

SOSIALISASI PENERAPAN ATURAN BEROLAHRAGA YANG BENAR BERDASARKAN RUMUS “TKPE”: UPAYA MENINGKATKAN SDM GURU PENJAS SMP DAN SMK DI LINGKUNGAN MGMP KABUPATEN TASIKMALAYA

Haikal Millah¹, Nuriska Subekti²

¹Universitas Siliwangi

²Universitas Siliwangi

Email: haikalmillah@unsil.ac.id¹, nuriskasubekti@unsil.ac.id²

Abstrak

Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan SDM Guru PENJAS SMP dan SMK di Lingkungan MGMP Kabupaten Tasikmalaya dalam tata cara aturan yang benar sesuai aturan berolahraga dengan rumus TKPE. Peserta pengabdian ini adalah guru penjas SMP dan SMK yang tergabung dalam MGMP PJOK Kabupaten Tasikmalaya yang berjumlah 40 orang. Guru Penjas SMP sebanyak 20 orang dan 20 orang Guru Penjas SMK. Setelah diberikan sosialisasi penerapan aturan berolahraga yang benar berdasarkan rumus TKPE, guru dapat menentukan tujuan berolahraga, mengetahui kondisi, menyusun program dan melakukan evaluasi terhadap program yang disusun untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan.

Kata kunci: aturan berolahraga, rumus tkpe

Abstract

The purpose of this service is to improve the human resources of the PENJAS Middle School and Vocational School Teachers in the MGMP Environment in Tasikmalaya Regency in the correct rules of procedure according to the rules of exercising with the TKPE formula. The participants of this service are the junior high school and vocational education teachers who are members of the MGMP PJOK of Tasikmalaya Regency, amounting to 40 people. 20 junior high school Physical Education teachers and 20 vocational Physical Education Teachers. After the socialization of the application of the correct rules of exercise is given based on the TKPE formula, the teacher can determine the goals of the sport, know the conditions, compile the program and evaluate the programs arranged to achieve the specified goals.

Keywords: rules of exercise, tkpe formula

I. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dan atau olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Giriwijoyo (2010:41) menjelaskan, “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga”. Olahraga dipandang sebagai perilaku gerak manusia yang bersifat universal. Perilaku gerak yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun juga aspek psikhis (Husdarta, 2010:2).

WHO menggunakan istilah physical activity, yaitu segala bentuk aktivitas gerak yang dilakukan setiap hari, termasuk bekerja, rekreasi, latihan, dan aktivitas olahraga (Thoho Cholik, 2007:14). Sedangkan Giriwijoyo (2007:16) memberikan definisi mengenai olahraga yaitu, “serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk

memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)”. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU RI no.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut di atas mengenai olahraga, maka pada dasarnya olahraga adalah aktivitas yang teratur dan terencana untuk tujuan prestasi, pendidikan ataupun kesehatan.

Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga adalah kegiatan kompetitif yang melibatkan

pengerahan tenaga fisik yang ketat atau penggunaan keterampilan fisik yang relatif kompleks oleh para peserta dimotivasi oleh kesenangan pribadi dan manfaat eksternal.

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, olahraga dapat diklasifikasikan menjadi beberapa macam seperti yang dikemukakan oleh Badriah (2009:25) yaitu: Olahraga kesehatan (olahraga untuk mencapai derajat sehat), olahraga pendidikan (olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan), olahraga prestasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai prestasi pada cabang olahraga tertentu), dan olahraga rekreasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai tujuan memperoleh kepuasan batiniah para pelakunya).

Olahraga sudah banyak yang mengetahui sangat bermanfaat untuk kesehatan jasmani, rohani dan sosial. Meningkatnya sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengeroposan tulang, menurunkan berat badan, menurunkan kolesterol jahat dan menaikan kolesterol baik adalah sebagian contoh manfaat olahraga terhadap kesehatan jasmani. Perasaan riang, pengendalian stress yang baik, ramah, memiliki teman yang banyak dan baik dalam berinteraksi dengan orang lain adalah sebagian manfaat yang dapat diperoleh dari olahraga. Giriwijoyo (2007:15) menjelaskan, "dengan pengelolaan yang tepat, maka pengaruh olahraga bagi pemeliharaan dan pengembangan kesehatan jasmani, rohani dan sosial para pelakunya tidak pernah diragukan".

Olahraga sebenarnya seperti pisau bermata dua yang artinya bisa berdampak positif dan sebaliknya bisa juga berdampak negatif pada tubuh seperti yang dikemukakan Badriah (2009:24-25), "Olahraga akan memberikan dampak yang positif pada sistem tubuh, bila pelakunya mengetahui secara baik dan benar, apa dan bagaimana penetapan dosis dan tata cara pelaksanaan olahraga, dan sebaliknya akan berdampak negatif, bila pelakunya tidak memahami prinsip-prinsip dasar olahraga, dosis yang adequate, yang sesuai dengan umur, jenis kelamin, dan tujuan".

