



PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN OLAHRAGA UNTUK KETAHANAN MENTAL SISWA DI SD HKBP PARDAMEAN

Paul Munthe¹, Pedro Sembiring², Boy Sibarani³, Gilbert Saragih⁴, Gabriel Simanjuntak⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten DeliSerdang, Sumatera Utara

Email: paulmunthe04@gmail.com, gilbertsaragih153@gmail.com, boycristian311@gmail.com, Pedrobahagiantasembiring0@gmail.com.

Article History

Received: 12-06-2024

Revision: 14-05-2024

Accepted: 19-19-2024

Published: 30-06-2024

Sejarah Artikel

Diterima: 12-06-2024

Direvisi: 14-05-2024

Diterima: 19-06-2024

Disetujui: 30-06-2024

ABSTRACT

This research aims to describe the role of education in mental health, sports and health in class 5A of SD HKBP Pardamean. This research uses a qualitative descriptive method with observation, interview and documentation data collection techniques. The results of the research show that physical education, sports and health (PJOK) learning in class 5A of SD HKBP Pardamean has been implemented well and has had a positive impact on students' mental health, sports and health. This can be seen from the enthusiasm of students in participating in PJOK learning, increased motor skills and fitness of students, as well as reduced stress and anxiety in students.

Keywords: *Physical education, Mental health, Sport, Health.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran pendidikan jasmani pada kesehatan mental, olahraga, dan kesehatan dalam kelas 5A SD HKBP Pardamean. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di kelas 5A SD HKBP Pardamean telah dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi kesehatan mental, olahraga, dan kesehatan siswa. Hal ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, peningkatan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa, serta berkurangnya stres dan kecemasan pada siswa.

Kata Kunci: *Pendidikan jasmani, Kesehatan mental, Olahraga, Kesehatan, Kelas 5A SD HKBP Pardamean.*

How to Cite: Munthe, P., Sembiring, P., Sibarani, B., Saragih, G., Simanjuntak, G. (2022). Analisis Dan Rancangan Program Latihan Olahraga Di Sd Negeri 067953. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 21(1), 2527-9041. <http://dx.doi.org/10.24114/jkss.v21i1.59775>

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia pada generasi penerus. Pendidikan dasar harus menanamkan konsep yang tepat dalam semua bidang ilmu pengetahuan. Oleh karena itu diharapkan dapat membantu membekali siswa dengan pengetahuan untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya, seperti halnya kualitas pendidikan dasar yang perlu diperhatikan.

Sebagai lembaga pendidikan formal, latihan mendidik dan belajar diselenggarakan di sekolah. Latihan-latihan ini biasanya dilakukan di dalam dan di luar ruang belajar, selain karena Anda sudah mahir, Anda juga bisa melakukan latihan bermain. Menguji dan belajar adalah dua latihan yang tidak dapat dipahami oleh kerangka pengalaman pendidikan dan pembelajaran memerlukan informasi kasar atau kemampuan dasar apa kemampuan sebagai peluang untuk mengembangkan materi dalam pengalaman yang berkembang dengan harapan akan menjelma menjadi hasil dengan kapasitas tertentu atau kemampuan.

Kesehatan dalam kehidupan sehari-hari sangatlah di dambakan oleh setiap individu, pada setiap masing masing individu, bukan karena keegoisan dalam hidup bersosial, akan tetapi setiap individu lebih memedulikan kesehatan jasmani, rohani dan mentality. Kesehatan sangatlah berarti baik segala rentang usia. Generasi milenial sering menjalani keseharian dengan sebuah tantangan, mulai dari tuntutan pekerjaan, gaya hidup “lifestyle” yang semakin tidak bisa dikondisikan karena yang semakin serba mahal, dari segi ini dapat mengancam dan menguras kesehatan fisik dan mental.(Latar 2024).

