

Kode>Nama Rumpun Ilmu: 762/Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM BIMBINGAN MINAT BAKAT OLAHRAGA BOLA VOLI DI SMA N 1 BANGKINANG

TIM PENGUSUL

Ketua	:	Iska Noviardila., M.Pd	NIDN. 1021119101
Anggota	:	1. Susi Irma Yanti, M.Pd	NIDN. 1018019102
		2. Alfian Khairi	NIM. 2185201032
		3. Farhan Fajri	NIM. 2185201024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
SEMESTER GANJIL
TAHUN AJARAN. 2022 - 2023**

**FORMULIR USULAN PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

1. Judul Pengabdian : Pelatihan Penyusunan Program Bimbingan Minat Bakat Olahraga Bola Voli Di Sma N 1 Bangkinang
2. Integrasi PkM pada MK : Teori/Praktik Bola Voli
3. Ketua Pengabdi : Iska Novairdila, M.Pd.
NIP/NIDN : 096 542 166/ 1021119101
Jabatan Fungsional : Penata/Lektor 300/ III d
Program Studi : Penjaskesrek
No. Telp/Hp : 085271613549
e-mail : iska@universitaspahalwan.ac.id
1. Anggota Dosen /NIP/NIDN/Prodi
- a. Susi Irma Yanti. M.Pd./ 1021119101/ Penjaskesrek
2. Anggota Mahasiswa/NIM/Prodi
- a. Alfian Khairi/ 2185201032/ Penjaskesrek
- b. Farhan fajri/ 2185201024/ Penjaskesrek
1. Mitra Pengabdian : SMA N 1 Bangkinang
2. Lokasi Pengabdian : Muara Uai
3. Biaya Usulan : Rp. 6.045.000

Mengetahui,
Ketua Prodi



(Iska Novairdila, M.Pd)
NIDN: 1021119101

Bangkinang, 20 Januari 2023
Ketua Pelaksana



(Iska Novairdila, M.Pd)
NIDN: 1021119101

Menyetujui,
Ketua LPPM



(Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd)
Nip-IT: 96542108



HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul Pengabdian : PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM BIMBINGAN MINAT BAKAT OLAAHRAGA BOLA VOLI DI SMA N 1 BANGKINANG

Integrasi PkM pada MK : Teori/ Praktik Bola voli

Ketua Pengabdi

a. Nama Lengkap : Iska Noviardila, M.Pd
b. NIDN/NIP : 1021119101
c. Jabatan Fungsional : Penata/ IIIId/ Lektor 300
d. Program Studi : Lektor
e. No Hp : Penjaskesrek
f. email : 085271613549
iska@universitaspahlawan.ac.id

Anggota (1)

a. Nama lengkap : Susi Irma Yanti, M.Pd.
b. NIDN/NIP : 1018019302
c. Program Studi : Penjaskesrek

Anggota (2)

a. Nama lengkap : Yulisman, M.Pd
b. NIDN/NIP : -
c. Program Studi : -

Mitra PkM : SMA N 1 Bangkinang

Biaya Pengabdian : 6.045.000



Mengetahui
Wakil Dekan I Universitas Pahlawan
Dr. Normalina, M.Pd
NIP/NIK. 096 542 104

Bangkinang, 20 Januari 2023
Ketua Pengabdi,
Iska Noviardila, M.Pd
NIP/NIDN. 1021119101

Mengetahui
Ketua LP2M Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd
NIP TT 096542108

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

Judul Pengabdian : PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM BIMBINGAN MINAT BAKAT OLAHRAGA BOLA VOLI DI SMA N 1 BANGKINANG

1. Tim Pengabdian : Dosen Prodi S1 Penjaskesrek

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Iska Noviardila, M.Pd	Ketua	Pendidikan Olahraga	S1 Penjaskesrek
2.	Susi Irma Yanti, M.Pd	Anggota 1	Matematika	S1 Penjaskesrek
3.	Yulisman, M.Pd	Anggota 2	Psikologi	-

2. Objek Pengabdian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi pengabdian): Pelatihan P Pelatihan Penyusunan Program Bimbingan Minat Bakat Olahraga Bola Voli Di Sma N 1 Bangkinang

3. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan September tahun 2022

Berakhir : bulan Januari tahun 2023

5. Lokasi Pengabdian (lab/lapangan)

SMA N 1 Bangkinang

7. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya)

Tidak ada

8. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan

Mampu membuat program Pelatihan Penyusunan Program Bimbingan Minat Bakat Olahraga Bola Voli

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi)

