakan komponen terpenting dari semua cabang olahraga, terutama untuk menunjang aspek lain seperti teknik, taktik dan mentalitas (Boleng dan Arif, n.d.). Kondisi fisik yang baik secara positif mendukung tugas-tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil maksimal. Secara khusus, siswa SD Rappocin di Kota Makassar harus memahami pentingnya memiliki fisik yang prima, dan mereka harus menjalani latihan yang panjang untuk mencapai bentuk fisik yang prima. Dalam menyusun suatu program latihan, peran pelatih dalam menentukan intensitas latihan sangat diperlukan, hal ini didukung dengan pengetahuan anak sekolah dasar tentang kebutuhan yang dianggap kurang dapat ditingkatkan. Karena bagian latihan fisik yang tepat mendukung performa atlet baik secara teknis, mental maupun strategis. Oleh karena itu, seluruh peserta pelatihan telah memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang:

1. Aturan pengukuran intensitas latihan dalam berolahraga yang akan dilakukan.
2. Seluruh peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan intensitas latihan dalam melakukan aktivitas pada saat melakukan olahraga.
3. Seluruh peserta memiliki pemahaman tentang pentingnya pengukuran intensitas dalam berolahraga yang benar terhadap peningkatan kualitas pada saat melakukan olahraga.

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan:

- a. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendampingan pengukuran intensitas dalam berolahraga pada murid SD Rappocini kota Makassar dapat dilaksanakan dengan baik.
- b. Respon mitra terhadap kegiatan pendampingan pengukuran intensitas dalam berolahraga pada murid SD Rappocini kota Makassar tergolong dalam kategori baik.
- c. Para murid SD Rappocini kota Makassar mampu memahami dan mempraktikan materi pengukuran intensitas dalam berolahraga dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jenderal Pendidikan tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNM. Dekan FIK UNM dan kepala sekolah SD Rappocini Kota Makassar yang telah memberikan fasilitas, melakukan monitoring dan mengevaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*.
- Boleng, L. M., & Arif, Y. (n.d.). *IDENTIFIKASI KEMAMPUAN FISIK ATLET ATLETIK PADA SMA KEBERBAKATAN PROPINSI NTT*.
- Daulay, D. E., & Nasution, A. F. (2021). Sosialisasi Kegiatan Pentingnya Kesehatan Olahraga Dalam Menunjang Kegiatan Proses Belajar Dilingkungan Sekolah Smp Asy-Syafiya'iyah Internasional Medan 2021. *J-LAS (Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 23–28.
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, Olahraga, dan Kinerja*. Bumi Medika.
- Juhanis, B. B., & Nur, M. (2017). Pelatihan Teknik Dasar dan Sosialisasi Peraturan Permaian Olahraga Petanque pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. *Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar*, 1(1), 137–141. <http://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/7816>
- Millah, H., Sudjarwo, I., & Subekti, N. (2018). Sosialisasi Aturan Berolahraga Yang Benar Sesuai Dengan Rumus “ TKPE ” (Upaya Meningkatkan SDM Guru Olahraga SMA dan SMP di Lingkungan MGMP Kota Tasikmalaya). *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(2), 157–160.
- Sudibjo, P., Apriyanto, K., & Suharjana. (2018). Aerobic Based Activity Programs in Elderly To Improve Fitness and Quality of Anthropometry. *Medikora*, 17(2), 145–156.