Pendidikan dan kesehatan mempunyai hubungan yang sangat erat, pendidikan

mampu meningkatkan status kesehatan. Sebaliknya kesehatan yang baik akan mampu meningkatkan kualitas sumber daya manusia sehingga banyaknya masalah kesehatan yang sering terjadi di sekolah, harus disikapi secara serius dan memerlukan perhatian khusus

Guru yang baik adalah guru yang mampu merencanakan pembelajaran dengan baik (Pasaribu et al. 2023) Faktor-faktor penyebab rendahnya mutu pendidikan di Indonesia dalam menampilkan performa anak didik dalam melaksanakan proses belajar meliputi faktor internal maupun faktor eksternal (Subarjah, 2017). Faktor internal meliputi tingkat kecerdasan dan kemampuan awal siswa, motivasi dan minat siswa terhadap suatu pelajaran. Faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, sarana dan prasarana pendukung, dosen dan metode pembelajaran (Agustan & Hidayat, 2021; Latif, et al., 2019). Ada juga penyebab lain diantaranya: siswa tidak memperhatikan guru pada saat guru menjelaskan. Masih ada siswa yang terlambat dalam mengumpulkan tugas pada saat disekolah. Ada siswa tidak menyelesaikan tugas yang diberikan untuk di rumah. Siswa sering berdalih izin ke toilet akan tetapi yang terjadi siswa jajan ke kantin, dan siswa sering memainkan handphone pada saat di kelas.

Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa siswa memiliki motivasi belajar yang kurang baik atau rendah (Moslem, Komaro, & Yayat, 2019). Maka dari itu, untuk menjawab permasalahan diatas diperlukan alternatif bentuk pembelajaran lain yaitu dengan latihan mental imagery. Kuan and Roy (2007) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang sering berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah proses ajar adalah ketahanan mental dan ketahanan mental tersebut termasuk faktor keterampilan mental. Kuan and Roy (2007) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang sering berhubungan

dengan performa yang baik dalam sebuah proses ajar adalah ketahanan mental dan ketahanan mental tersebut termasuk faktor Dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah dasar, diharapkan dapat dilihat bahwa masih banyak siswa yang kurang dinamis, karena sistem yang digunakan oleh para pendidik masih kurang baik dalam meningkatkan daya belajar siswa, sehingga hanya sedikit siswa yang selalu siap untuk mengambil bagian dalam pembelajaran.

Untuk mengatasi permasalahan yang ada maka perlu diterapkan teknik pembelajaran yang sesuai sehingga dapat meningkatkan gerak siswa dalam belajar. Pendidik hendaknya mengatur dan melaksanakan imbalan yang bervariasi agar siswa tertarik dan bersemangat dalam kegiatan belajar.

Berdasarkan analisis situasi tersebut maka pelaksana memandang perlu untuk memberikan pemahaman berupa pelatihan terkait cara penyusunan program latihan kondisi fisik sesuai dengan prosedur dan kaidah yang harus diikuti. Prosedur dan kaidah yang digunakan adalah sesuai dengan dasar referensi terkait penyusunan program latihan bagi para guru di sd HKBP Pardamean.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan penulis adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif tentang orang-orang dan perilaku yang diamati dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan. Sedangkan penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan informasi yang sistematis dan cermat tentang fakta yang sebenarnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan peran pendidikan jasmani pada kesehatan mental, olahraga dan

kesehatan dalam kelas 5A SD HKBP Pardamean.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis bertujuan untuk memberikan gambaran yang baik berupa kerangka teori, sumber data, dan kesimpulan yang diambil dari penelitian. Data dianalisis menggunakan analisis data interaktif Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, yang mengacu pada proses seleksi yang berfokus pada penyederhanaan, abstraksi, dan transformasi data “mentah” yang muncul dari catatan penulis di lapangan. Kemudian berikan informasinya. Pada tahap ini, semua informasi yang didapat dari lapangan selama operasi dicoba disatukan kembali. Data yang diambil dari data tersebut disederhanakan dengan cara pengurangan. Langkah terakhir adalah menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perencanaan latihan adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dilakukan oleh seorang guru. Seperti banyak yang dilakukan guru yang sudah mapan, latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Jadi, proses perencanaan latihan menunjukkan suatu yang diorganisasi dengan baik, secara metodologis dan menurut prosedur ilmiah sehingga dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang lebih baik berdasarkan latihan dan prestasinya. Oleh karena itu perencanaan merupakan alat yang sangat penting yang dapat dipakai oleh seorang Guru dalam usaha mengarahkan program latihan yang terorganisir dengan baik (Hariyanto, Kusuma, and Pramono 2023).

