

Received: 15 Juli 2022

Accepted: 13 Agustus 2022

Published: 16 Agustus 2022

Article DOI:

## **Forum Group Discussion (FGD) Guru Pendidikan Jasmani dalam Memodifikasi Alat Aktivitas Kebugaran Jasmani sebagai Alternatif Penggunaan Media dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMK**

*Fahrudin*<sup>\*1</sup>

<sup>1</sup>FKIP - Universitas Singaperbangsa Karawang

[fahrudin@fkip.unsika.ac.id](mailto:fahrudin@fkip.unsika.ac.id)

*Muhammad Mury Syafei*<sup>2</sup>

<sup>2</sup>FKIP - Universitas Singaperbangsa Karawang

[murysyafei@gmail.com](mailto:murysyafei@gmail.com)

*Resty Gustiawati*<sup>3</sup>

<sup>3</sup>FKIP - Universitas Singaperbangsa Karawang

[resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id](mailto:resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id)

### **Abstrak**

Kegiatan PkM ini bertujuan untuk mengadakan diskusi ilmiah terkait permasalahan kebutuhan alat pembelajaran khususnya aktivitas kebugaran jasmani, agar dapat memberikan informasi dalam hal modifikasi dan pengembangan alat aktivitas kebugaran jasmani untuk kelancaran proses pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dalam mata pelajaran PJOK. Metode yang digunakan dalam merealisasikan kegiatan PkM ini menggunakan metode Observasi dan FGD (Forum Group Discussion) dengan guru PJOK khususnya SMK dalam Memodifikasi Alat Aktivitas Kebugaran Jasmani dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang terintegrasi dengan kegiatan KKN sehingga kegiatan abdimas terealisasi dengan 2 tahapan. Tahap pertama yaitu observasi ketersediaan alat aktivitas kebugaran jasmani di sekolah tingkat SMK yang berada di Kabupaten Karawang oleh mahasiswa KKN Tematik 2021. Tahap kedua yaitu mengadakan kegiatan FGD kepada mitra pengabdian untuk membahas dan mendiskusikan desain pengembangan alat yang di buat oleh tim abdimas HIPLA 2021. Temuan yang di peroleh dari hasil observasi mahasiswa KKN, dari sekolah masing-masing yang diobservasi mahasiswa, 75% sekolah belum memiliki media pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani, guru PJOK menyatakan membutuhkan alat modifikasi sederhana untuk terealisasinya materi aktivitas kebugaran jasmani sesuai kurikulum PJOK SMK. Sehingga mahasiswa KKN melakukan pengabdian dalam membantu pembuatan alat modifikasi sederhana yang dibutuhkan sekolah yang diobservasi dalam untuk mengimplementasikan materi aktivitas kebugaran jasmani. Selanjutnya pengembangan alat yang di desain dan dalam proses pembuatan oleh tim abdimas di desiminasikan dalam kegiatan FGD, diperoleh hasil diskusi antara tim abdimas dengan beberapa guru PJOK terkait perbaikan dan masukan dari desain alat yang dibuat. Dengan demikian dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terintegrasi dengan KKN Tematik, diperoleh manfaat terbantunya sekolah yang menjadi sasaran observasi dalam pembuatan alat modifikasi kebugaran jasmani yang diperlukan di sekolah. Serta pengembangan alat yang di desain oleh tim abdimas mempunyai banyak

masuk dari guru sebagai praktisi yang berguna bagi perbaikan pengembangan alat untuk kebutuhan alat kebugaran jasmani yang multi fungsi dalam pembelajaran PJOK. .

**Kata Kunci:** FGD, Modifikasi, Alat Kebugaran, Pembelajaran PJOK.

## **Pendahuluan**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini memberikan suatu inovasi yang dapat memudahkan proses pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dalam pembelajaran penjas di sekolah, yaitu dengan memodifikasi alat/ media yang dibutuhkan dalam materi ajar aktivitas kebugaran jasmani. Media, peralatan, perlengkapan ataupun Alat dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan unsur penting untuk dapat berjalanya proses pembelajaran. Dalam hal kelengkapan alat dan media pembelajaran PJOK, seringkali di kesampingkan oleh sekolah menjadikan kurangnya alat praktik pembelajaran yang dimiliki sekolah sedangkan pembelajaran PJOK harus tetap berjalan sesuai dengan kurikulumnya. Sehingga guru PJOK dalam menjalankan tugasnya menyelenggarakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani di tuntut inovatif, kreatif dan mampu memodifikasi media/ alat yang dibutuhkan dalam pembelajaran PJOK.

