



## ANALISIS DAN RANCANGAN PROGRAM LATIHAN OLAHRAGA DI SD NEGERI067953

Alya Alilah<sup>1</sup>, Aslam Azrim<sup>2</sup>, Ridho Pramana Putra Sinambela<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

Email: [alyaalilah354@gmail.com](mailto:alyaalilah354@gmail.com), [aslamazrim7@gmail.com](mailto:aslamazrim7@gmail.com), [ridhosinambela855@gmail.com](mailto:ridhosinambela855@gmail.com)

---

### Article History

Received: 08-11-2022

Revision: 17-11-2022

Accepted: 28-11-2022

Published: 12-12-2022

### Sejarah Artikel

Diterima: 08-11-2022

Direvisi: 17-11-2022

Diterima: 28-11-2022

Disetujui: 12-12-2022

### ABSTRACT

Physical education is a number of human physical activities that are selected so that they are carried out to obtain the desired results. In this case we used analytical methods to find out and overcome problems in the process of preparing sports training programs in elementary schools. After conducting observations and interviews with teachers at SD 067952 regarding problems with preparing sports training programs, it can be concluded that several problems need to be identified, including: Lack of adaptation. Unclear goals, lack of variety, lack of professional supervision, lack of adjustment to change, limited knowledge, poor balance of assessment aspects. So, it can be concluded that the analysis and solutions that have been discussed include problem identification, outlining the factors that influence the existence of the problem and offering solutions that are in accordance with the existing problem analysis.

**Keywords:** *Educational, Physical, Observation, Factors, Solutions.*

### ABSTRAK

Pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Dalam kasus ini kami menggunakan metode analisis untuk mengetahui serta mengatasi permasalahan pada proses penyusunan program latihan olahraga di SD tersebut. Setelah melakukan observasi dan wawancara terhadap guru di SD 067952 mengenai permasalahan terhadap penyusunan program latihan olahraga, dapat disimpulkan beberapa masalah yang perlu diidentifikasi antara lain : Kurang nya penyesuaian. Ketidakjelasan tujuan, Kekurangan variasi, Kurang nya pengawasan profesional, Kurang nya penyesuaian terhadap perubahan, Pengetahuan yang terbatas, Aspek keseimbangan Penilaian yang kurang. Maka, dapat disimpulkan bahwa analisis dan solusi yang telah di bahas mencakup identifikasi masalah, menguraikan faktor yang mempengaruhi adanya permasalahan dan menawarkan solusi yang sesuai dengan analisis masalah yang ada.

**Kata Kunci:** *Pendidikan, Jasmani, Observasi, Faktor, Solusi.*

---

**How to Cite:** Alilah, A., Azrim, A., Sinambela. R. P. P.(2022). Analisis Dan Rancangan Program Latihan Olahraga Di Sd Negeri 067953. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 20 (2), 2527-9041. <https://doi.org/10.24114/jkss.v20i2>

---

## PENDAHULUAN

Menurut Wiarto, Giri. (2013) pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pengertian ini didukung oleh adanya pemahaman bahwa: Guru mempunyai peranan penting dalam proses pendidikan menuju masyarakat modern, maka profesionalitas guru merupakan syarat mutlak karena gurulah yang mempersiapkan generasi masa depan dalam menghadapi tantangan zaman yang kompetitif.

Fungsi guru bukan lagi sekedar mengajar dan mendidik siswa agar menjadi pintar, tetapi guru di era global juga harus menjadi agen perubahan yang mampu menghantar siswa mentransfer nilai-nilai modern yang bermanfaat bagi kemajuan masyarakatnya. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar ini diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, senada dengan pendapat Course (Course, 2014) It is considered that education is a life long process that includes all experiences that the child receives in the school or at home, in the community and society through interactions of various sorts and activities. Anak-anak bukan "orang

dewasa kecil". Tubuh dan mental mereka secara kuantitatif tetapi juga secara kualitatif berbeda dari orang dewasa, dan karena itu mereka harus dianggap tidak hanya lebih kecil, tetapi juga berbeda. Program pelatihan yang efektif untuk anak-anak harus memperhitungkan oleh seorang guru karena kekhasan psiko-fisik dari setiap rentang usia, untuk dapat fokus dan memanfaatkan tingkat kemampuan belajar motorik spesifik terkait usia pada tingkat maksimum. Selain itu lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa (Mashud, 2018).

Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan. Coordinative abilities (dexterity) rely on the movement control and regulation processes, and they are fundamental in sports, as they allow athletes to easily control their own motor actions. Moreover, they allow the learning of complex movements in a relatively rapid way. One of the main components of coordinative abilities is balance (Ricotti, 2011).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis tertarik untuk mencoba menanggulangi permasalahan dengan melakukan observasi mini riset pada siswa sekolah dasar dan guru-guru penjas di SD negeri 067952. Sejatinya pola pembinaan olahraga asal muasalnya datang dari aktivitas fisik disekolah. Kebijakan ditetapkan pola dasar pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk memberikan pedoman dan arah dalam rangka meningkatkan gerakan olahraga nasional dengan tujuan, agar penyusunan program dan pelaksanaan operasional yang

dilakukan oleh pemerintah, masyarakat dan keluarga terpadu secara menyeluruh dan berkesinambungan serta berdaya guna dan berhasil guna, sehingga secara bertahap dapat mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia, seperti yang termaksud dalam Undang-Undang Dasar 1945.