Aturan atau panduan berolahraga saat ini cukup banyak dengan berbagai tujuan yang ingin dicapai seperti rumus FITT, HIIT Workout, 6000 langkah, berbagai program latihan kebugaran dan sebagainya. Akan tetapi semuanya belum terintegrasi dalam satu kesatuan panduan yang utuh sehingga di lapangan masih banyak yang belum memahami penerapan aturan atau panduan berolahraga yang ada sehingga dikhawatirkan antara tujuan yang ingin di capai berbeda dengan

aktivitas yang dilakukannya. Oleh karena itu, kami pandang perlu adanya panduan berolahraga yang lebih sistematis dan mudah dipahami oleh siapapun yang mau berolahraga.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka kami ingin mensosialisasikan salah satu panduan berolahraga yang merupakan kolaborasi dari berbagai aturan yang sudah ada dan kami kemas dalam rumus TKPE (T = Tujuan, K = Kondisi, P = Program, E = Evaluasi). Tujuan merupakan dasar seseorang sebelum melakukan olahraga, karena penetapan tujuan akan berpengaruh terhadap program latihan yang harus dijalankan. Kondisi terdiri dari faktor usia, kondisi kesehatan, kemampuan motorik, harus menjadi dasar yang kuat dalam membuat program latihan. Setelah tujuan ditetapkan dan kondisi diketahui, baru membuat program yang sesuai dengan tujuan dan kondisi yang dimiliki agar olahraga yang dilakukan berpengaruh positif. Langkah terakhir untuk mengetahui kemajuan dari program latihan yang dilaksanakan berhasil atau tidak harus dilakukan evaluasi. Aktivitas fisik dan atau olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Giriwijoyo (2010:41) menjelaskan, "olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga". Olahraga dipandang sebagai perilaku gerak manusia yang bersifat universal. Perilaku gerak yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun juga aspek psikhis (Husdarta, 2010:2).

WHO menggunakan istilah *physical activity*, yaitu segala bentuk aktivitas gerak yang dilakukan setiap hari, termasuk bekerja, rekreasi, latihan, dan aktivitas olahraga (Thoho Cholik, 2007:14). Sedangkan Giriwijoyo (2007:16) memberikan definisi mengenai olahraga yaitu, "serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)". Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU RI no.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut di atas mengenai olahraga, maka pada dasarnya olahraga adalah aktivitas

yang teratur dan terencana untuk tujuan prestasi, pendidikan ataupun kesehatan.

Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga adalah kegiatan kompetitif yang melibatkan pengerahan tenaga fisik yang ketat atau penggunaan keterampilan fisik yang relatif kompleks oleh para peserta dimotivasi oleh kesenangan pribadi dan manfaat eksternal.

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, olahraga dapat diklasifikasikan menjadi beberapa macam seperti yang dikemukakan oleh Badriah (2009:25) yaitu: Olahraga kesehatan (olahraga untuk mencapai derajat sehat), olahraga pendidikan (olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan), olahraga prestasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai prestasi pada cabang olahraga tertentu), dan olahraga rekreasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai tujuan memperoleh kepuasan batiniah para pelakunya).

Olahraga sudah banyak yang mengetahui sangat bermanfaat untuk kesehatan jasmani, rohani dan sosial. Meningkatnya sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengeroposan tulang, menurunkan berat badan, menurunkan kolesterol jahat dan menaikkan kolesterol baik adalah sebagian contoh manfaat olahraga terhadap kesehatan jasmani. Perasaan riang, pengendalian stress yang baik, ramah, memiliki teman yang banyak dan baik dalam berinteraksi dengan orang lain adalah sebagian manfaat yang dapat diperoleh dari olahraga. Giriwijoyo (2007:15) menjelaskan, "dengan pengelolaan yang tepat, maka pengaruh olahraga bagi pemeliharaan dan pengembangan kesehatan jasmani, rohani dan sosial para pelakunya tidak pernah diragukan".

Olahraga sebenarnya seperti pisau bermata dua yang artinya bisa berdampak positif dan sebaliknya bisa juga berdampak negatif pada tubuh seperti yang dikemukakan Badriah (2009:24-25), "Olahraga akan memberikan dampak yang positif pada sistem tubuh, bila pelakunya mengetahui secara baik dan benar, apa dan bagaimana penetapan dosis dan tata cara pelaksanaan olahraga, dan sebaliknya akan berdampak negatif, bila pelakunya tidak memahami prinsip-prinsip dasar olahraga, dosis

yang adequate, yang sesuai dengan umur, jenis kelamin, dan tujuan".

