

Received: 1 Agustus 2023

Accepted: 23 Agustus 2023

Published: 29 Agustus 2023

Article DOI:

Pelatihan Peningkatan Kemampuan Endurance Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Pringsewu

Rizki Yuliandra

Universitas Teknokrat Indonesia

rizki.yuliandra@teknokrat.ac.id

Reza Adhi Nugroho

Universitas Teknokrat Indonesia

reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id

Parjito

Universitas Teknokrat Indonesia

djitok@teknokrat.ac.id

Abstrak

Penelitian pengabdian ini diberikan dikarenakan peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Pringsewu mempunyai tingkat daya tahan atau endurance yang kurang baik, penelitian pengabdian ini memiliki tujuan agar mendapatkan pemahaman dan peningkatan terhadap endurance di ekstrakurikuler SMAN 1 Pringsewu. Kegiatan ini terlaksana dengan pemberian pendampingan dalam bentuk latihan kepada seuruh peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Pringsewu dengan durasi satu minggu. Tahapan yang diberikan dalam penelitian pengabdian ialah tahap awal, tahap kegiatan inti, dan tahap akhir. Sampel dalam penelitian ini merupakan siswa dari SMAN 1 Pringsewu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan total 20 orang, kemudian didapatkan hasil dengan peningkatan sebesar 19%.

Kata Kunci : bola basket, *endurance*, SMA

Abstract

This community service research was given because the participants who took part in the basketball extracurricular at SMAN 1 Pringsewu had a poor level of endurance. This activity was carried out by providing assistance in the form of training to all Pringsewu 1 High School basketball extracurricular participants with a duration of one week. The stages given in community service research are the initial stage, the core activity stage, and the final stage. The sample in this study were students from SMAN 1 Pringsewu who took part in the basketball extracurricular with a total of 20 people, then the results were obtained with an increase of 19%.

Keywords : *basketball, endurance, high school*

Pendahuluan

Melalui lembaga pendidikan, dapat membantu proses perubahan peserta didik secara bertahap sampai menyeluruh ke arah sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas dengan memiliki kompetensi yang unggul (Setiawan et al., 2021). Hal ini berdampak pada kehidupan masyarakat Indonesia. Salah satu cara mewujudkan tujuan pendidikan tersebut adalah dengan

cara terbentuknya pendidikan formal dan non formal demi terlaksananya kegiatan pembelajaran. Seperti kita ketahui belajar merupakan salah satu komponen penting dalam pendidikan (Tafonao, 2018). Belajar itu sendiri pada hakikatnya adalah sebuah proses perubahan perilaku pada setiap manusia dari yang tidak mengerti menjadi mengerti dan dari yang tidak bisa menjadi bisa yang terdiri dari keseluruhan individu dengan individu lainnya, lalu keterlibatan semua komponen dalam kegiatan belajar akan sangat berpengaruh dalam pencapaian hasil belajar siswa (Susilo & Sarkowi, 2018).

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Pane & Muhammad, 2017). Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik (Sianturi, 2016). Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi pelajar dan kreatifitas pengajar. Pembelajar yang memiliki motivasi tinggi ditunjang dengan pengajar yang mampu memfasilitasi motivasi tersebut akan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar. Desain pembelajaran yang baik, ditunjang fasilitas yang memadai, ditambah dengan kreatifitas guru akan membuat peserta didik lebih mudah mencapai target belajar.

SMAN 1 Pringsewu merupakan salah satu sekolah menengah tertua di kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Sekolah ini sudah banyak memiliki prestasi-prestasi yang sangat membanggakan baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional, sehingga sekolah tersebut mendapat julukan sekolah para juara. SMAN 1 Pringsewu berlokasi di Jalan Olahraga no.01 Pringsewu Barat kecamatan Pringsewu. Sekolah ini memiliki tujuan melaksanakan pelayanan pendidikan untuk pelaksanaan pembangunan nasional sesuai dengan Undang-undang Dasar 1945 mencerdaskan kehidupan bangsa, demi menciptakan dan menghasilkan peserta didik tingkat menengah yang profesional dan siap melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi di era globalisasi serta mampu bersaing dalam dunia kerja nyata yang berstandar nasional dan internasional.

Ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Pringsewu merupakan salah satu ekstrakurikuler khusus dalam bidang olahraga namun selama ini masih sangat minim pengetahuan tentang daya tahan endurance dimana latihan ini sangat banyak manfaatnya terutama bagi organisasi dalam bidang olahraga untuk menciptakan prestasi olahraga. untuk siswa. Dilihat dari beberapa cabang olahraga yang diikuti, mereka selalu gagal meraih prestasi. Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kesehatan dan keterampilan seseorang saat melakukan aktifitas olahraga (Keliat et al., 2019). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki demi menunjang setiap aktifitas manusia dalam kehidupan sehari-hari (Sepriadi et al., 2018). Kebugaran jasmani dan kesehatan berhubungan dengan rangkainan struktur tubuh dan jaringan otot yang ada dalam tubuh manusia (Gumantan et al., 2021), terdiri dari penguatan kapasistas jantung, paru-paru, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan daya tahan.

Penurunan kemampuan daya tahan umum akan melibatkan aktivitas otot-otot yang luas serta diarahkan pada daya tahan jantung dan pernafasan, karena itu dikenal sebagai daya tahan jantung dan paru (cardiorespiratory endurance) dan aerobik endurance (Hardiansyah & Syampurma, 2017). Daya tahan cardiovascular merupakan salah satu komponen kondisi fisik. Seorang atlet yang memiliki daya tahan cardiovascular baik dapat melakukan kerja atau aktivitas dalam selang waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Ramadan & Sidik, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pembina ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pringsewu, proses latihan selama ini tidak berjalan dengan baik, hal ini dikarenakan

latihan yang diberikan kurang tepat untuk siswa. siswa dapat dilihat pada saat dilaksanakan tes kemampuan daya tahan masih banyak siswa dengan kemampuan daya tahan yang kurang baik. Hal ini terjadi karena siswa kurang memahami pentingnya menjaga kondisi fisik, karena selama ini siswa hanya menjalani latihan dirumah tanpa panduan latihan yang baik dan benar. Selain itu siswa juga kurang memahami metode latihan daya tahan untuk diterapkan. Olehnya itu dengan melihat situasi ini maka Ekstrakurikuler olahraga perlu dilaksanakan Pelatihan penerapan tes kebugaran jasmani untuk melihat perkembangan atau peningkatan setiap tahap latihan.

Metode Pelaksanaan

Pada penelitian pengabdian ini dilakukan selama satu minggu yang dilakukan di SMAN 1 Pringsewu pada Ekstrakurikuler bola basket. Ada tiga tahap yang dilakukan pada pengabdian ini yaitu tes awal, kegiatan inti, dan tes akhir. Kemudian yang menjadi sampel pada penelitian ini merupakan semua anggota aktif peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Pringsewu dengan total 20 sampel

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahap diantaranya dimulai dengan tes awal dengan tujuan agar mengetahui tingkat endurance peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Pringsewu, setelah itu tahap berikutnya peneliti melakukan pendampingan sekaligus latihan dalam melaksanakan latihan endurance sekaligus memberikan pemahan terhadap peserta ekstrakurikuler bola basket terkait bagaimana peningkatan daya tahan endurance, kemudian yang terakhir ialah tahap tes akhir agar diketahui apakah model latihan yang diberikan berdampak terhadap daya tahan endurance pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Pringsewu.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan pengabdian ini bertujuan menghasilkan dampak baik. Luaran yang diharapkan pada penelitian pengabdian ini ialah agar memberikan pengertian dan pengetahuan terhadap peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Pringsewu tentang model latihan daya tahan endurance melalui olahraga bola basket agar memiliki daya tahan endurance yang baik. Berikut hasil dari kegiatan penelitian pengabdian ini :

1. Tes awal

Pada tes awal ini semua sampel kegiatan penelitian pengabdian melakukan tes yang berhubungan endurance. Semua peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Pringsewu wajib melakukan tes ini untuk mengetahui sejauh mana kemampuan endurance semua sampel.