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian Menggunakan proses pengumpulan dan analisis data, penulis memilih pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan menggunakan wawancara, observasi, digunakan untuk mengetahui pembinaan tim olahraga pada SMA Bandung 1 untuk meraih prestasi olahraga.

Pendekatan kualitatif, sesuai dengan definisi (Moloeng, 2009) digunakan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, Dengan metode tersebut dapat melihat kebenaran secara langsung serta menggali informasi atau bukti yang didapat dari hasil wawancara yang ada. Agar wawancara efektif, maka terdapat berapa tahapan yang harus dilalui, yakni ; 1). mengenalkan diri, 2). menjelaskan maksud kedatangan, 3). menjelaskan materi wawancara, dan 4). mengajukan pertanyaan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah melakukan observasi dan wawancara terhadap guru si SD 067952 mengenai permasalahan terhadap penyusunan program latihan olahraga, dapat di simpulkan beberapa masalah yang perlu di identifikasi antara lain :

Kurang nya penyesuaian Program latihan yang tidak di sesuaikan dengan tujuan,kebutuhan, dan tingkat kebugaran

masing masing individu dapat menyebabkan kurang nya efektifitas dan berpotensi cedera.

Ketidajelasan tujuan Tidak terdapat tujuan yang jelas baik dalam jangka pendek maupun dalam jangka panjang hal ini mungkin di karenakan program latihan kehilangan fokus dan motivasi. Kekurangan variasi Program latihan yang di laksanakan terlalu monoton dan kurang ber variasi sehingga menimbulkan rasa bosan terhadap siswa dan kurang nya perkembangan pada setiap individu.

Kurang nya pengawasan profesional Kurang nya bimbingan serta pengawasan dari pelatih olahraga atau guru olahraga memicu individu melakukan gerakan yang salah atau gerakan yang tidak efektif. Hal ini juga dapat meningkatkan risiko cedera. Kurang nya penyesuaian terhadap perubahan Kondisi fisik individu dapat berubah seiring berjalannya waktu, hal ini menuntut guru agar mampu menciptakan program latihan yang dapat di sesuaikan secara berkala untuk dapat memperhitungkan perubahan tersebut.

Pengetahuan yang terbatas Kurang nya pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan olahraga seperti periodisasi, intensitas,dan volume dapat mengakibatkan program latihan yang tidak optimal.

Aspek keseimbangan yang kurang Terdapat ketidakseimbangan dalam fokus latihan misal nya kekuatan,ketahanan,dan fleksibilitas yang mengakibatkan ketidakseimbangan dalam kemampuan fisik. Penilaian yang kurang Tidak terdapat evaluasi yang teratur terhadap kemajuan dan kebutuhan individu membuat sulit untuk menilai efektivitas program latihan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan yaitu sekolah harus memperhatikan perekrutan para tim olahraga dan seharusnya menggunakan standart yang

sudah ditentukan nasional. namun juga bisa menggunakan komponen-komponen standart masing-masing pelatih yang sudah dimodifikasi untuk mencari atlet yang berbakat, dan sebaiknya memberikan kesempatan kepada guru-guru pendidikan jasmani olahraga untuk mengikuti penataran pelatihan pelatih dasar atletik, selanjutnya dilakukan seleksi atau perekrutan untuk menjadi pelatih yang terbaik, Pelatih juga harus bisa membuat program latihan pada saat melakukan latihan dan bisa membuat perogram secara periodisasi baik persiapan umum, khusus dan persiapan kompetisi, sarana dan Prasarana yang ada seperti lapangan dan alat penunjang sebaiknya harus di perbaiki dan dilengkapi agar atlet merasa nyaman untuk melakukan program latihan.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Aji, Tri. 2013. “Pola Pembinaan Prestasi Pusta Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takrawputra Jawa Tengah Tahun 2013”. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. (Online) Volume 3 Edisi 1: hal. 49-61.
- Rumini, R. (2015). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. Journal of Physical Education Health and Sport, 2(1), 20–27.
- Kusnanik, Nining W. 2013. “Evaluasi Manajemen Pembinaan Prestasi PRIMA Pratama Cabang Olahraga
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). Dasar-dasar gerak atletik. Yogyakarta. Alfabedia.
- Santosa, A. (2010). Langkah pasti mempertahankan promosi melanjutkan prestasi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Rasyono, R. (2016). Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar.80 Dan Rekreasi Pengembangan Di Federasi Masyarakat Rekreasi Journal of Physical Ed