Jurnal Nasional tidak terakreditasi tahun 2023

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	ii
RINGKASAN	iii
BAB 1 PENDAHULUAN	3
1.1 Analisis Situasi	3
1.2 Permasalahan Mitra	3
BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN	5
2.1 Solusi yang Ditawarkan	5
2.2 Luaran	5
BAB 3 METODE PENELITIAN	6
3.1 Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan	6
BAB 4 HASIL dan PEMBAHASAN	7
4.1 Hasil Kegiatan	7
BAB 5 BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	19
5.1 Anggaran Biaya	19
5.2 Jadwal Kegiatan	20
REFERENSI	21

RINGKASAN PROPOSAL

SMA N 1 Bangkinang dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang ada di lingkungan sekolah khususnya permasalahan dalam proses mengidentifikasi minat bakat olahraga mata pelajaran pendidikan jasmani. Permasalahan yang ditemukan guru seperti masih rendahnya hasil belajar peserta didik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, tidak efektifnya metode pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru, tidak adanya motivasi dan semangat belajar dari peserta didik, serta penggunaan bahan ajar yang tidak dapat memfasilitasi peserta didik untuk meningkatkan minat belajar, keterampilan, kemampuan dan berakhir pada prestasi peserta didik dalam bidang olahraga. Keterbatasan fasilitas, kurangnya kegiatan pelatihan yang diikuti oleh guru-guru mulai dari sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah membuat kemampuan guru dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan pendidikan yang muncul baik di dalam kelas maupun di luar kelas yang seharusnya dapat diatasi atau dicarikan solusinya melalui suatu penelitian.

Melalui kegiatan olahraga yang baik guru pendidikan jasmani nantinya diharapkan dapat memberikan perubahan yang berarti untuk meningkatkan minat belajar, keterampilan, kemampuan dan berakhir pada prestasi peserta didik dalam bidang olahraga. Namun, guru pendidikan jasmani yang ada sekarang masih belum mengetahui permasalahan yang terjadi pada peserta didiknya dan guru yang mengajar di mata pelajaran pendidikan jasmani masih dijumpai adalah bukan yang bergelar sarjana pendidikan olahraga. Kurang seriusnya pihak sekolah dalam menangani masalah ini juga akan berdampak pada minat belajar, keterampilan, kemampuan dan berakhir pada prestasi peserta didik dalam bidang olahraga. Hal ini tentu akan sangat mempengaruhi kualitas kegiatan yang dilakukan peserta didik dalam melakukan aktivitas olahraga baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler, karena dengan kegiatan olahraga yang berkualitas akan dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh dalam melaksanakan fungsinya. Semakin baik aktivitas yang dilakukan akan mempermudah darah dalam mensuplai oksigen keseluruhan tubuh yang nantinya akan membantu peserta didik dalam menghadapi aktifitas sehari-hari dan proses belajar mengajar sehingga nantinya dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan dan prestasi peserta didik dalam olahraga. Untuk itulah perlu dilakukan pelatihan tentang peranan penting olahraga dalam meningkatkan minat belajar, keterampilan, kemampuan dan prestasi olahraga peserta didik SMA N 1 Bangkinang kota agar terciptanya mutu pendidikan yang baik dan prestasi olahraga yang meningkat.

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Analisis Situasi

SMA N 1 Bangkinang dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang ada di lingkungan sekolah khususnya permasalahan dalam proses belajar mengajar dengan mata pelajaran pendidikan jasmani. Permasalahan yang ditemukan guru seperti masih rendahnya hasil belajar peserta didik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, tidak efektifnya metode pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru, tidak adanya motivasi dan semangat belajar dari peserta didik, serta penggunaan bahan ajar yang tidak dapat memfasilitasi peserta didik untuk meningkatkan minat belajar, keterampilan, kemampuan dan berakhir pada prestasi peserta didik dalam bidang olahraga. Keterbatasan fasilitas, kurangnya kegiatan pelatihan yang diikuti oleh guru-guru mulai dari sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah membuat kemampuan guru dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan pendidikan yang muncul baik di dalam kelas maupun di luar kelas yang seharusnya dapat diatasi atau dicarikan solusinya melalui suatu penelitian..