Selanjutnya suatu rencana latihan harus sederhana, merangsang dan harus fleksibel dalam isinya serta dapat dimodifikasi sesuai dengan kecepatan kemajuan atlet, juga perbaikan pengetahuan metodologinya. Dengan perencanaan latihan yang baik, maka seorang pelatih akan lebih

memungkinkan untuk melakukan hal-hal (Hanafi and Prastyana 2020), sebagai berikut: (1) Dapat mengontrol atau mengawasi atlet secara aktif, sehingga hasilnya latihan akan menjadi lebih efektif dan menyenangkan, (2) Dapat memberikan situasi pelatihan yang menantang, (3) Dapat melatih keterampilan secara progresif sehingga latihan menjadi lebih maksimal, dan keselamatan atlet juga terjaga, (4) Dapat mengkondisikan atlet sehingga beban latihan tidak berlebihan, (5) Dapat memilih waktu, tempat latihan, dan penggunaan perlengkapan latihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan, (6) Dapat mengurangi permasalahan yang berhubungan dengan disiplin atlet, (7) Dapat meningkatkan rasa percaya diri (confidence), sehubungan dengan kemampuan manage situasi latihan.

Guru juga dapat melatih mental siswa yang merupakan aspek penting dalam melengkapi latihan fisik untuk mencapai performa maksimal, baik dalam bidang olahraga maupun aktivitas lainnya. Sama seperti melatih otot, keterampilan mental pun perlu diasah secara berkala untuk meningkatkan fokus, konsentrasi, motivasi, dan kemampuan mengelola stres.

Berikut beberapa manfaat pelatihan mental dalam meningkatkan keterampilan teknis dan fisik:

1. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi:

Latihan mental seperti meditasi dan mindfulness dapat membantu meningkatkan kemampuan untuk fokus dan berkonsentrasi pada tugas yang sedang dikerjakan. Hal ini penting untuk meminimalisir kesalahan dan meningkatkan performa dalam situasi yang membutuhkan presisi dan ketepatan.

2. Meningkatkan Motivasi dan Kegigihan: Pelatihan mental dapat membantu membangun motivasi intrinsik dan kegigihan

untuk mencapai tujuan. Teknik seperti visualisasi dan afirmasi positif dapat membantu individu melihat potensi diri dan meyakini kemampuannya untuk mengatasi rintangan dan mencapai kesuksesan.

SIMPULAN

Pembelajaran PJOK sangat mendukung dalam melatih kesehatan mental dalam diri siswa melalui aktivitas-aktivitas pembelajaran yang dilakukan. Upaya guru PJOK dalam di kelas 5A SD HKBP Pardamean adalah melalui pembiasaan-pembiasaan yang dilakukan ketika pembelajaran PJOK berlangsung maupun ketika diluar jam pelajaran PJOK yang didukung dengan latihan konsentrasi, selain itu guru PJOK juga melakukan pelatihan meningkatkan motivasi dan kegigihan khusus dengan siswa yang dirasa masih memerlukan bimbingan tertentu. pelatihan akan menjadi lebih efektif dan bermanfaat bagi peserta pelatihan. Hal ini akan meningkatkan motivasi mereka untuk belajar dan mengembangkan diri, serta ultimately meningkatkan performa mereka dalam pekerjaan atau aktivitas lainnya. tersebut terlihat ketika siswa sedang melakukan pembelajaran PJOK maupun ketika diluar jam pembelajaran PJOK.

DAFTAR RUJUKAN

- Hanafi, Moh, and Brahmana Rangga Prastyana. 2020. *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Hariyanto, Agus, Donny Ardy Kusuma, and Bayu Agung Pramono. 2023. *Perencanaan Kepelatihan Olahraga*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Latar, Idris Moh. 2024. "PEMANFAATAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR." *YANG TERDEPAN DALAM PEMANFAATAN MEDIA*

*PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN: 27.*

Pasaribu, Zuani Jesica, Nurmayani Nurmayani,
Irsan Irsan, Demmu Karo-karo, and Risma
Sitohang. 2023. "PENGARUH SPIN REWARD
TERHADAP KEAKTIFAN BELAJAR SISWA."
Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran 3(3):
141–50.