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain kekuatan, daya lentur, ketepatan, kelincahan, kecepatan, reaksi, keseimbangan daya tahan, koordinasi dan daya otot, [1]. Kebugaran jasmani seseorang merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan kegiatan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang baik adalah dapat melaksanakan kegiatannya dengan efektif dan efisien tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya serta untuk keperluan lainnya yang mendadak [10]. Komponen dari kebugaran jasmani terdiri dari 10 komponen, yaitu 1) Kekuatan (strength), 2) Daya tahan (Endurance), 3) Daya otot (Muscular Power), 4) Kecepatan (Speed), 5) Daya lentur (Flexibility), 6) Kelincahan (Agility), 7) Koordinasi (Coordination), 8) Keseimbangan (Balance), 9) Ketepatan (Accuracy), 10) Reaksi (Reaction), [2]

Begitu juga dengan pembelajaran materi aktivitas kebugaran jasmani, sedikit sekolah yang memiliki sarana kebugaran jasmani, sehingga materi kebugaran dilaksanakan sesuai kondisi yang memungkinkan untuk dilakukan. Oleh karena itu, Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Workshop Memodifikasi Alat Aktivitas Kebugaran Jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Guru PJOK SMK ini memberikan suatu diskusi inovasi yang dapat memudahkan proses pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dalam pembelajaran penjas di sekolah, yaitu dengan memodifikasi alat/ media yang dibutuhkan dalam materi ajar aktivitas kebugaran jasmani. Dalam penelitian yang terintegrasinya, peneliti memulai penelitian dengan menganalisis kebutuhan akan pengembangan alat/ media aktivitas kebugaran jasmani pada guru PJOK.

## **Metode**

Pelaksanaan PkM ini menggunakan metode Sosialisasi dan FGD kepada para guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Menengah Kejuruan yang berada di Kabupaten Karawang dengan secara Daring dan Tatap muka. Dengan terlebih dahulu menghubungi komunitasnya yaitu MGMP PJOK SMK Kabupaten Karawang sebagai Mitra pengabdian. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini di pandang perlu guna memberikan pengetahuan dan pelatihan kepada para guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar dapat memaksimalkan media digital dengan pendekatan sistem partisipatif, terutama dalam

kondisi pandemi *covid-19* yang memaksakan semua lembaga pendidikan melakukan pembelajaran jarak jauh/ dalam jaringan. Evaluasi partisipatif berbasis digital dapat memudahkan guru dalam melakukan evaluasi secara daring dengan memberikan sebuah penugasan membuat soal untuk teman dan mengisi soal dari teman.

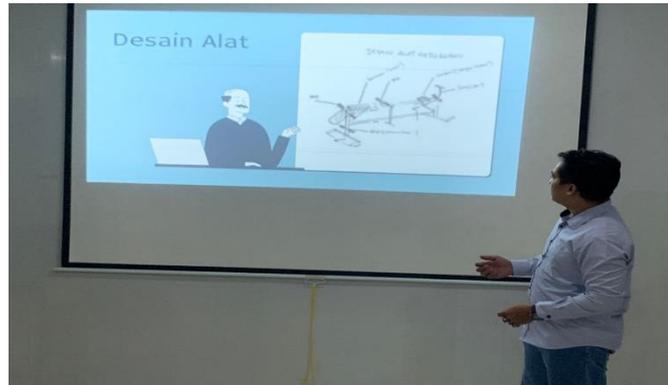
Sehingga pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan menggunakan 3 metode, yaitu: a) Metode Sosialisasi, metode dimana guru mendapatkan informasi baru tentang evaluasi pembelajaran pendekatan partisipatif berbasis digital Kahoot, yang dilaksanakan secara daring/ *online* via aplikasi *zoom meeting*. b) Metode Pelatihan, metode pelatihan atau workshop ini dilakukan secara tatap muka / offline agar materi aplikasi Kahoot yang digunakan dalam evaluasi partisipatif berbasis digital dapat lebih dipahami oleh guru PJOK dalam implementasinya, sehingga dapat di terapkan dalam evaluasi pembelajaran daring. c) Pendampingan, setelah guru PJOK mendapat bekal pengetahuan terkait pendekatan evaluasi partisipatif berbasis Digital Kahoot dan dilanjutkan dengan pelatihan secara langsung, tim abdimas berlanjut pada metode pendampingan kepada guru PJOK SMK dalam mengimplementasikan pendekatan tersebut kepada siswa saat pembelajaran daring. Sehingga segala kendala yang dihadapi saat mengaplikasikan langsung dapat dibantu dan diatasi oleh tim abdimas secara *online* via WAG dan *Video Call*.

