

PENGEMBANGAN MODEL BODYWEIGHT TRAINING SEBAGAI BENTUK LATIHAN PEMELIHARAAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA STKIP CITRA BAKTI NGADA

Antonius Lena ¹⁾, Robertus Lili Bile ²⁾, Ferdinandus Samri ³⁾

Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti

¹⁾antoniuslena4@gmail.com, ²⁾robertuslilibile16@gmail.com, ³⁾ferdysamri15@gmail.com

Abstrak

Penelitian pengembangan ini bertujuan (1) mengembangkan model variasi gerak bodyweight training sebagai bentuk latihan pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa STKIP CITRA BAKTI, (2) mengetahui kelayakan penggunaan produk pengembangan model bodyweight training sebagai bentuk latihan pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa STKIP CITRA BAKTI. Dalam mendesain produk ini, membutuhkan langkah-langkah proses penelitian yang disesuaikan dengan keadaan, kondisi dan situasi lapangan. Adapun langkah-langkah yang dibuat, yaitu: 1) penelitian produk yang telah ada (studi literature, penelitian lapangan), 2) perencanaan pengenalan produk, 3) pengujian internal desain ke I (validasi ahli pertama), 4) revisi produk ke I, 5) pengujian internal desain produk ke II (validasi ahli kedua), 6) revisi produk II, 7) produk akhir. Proses pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan instrumen penilaian, angket skala nilai, dokumentasi dan pembuatan video simulasi yang kemudian diserahkan kepada pada ahli untuk diuji kelayakan dan akan digunakan pada tahap selanjutnya. Analisis teknik pengumpulan data menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dan teknik analisis data deskriptif kualitatif. Variasi model bodyweight training ini terdiri dari 4 tahapan latihan yaitu, (1) peregangan, peregangan daerah kepala, tangan dan kaki, (2) pemanasan yang terdiri dari joggin in place, jumping jacks, butt kicks, fast kick, (3) latihan inti yang terdiri dari 2 sirkuit, (4) pendinginan yang terdiri dari cium lutut dan peregangan daerah kepala, tangan dan kaki. Produk akhir pengembangan ini memenuhi kategori “layak” untuk digunakan sebagai model bodyweight training sebagai bentuk latihan pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa STKIP Citra Bakti.

Sejarah Artikel

Dimasukkan :
Direview :
Diterima :
Disetujui :

Kata Kunci

Model latihan;
kebugaran; bodyweight
training.

Abstract

This development research aims, (1) to develop a bodyweight training movement variation model as a form of physical fitness maintenance exercise for STKIP CITRA BAKTI student, (2) to determine the feasibility of using a bodyweight training model development product as a form of physical fitness maintenance exercise for STKIP CITRA BAKTI student. In designing this product, it requires steps of the research process that are adapted to the circumstances. Conditions and situations in the field. The steps taken are: 1) research on existing (literature studies, field research), 2) product introduction planning, 3) internal testing of the first design (first expect validation), 4) product revision 1, 5) internal testing of product design II (second expect validation), 6) product revision II, 7) final product. The process of collecting data in this study is to use an assessment instrument, a value scale questionnaire. Documentation and making simulation videos which are then submitted to experts to be tested for feasibility and will be used at a later stage. Analysis of data collection techniques using quantitative descriptive data analysis techniques and qualitative descriptive data analysis techniques. This bodyweight training model variation consists 4 stages of exercise, namely, (1) stretching, stretching the head, hands and feet, (2) warming up consisting of jogging in place, jumping jacks, butt kicks, fast kicks, (3) core exercises consisting of 2 circuits, (4) cooling consisting of kissing knees and stretch the head, hands and feet. The final product of this development meets the category of " suitable for use as a bodyweight training model as a form of physical fitness maintenance training for STKIP CITRA BAKTI student.

Article History

Submitted	:
Reviewed	:
Accepted	:
Published	:

Key Words

Fitness; Exercise Models;
Core Flexibility Exercise.

PENDAHULUAN

Dalam UU RI No 3 Tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional (2005:6) disebutkan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa". Berdasarkan uraian diatas dapat di jelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu dimensi yang sangat penting dalam sistem keolahragaan nasional.