Aturan atau panduan berolahraga saat ini cukup banyak dengan berbagai tujuan yang ingin dicapai seperti rumus FITT, HIIT Workout, 6000 langkah, berbagai program latihan kebugaran dan sebagainya. Akan tetapi semua nya belum terintegrasi dalam satu kesatuan panduan yang utuh sehingga di lapangan masih banyak yang belum memahami penerapan aturan atau panduan berolahraga yang ada sehingga dikhawatirkan antara tujuan yang ingin di capai berbeda dengan aktivitas yang dilakukannya. Oleh karena itu, kami pandang perlu adanya panduan berolahraga yang lebih sistematis dan mudah dipahami oleh siapapun yang mau berolahraga.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka kami mensosialisasikan salah satu panduan berolahraga yang merupakan kolaborasi dari berbagai aturan yang sudah ada dan kami kemas dalam rumus TKPE (T = Tujuan, K = Kondisi, P = Program, E = Evaluasi). Tujuan merupakan dasar seseorang sebelum melakukan olahraga, karena penetapan tujuan akan berpengaruh terhadap program latihan yang harus dijalankan. Kondisi terdiri dari faktor usia, kondisi kesehatan, kemampuan motorik, harus menjadi dasar yang kuat dalam membuat program latihan. Setelah tujuan ditetapkan dan kondisi diketahui, baru membuat program yang sesuai dengan tujuan dan kondisi yang dimiliki agar olahraga yang dilakukan berpengaruh positif. Langkah terakhir untuk mengetahui kemajuan dari program latihan yang dilaksanakan berhasil atau tidak harus dilakukan evaluasi.

II. BAHAN DAN METODE

Pada mitra yaitu guru Penjas SMP dan SMK dalam ruang lingkup MGMP Kabupaten Tasikmalaya, masih terdapat beberapa masalah yang menjadi kendala. Masalah tersebut adalah

- a) Masih kurang memahami guru olahraga mengenai aturan olahraga yang benar sesuai dengan kaidah keilmuan olahraga
- b) Terdapat kesulitan memahami konsep pengaturan olahraga yang benar.
- c) Adanya beberapa pemahaman yang kurang tepat mengenai cara berolahraga yang benar.
- d) Adanya kesulitan dalam menentukan program pengaturan olahraga yang benar-benar sesuai kajian olahraga secara menyeluruh.

- e) Belum adanya aturan berolahraga yang disederhanakan.

Setelah mengetahui permasalahan mitra, maka ada beberapa solusi yang ditawarkan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi dalam bentuk sosialisasi. Solusi yang ditawarkan adalah Melakukan Sosialisasi Penerapan Aturan Berolahraga yang Benar Berdasarkan Rumus “TKPE” untuk memberikan pemahaman dan penerapan konsep berolahraga yang benar sesuai kaidah keilmuan olahraga. Sosialisasi tersebut meliputi beberapa kajian dari berbagai macam sumber keilmuan olahraga yang terangkum dalam rumus olahraga TKPE.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan sosialisasi yang sudah dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan dengan pembahasan pada masing-masing MGMP PJOK SMP dan SMA. Lengkapnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1 Kegiatan Sosialisasi Penerapan Aturan Berolahraga yang Benar Berdasarkan Rumus TKPE

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Survey dan konfirmasi dengan MGMP	15 Februari 2019
2.	Konfirmasi dengan masing-masing ketua MGMP PJOK Kab Tasikmalaya baik SMP maupun SMK mengenai format dan bentuk acara sosialisasi	13 Maret 2019
3.	Konfirmasi dengan masing-masing ketua MGMP PJOK Kab Tasikmalaya baik SMP maupun SMK mengenai tanggal pelaksanaan sosialisasi	20 Maret 2019
4.	Pembelian perlengkapan untuk kegiatan sosialisasi	22-26 Juli 2019
5.	Pelaksanaan sosialisasi di MGMP PJOK SMP dan SMK Kab Tasikmalaya	27 Juli 2019



Gambar 1. Foto Kegiatan

Pembahasan

Dengan sudah dilaksanakannya sosialisasi penerapan aturan olahraga yang benar berdasarkan rumus TKPE pada guru Penjas dalam ruang lingkup MGMP Penjas SMP dan SMK Kab. Tasikmalaya. Maka para guru Penjas sudah bisa menyusun dan menerapkan aturan berolahraga yang benar sesuai dengan rumus TKPE. Mulai dari penentuan tujuan, kondisi, program dan evaluasi.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Rangkaian kegiatan Ibbm berupa, “Sosialisasi Penerapan Aturan Berolahraga yang Benar

Berdasarkan Rumus “TKPE” Sebagai Upaya Meningkatkan SDM Guru Penjas SMP dan SMK di Lingkungan MGMP Kabupaten Tasikmalaya” berjalan dengan lancar dan disambut baik oleh para guru Penjas SMP dan SMK. Terbukti dengan banyaknya respon berupa pertanyaan maupun pendapat yang muncul ketika melakukan sosialisasi.

Diharapkan kegiatan IbBM berupa, “Sosialisasi Penerapan Aturan Berolahraga yang Benar Berdasarkan Rumus TKPE”, tidak hanya dilakukan hanya sekali saja, melainkan harus dilakukan secara berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badriah, Dewi Laelatul (2009). *Fisiologi Olahraga edisi II*. Pustaka Ramadhan. Bandung
- Giriwijoyo, H.Y.S, Santosa (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga untuk Kesehatan dan untuk Prestasi Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Giriwijoyo, H.Y.S, Santosa (2010). *Ilmu Faal Olahraga; fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk Kesehatan dan untuk Prestasi*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Husdarta (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Toho Cholik (2007). *Sport Development Index: alternative baru mengukur kemajuan pembangunan bidang keolahragaan (konsep, metodologi dan aplikasi) Indeks*. Jakarta
- Undang – undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.