### **Hasil dan Pembahasan**

Manfaat yang diperoleh, Guru PJOK dapat memiliki ide dan kreativitas dari contoh pembuatan modifikasi/ pengembangan alat. Sehingga guru dapat membuat alat modifikasi yang dibutuhkan dalam pembelajaran khususnya pada materi aktivitas kebugaran jasmani. Terlihat ada 75% dari peserta FGD memiliki ide pengembangan/ modifikasi media pembelajaran aktivitas jasmani yang dapat membantunya dalam memudahkan proses pembelajaran guna mencapai tujuan pembelajaran dalam mata pelajaran PJOK.

Hambatan yang di hadapi adalah situasi pandemi, sehingga banyak aturan dan protokol kesehatan yang harus dipatuhi. Kemudian kontribusi mitra guru PJOK yang sulit untuk bekerjasama dengan baik dalam kegiatan pengabdian ini. Solusi yang di lakukan adalah terus berkoordinasi dan menginformasikan segala kegiatan pengabdian kepada pengurus MGMP PJOK SMK. Pendukung dalam terealisasinya FGD ini adalah dihadiri oleh guru PJOK dari berbagai tingkat satuan pendidikan, bukan hanya gur PJOK SMK. Sehingga dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, mendapatkan informasi pengembangan media/ alat kebugaran yang lebih sederhana yang dapat dimanfaatkan oleh semua peserta didik dalam tingkat satuan yang berbeda. Kemudian dengan pengembangan alat yang jauh lebih sederhana dan multifungsi dalam penggunaannya, memungkinkan pengembangan alat tersebut dapat dimiliki oleh sekolah.

Hambatan yang di hadapi adalah situasi pandemi, sehingga banyak aturan dan protokol kesehatan yang harus dipatuhi. Kemudian kontribusi mitra guru PJOK yang sulit untuk bekerjasama dengan baik dalam kegiatan pengabdian ini. Solusi yang di lakukan adalah terus berkoordinasi dan menginformasikan segala kegiatan pengabdian kepada pengurus MGMP PJOK SMK. Pendukung dalam terealisasinya FGD ini adalah dihadiri oleh guru PJOK dari berbagai tingkat satuan pendidikan, bukan hanya guru PJOK SMK. Beberapa bukti kegiatan didokumentasikan melalui beberapa foto dibawah ini:



Gambar 1. Pemaparan Desain pengembangan alat yang telah dirancang



Gambar 2. Peserta FGD meminta saran atas modifikasi media yang dibuat



Gambar 3. Peserta FGD memaparkan desain modifikasi alat

### **Simpulan dan rekomendasi**

Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, mendapatkan informasi pengembangan media/alat kebugaran yang lebih sederhana yang dapat dimanfaatkan oleh semua peserta didik dalam tingkat satuan yang berbeda. Kemudian dengan pengembangan alat yang jauh lebih sederhana dan multifungsi dalam penggunaannya, memungkinkan pengembangan alat tersebut dapat dimiliki oleh sekolah.

### **Daftar Pustaka**

- B. Biliandri, S. Supriyono, A. Pujianto, and B. Priyono, “Pengembangan Konservatif Games In Aquatic Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dan Sportivitas Siswa Sekolah Dasar,” *Jp. jok (Jurnal Pendidik. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, vol. 2, no. 1, pp. 70–79, 2018.
- M. W. Ramadhani, “Model Pengembangan Alat BEPS Dalam Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Untuk Siswa SMP,” *Indones. J. Phys. Educ. Sport*, vol. 1, no. 2, pp. 547–554, 2020.