Kebugaran jasmani dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan suatu tugas gerak tertentu secara maksimal dan efisien tanpa mengalami kelehan yang berlebihan serta terhindar dari resiko gangguan kesehatan (Bile & Suharjana 2019: 64-65). Jasmani olahrgadan kesehatan (PJOK) dalam pembelajaran pada hakekatnya merupakan bagian integral dari sisem pendidikan secara umum yang berujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan fisik, keterampilan berfikir kritis, kematangan emosional, kecakapan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Tapo, Bile & Desi 2021: 72). Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang lama dan masih mempunyai tenaga sisa untuk menikmati waktu senggangnya atau melakukan aktivitas lanjutan. Kebugaran jasmnai juga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa dan diharapkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kita dapat memahami apa itu kebugaran jasmani, aktivitas yang harus dilakukan dan hasil akhir yang ingin dicapai melalui aktivitas kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aktivittas fisik tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik, meningkatkan kesehatan dan keterampilan serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diajarkan disekolah dan perguruan tinggi memiliki peranan penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani. Ada banyak cara untuk memperoleh kebugaran jasmani yang maksimal, di antaranya adalah dengan malakukan bodyweight training. Bret (1976: 6) Bodyweigth training merupakan jenis latihan beban yang bisa dilakukan tanpa menggunakan alat, dan sebagai bebannya menggunakan berat tubuh diri sendiri. Menurut Lipecki & Rutowics (2015) bodyweight training merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut (Bret1976: 8) pada dasarnya latihan bodyweight training sama dengan weigth training, tetapi dibedakan dengan model latihan dan variasi latihan yang berbeda. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, Bodyweight training adalah jenis latihan beban yang bisa dilakukan tanpa menggunakan alat, dan sebagai bebannya menggunakan berat tubuh diri sendiri sedangkan

latihan beban weight training adalah latihan sistematis yang menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan seperti memperbaiki kondisi fisik, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan menjaga kesehatan. Contreras (2004) menjelaskan bahwa bodyweight training merupakan latihan untuk menguasai berat badan sendiri sebelum melakukan latihan dengan menggunakan beban. Jadi dapat disimpulkan bahwa bodyweight training merupakan latihan dasar yang menggunakan beban sendiri sebelum melakukan latihan beban atau weight training. Latihan bodyweight training merupakan latihan yang dapat dilakukan di manapun dan kita dapat selalu menjaga kebugaran jasmani tanpa harus menguras waktu lama.

Pada tanggal 4 juni 1984 dikeluarkannya surat keputusan Mendikbud No. 0242/U/1984, tentang pedoman pelaksanaan jam krida olahraga untuk kalangan pegawai negeri sipil dalam lingkungan depdikbud maupun pelajar, yang isinya kepada mereka diwajibkan melakukan senam 30 menit sebelum dimulai pekerjaan ataupun pelajaran pada setiap hari jumad untuk karyawan dan setiap hari untuk pelajar. Hal itu bertujuan untuk menjaga kebugaran jasmani agar tetap siap dan tidak merasa jenuh dalam melaksanakan aktivitas selanjutnya. Namun pada kenyataannya mahasiswa STKIP CITRA BAKTI sudah jarang melakukan kegiatan senam seperti biasanya, selain itu juga kurangnya kesadaran dari mahasiswa tentang pentingnya berolahraga, ada juga sebagian mahasiswa yang tidak tahu tentang jenis-jenis latihan untuk memelihara kebugaran jasmani sehingga gerakannya menjadi kaku. Mahasiswa masih beranggapan bahwa melatih kebugaran tubuh itu akan membuat otot menjadi besar layaknya orang binaragawan. Faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa STKIP CITRA BAKTI adalah jenis latihan yang terlalu monoton, tanpa adanya variasi dari setiap jenis latihan yang ada. Dari permasalahan di atas maka mahasiswa STKIP CITRA BAKTI mengalami penurunan kebugaran jasmani, sehingga peneliti ingin mengembangkan program latihan bodyweight untuk pemeliharaan kebugaran jasmani, karena menurut (Elyas Susanto, 2013) kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8% terhadap prestasi belajar, dan sisahnya 58,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Kurangnya kebugaran jasmani mahasiswa STKIP CITRA BAKTI juga dipengaruhi, (1) letak geografis kampus STKIP CITRA BAKTI di daerah dataran tinggi dengan suhu yang sangat dingin sehingga mengurangi minat mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga secara rutin, (2) aktivitas fisik dilakukan hanya pada saat perkuliahan praktikum olahraga, (3) kurangnya promosi masif tentang pentingnya upaya pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa di masa pandemic covid-19.