2. Kegiatan inti

Pada penelitian pengabdian semua sampel diberikan latihan dalam bentuk daya tahan endurance dengan lama latihan selama tiga hari. Semua sampel yang diberikan ajib melakukan latihan selama pemberian materi model latihan tersebut. Model latihan yang diberikan kepada seluruh sampel ekstrakurikuler bola basket adalah model latihan fartlek dan model interval training.

3. Tes akhir

Sesudah diberikan latihan pada kegiatan ini seluruh sampel ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Pringsewu diberikan tes akhir, tes ini bertujuan agar peneliti mengetahui sejauh mana perkembangan dan dampak yang dihasilkan oleh model latihan yang telah diberikan kepada sampel. Apakah meningkatkan daya tahan *endurance* sampel penelitian.

Berikut merupakan hasil tes awal dan tes akhir pada penelitian pengabdian yang dilakukan kepada seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Pringsewu dipaparkan dalam bentuk tabel ialah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil tes awal dan tes akhir

Tes	Total Peserta	Persentase
Tes Awal	20	40,25 %
Tes Akhir	20	59,25 %

Dari hasil tes awal yang telah diberikan kepada peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Pringsewu dengan jumlah total 20 orang didapatkan hasil tes sebesar 40,25% dengan rincian sembilan sampel dari total 20 yang memiliki daya tahan endurance baik. Kemudian setelah dilakukan kegiatan inti yang diberikannya model latihan fartlek dan model interval training dengan berdurasi tiga hari setelah itu dilakukan tes akhir untuk mengetahui dampak pemberian latihan daya tahan endurance, hasil dari tes akhir sebesar 59,25% atau dengan rincian sebelas orang dari total sampel 20 sampel mengalami peningkatan pada daya tahan endurance di ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Pringsewu.

Kesimpulan

Dapat disimpulkan dari semua hasil yang telah didapatkan bahwa dengan kegaatn penelitian pengabdian tersebut didapatkan manfaat terhadap ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Pringsewu ada peningkatan daya tahan endurance dengan pemberian model latihan interval dan fartlek. Diharapkan peningkatan ini dapat terjaga dan teratur berkembang agar selanjutnya dapat berpengaruh ke performa pertandingan sehingga dapat berdampak ke peningkatan prestasi ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Pringsewu.

Daftar Pustaka

- Gumantan, A., Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021). Program Latihan Kebugaran Jasmani Dalam Menjaga Kesehatan Dimasa Pandemi Smk Kridawisata Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 102.
- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 24–34.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54.
- Pane, A., & Muhammad, D. D. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333.
- Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 101–105.

- Sepriadi, Arsil, & Mulia, A. D. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 121–127.
- Setiawan, F., Jayanti, D. G., Azhari, R., & Putri Siregar, N. (2021). Analisis Kebijakan Peta Jalan Pendidikan Nasional 2020-2035. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Keguruan*, 6(1), 40–48.
- Sianturi, F. A. (2016). Aplikasi Pembelajaran Penjaskes Olahraga Basket Menggunakan Metode Computer Assisted Instruction (CAI). *Journal Of Informatic Pelita Nusantara*, 1(1), 47–52.
- Susilo, A., & Sarkowi, S. (2018). Peran Guru Sejarah Abad 21 dalam Menghadapi Tantangan Arus Globalisasi. *Historia: Jurnal Pendidik Dan Peneliti Sejarah*, 2(1), 43.
- Tafonao, T. (2018). Peranan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 103.