Dari permasalahan inilah maka peneliti ingin mengembangkan sebuah model latihan kebugaran jasmani pemeliharaan kebugaran bagi kalangan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan (*Research and development*) menurut Borg and Gall (Sugiyono, 2016) dengan prosedur pengembangan yang

dimodifikasi sesuai kondisi dan kebutuhan di lapangan mengikuti hasil modifikasi Tapo (2017) yang berfokus pada pembuatan produk melalui dua kali uji internal desain (validasi ahli), sehingga langkah-langkah penelitian menjadi 7 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan dan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-1, (4) revisi produk ke-1, (5) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2, (6) revisi produk ke-2, (7) produk akhir. Desain produk pengembangan disusun secara tertulis dalam bentuk buku pedoman latihan yang dilengkapi dengan video pelaksanaan produk yang diberikan kepada para ahli dalam melakukan validasi, evaluasi, saran dan masukan menggunakan instrumen penelitian yang telah disiapkan.

Metode pengumpulan data dalam penelitian dan pengembangan ini, peneliti menggunakan instrumen validasi produk awal untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen validasi produk awal bertujuan untuk melakukan validasi desain produk awal menggunakan expert judgments (penilaian ahli) sebelum dikembangkan menjadi produk akhir penelitian. Instrumen yang digunakan untuk validasi produk awal menggunakan instrumen angket skala nilai yang dilengkapi dengan lembar evaluasi dan lembar saran.

Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif pada data-data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan serta saran dari para ahli dan teknik analisis deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data dari hasil observasi, angket skala nilai dan pengukuran indikator yang bersifat angka skala penilaian. produk pengembangan dikatakan Sesuai dan Layak jika memenuhi ketentuan: nilai akhir angket dari 3 orang ahli (100 %) berada pada rentang perhitungan: $(\mu + 1,0\sigma \leq X)$ yang berada pada Kategori Tinggi (Sesuai/Layak) sesuai dengan norma kategorisasi penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian.

Berdasarkan tahapan pengembangan yang digunakan, hasil pada proses validasi ahli adalah sebagai berikut.

Perhitungan Normatif Kategorisasi.

Dalam penelitian ini Normatif Kategorisasi kesesuaian draf produk yang dikembangkan menggunakan perhitungan Norma Kategorisasi Skala Psikologi Saifuddin Azwar (2012: 149), dengan ketentuan seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Norma Kategorisasi Kesesuaian/Kelayakan Produk Pengembangan

<i>Formula</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 23$	Kurang Sesuai/Layak
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$23 \leq X < 37$	Cukup Sesuai/Layak
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$37 \leq X$	Sesuai/Layak

Tahap Validasi Ahli Pertama

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Pertama.

Tabel 2: Data Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Skala Nilai											
Ahli		Nomor Pertanyaan									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Skala Nilai											
A1	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	37
A2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	36

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli dapat dibuat seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Pertama

Kategori	Kurang Sesuai (orang)	Cukup sesuai (orang)	Sesuai (orang)	Jumlah
F	0	1	1	2
%	0%	50%	50%	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi penilaian produk awal oleh para ahli dapat dilihat bahwa penilaian kedua ahli (100%), berada pada interval ($23 \leq X < 37$ = sedang dengan kategori cukup valid), yaitu A1=37, A2=36. Berdasarkan data penilaian oleh para ahli pada tahap validasi pertama, berupa produk awal pengembangan model bodyweight training sebagai bentuk latihan pemeliharaan kebugaran jasmani bagi mahasiswa dinyatakan cukup valid.

Tahap Validasi Ahli Ke Dua

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Kedua

Ahli	Nomor Pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Skala Nilai											
A1	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	49
A2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	49

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli kedua dapat dibuat seperti pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Kedua

<i>Kategori</i>	<i>Kurang Sesuai (orang)</i>	<i>cukup sesuai (orang)</i>	<i>sesuai (orang)</i>	<i>jumlah</i>
F	0	0	2	2
%	0%	0%	100%	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi penilaian produk awal oleh parah ahli, maka dapat disimpulkan bahwa penilaian kedua ahli adalah (100%), dan berada pada interval ($37 \leq X = \text{tinggi}$, kategori valid yaitu: A1, 49 dan A2, 49.

Berdasarkan saran dan masukan dari para ahli akademisi, maka produk awal berupa pengembangan model bodyweight training sebagai bentuk latihan pemeliharaan kebugaran jasmani bagi mahasiswa dinyatakan valid.

Pembahasan

Hasil dari penelitian pengembangan ini adalah produk akhir dengan judul panduan latihan kebugaran jasmani bagi mahasiswa, yang terdiri atas berbagai tahap latihan yang ada yakni :

1) Peregangan

Peregangan di bagi dalam tiga tahap yaitu peregangan daerah kepala, peregangan daerah tangan dan peregangan daerah kaki. Durasi dalam latihan ini berkisar antara 20-30 menit, dengan hitungan 2x8.

2) Pemanasan

Ada 4 bentuk gerakan pemanasan, yaitu. Jogging In Place, Jumping Jacks, Butt Kicks, Fast kick +ARM Circles. Lakukan gerakan tersebut selama 20-30 detik setiap gerakan tanpa jeda, kemudian istirahat 1 menit dan lanjut ke latihan inti.

3) Latihan inti

Latihan inti dilakukan dalam 2 sicut masing-masing sircuit mempunyai 5 bentuk gerakan yang berbeda, lakukan gerakan tersebut dengan rentang waktu 20-30 detik tanpa jeda.

4) Pendinginan

Setelah istirahat 1 menit, kemudian lanjut ke bagian pendinginan. Pendingin terdiri dari peregangan daerah kepala, peregangan daerah tangan, peregangan daerah kaki dan cium lutut.

KESIMPULAN

Setelah melakukan berbagai tahapan penelitian dari tahap awal sampai pada tahap akhir, maka kesimpulan produk akhir ini adalah model bodyweight training sebagai bentuk latihan pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa STKIP CITRA BAKTI yang dimulai dari peregangan, pemanasan, latihan inti dan pendinginan serta di lengkapi dengan gambar dan deskripsi dari setiap jenis gerakan yang ada dan jug dilengkapi dengan durasi latihan,

intensitas latihan, set dan repetisi yang dikemas dalam bentuk buku panduan yang di beri judul “panduan latihan kebugaran YL-DESAIGN” .

Produk pengembangan model bodyweight training sebagai bentuk latihan pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa STKIP CITRA BAKTI ini memenuhi kategori “layak” yang dapat digunakan sebagai bahan latihan tingkat mahasiswa dengan memenuhi persyaratan yaitu variasi latihan yang baik, keamanan dalam melakukan gerakan, sarana dan prasarana latihan, kemenarikan variasi model latihan. Berdasarkan uji hasil kelayakan yang dilakukan sebanyak dua kali yang sudah diberi saran dan masukan dari dua orang ahli akademisi, maka produk pengembangan model bodyweight training sebagai bentuk latihan pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa STKIP CITRA BAKTI “Layak” digunakan sebagai aktivitas latihan kebugaran yang efektif untuk mahasiswa.

Saran

Adapun saran untuk penggunaan produk pengembangan yang dikembangkan, antara lain:

1. Peneliti sangat menyarankan produk pengembangan dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya sebagai salah satu alternatif dalam latihan pemeliharaan kebugaran tingkat mahasiswa.
2. Saran untuk pihak kampus terkhusus kepada prodi PJKR dapat mengevaluasi lebih lanjut produk pengembangan sehingga produk pengembangan model variasi *core flexibility exercise* ini dapat diperkenalkan kepada mahasiswa dalam rangka meningkatkan aktivitas pemeliharaan kebugaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Bile, R. L. dan Suharjana. (2019). Efektifitas penggunaan model latihan kebugaran. (Thesis S2 versi cetak). Yogyakarta. Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana. UNY.
- Bile, Tapo dan Desi, (2021). Pengembangan Model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional sebagai aktivitas Belajar siswa dalam pelajaran PJOK. Jurnal Penjakora.Vol 8, No 1.
- Bret Conteras. (1976). Body Weight Strength Ttraining Anatomi. Amerika: Printed in the United States of Amerika.
- Lipecki, K., & Rutowicz, B. (2015). The impact of ten weeks of bodyweight training on the level of physical fitness and selected parameters of body composition I women aged 21-23 years. Pol. J. Sport Tourism 2015, 22, 64-73.
- Saifuddin, A. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. (2016) Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