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada beberapa guru pendidikan jasmani di SMA N 1 Bangkinang, diperoleh informasi bahwa guru mengalami kesulitan dalam mencari solusi dari permasalahan yang mereka hadapi. Guru pendidikan jasmani yang mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani masih di jumpai adalah bukan yang bergelar sarjana pendidikan olahraga. Sehingga kegiatan olahraga yang di laksanakan kurang baik dan tidak dapat meningkatkan sistem kerja organ tubuh yang nantinya akan dapat membantu siswa dalam menghadapi permasalahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Guru pendidikan jasmani harus berupaya secara terus menerus meningkatkan kualitas dirinya. Melalui peningkatan kualitas guru maka dapat meningkatkan kualitas peserta didiknya. Guru juga perlu memiliki sikap keterbukaan untuk melakukan perbaikan, bahkan perlu melakukan suatu inovasi. Jika hasil belajar tidak tercapai ataupun kurang tercapai, maka guru perlu mencari penyebabnya kemudian melakukan perbaikan, meninjau kembali materi pelajaran, merumuskan tujuan, metode atau hal-hal lain yang menyebabkan minat belajar yang rendah

sehingga akan mempengaruhi kemampuan, keterampilan dan prestasi peserta didik.

Beberapa usaha mungkin memberikan motivasi belajar yang banyak, mungkin mengganti metode yang digunakan, mungkin juga menambah alat peraga atau bahan ajar. Untuk meningkatkan hasil ataupun meningkatkan kualitas pendidikan maka dibutuhkan kegiatan penelitian (Arikunto, 2010). Penelitian merupakan cara untuk mengetahui dan mendapatkan jawaban atas pertanyaan atau masalah yang dihadapi secara sistematis dengan menggunakan metode ilmiah (Sukmadinata, 2011).

1.2. Permasalahan Mitra

- a. Banyaknya permasalahan yang ditemui guru yang berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan tidak mengetahui cara menemukan solusi dari permasalahan tersebut, sehingga tidak dapat meningkatkan mutu pendidikan.
- b. Keinginan sekolah/guru untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sangat tinggi, namun terkendala oleh banyak faktor, seperti sulitnya untuk melaksanakan pelatihan dikarenakan pendanaan, kesempatan mengikuti pelatihan dikarenakan tempat pelatihan yang jauh ataupun program pelatihan yang hanya diikuti oleh sekolah-sekolah tertentu yang berada di pusat kota atau pusat kabupaten.
- c. Adanya tuntutan melakukan penelitian untuk membuat artikel yang berguna sebagai bahan kenaikan pangkat.
- d. Sebagian besar guru belum pernah mendapatkan kesempatan untuk mengikuti pelatihan/workshop yang berkaitan dengan metodologi penelitian sebagai landasan dalam melakukan penelitian di sekolah.
- e. Guru yang sudah pernah mendapatkan pelatihan yang berkaitan dengan olahraga kurang memahami materi yang dilatih dikarenakan waktu pelaksanaan yang kejar tayang.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1. Solusi yang Ditawarkan

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang dihadapi mitra, dosen sebagai pelaksana program pengabdian kepada masyarakat dan tenaga profesional dari perguruan tinggi serta dibantu oleh mahasiswa akan memberikan suatu solusi untuk mengatasi kesulitan yang dialami guru dalam menemukan solusi dari permasalahan yang ada di kelas, serta ketidaktahuan atau ketidakpahaman guru dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani yang baik dan berkualitas sehingga dapat meningkatkan minat belajar siswa, kemampuan, keterampilan dan prestasi olahraga. Solusi tersebut berupa peranan penting olahraga dalam meningkatkan minat belajar, keterampilan, kemampuan dan prestasi olahraga peserta didik SMA N 1 Bangkinang. Pelatihan ini akan bermanfaat bagi guru sehingga mengetahui jenis-jenis kegiatan olahraga yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah minat belajar dan prestasi dalam olahraga bagi peserta didik.

2.2. Luaran

Luaran yang diharapkan melalui kegiatan ini adalah sebagai berikut:

2.2.1. Luaran

- a.** Memberikan pelatihan tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga bola voli
- b.** memberikan pelatihan tentang Pelaksanaan tes kebugaran jasmani
- c.** Guru mendapatkan pedoman dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Mekanisme pelaksanaan kegiatan secara umum berupa perencanaan/ persiapan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi, serta refleksi.

3.1.1. Perencanaan

Kegiatan perencanaan yaitu sebagai berikut:

3.1.1.1 Melakukan koordinasi dengan SMA N 1 Bangkinang

3.1.1.2 Melakukan penyusunan materi pelatihan

3.1.2. Pelaksanaan

3.1.2.1. Menjelaskan mengenai makna olahraga. Memberikan informasi mengenai Paradigma kondisi pendidikan saat ini

3.1.2.2. Menjelaskan materi mengenai makna minat belajar secara umum dan khusus dalam pendidikan jasmani

3.1.2.3. Menjelaskan materi keterampilan olahraga dalam pendidikan jasmani

3.1.2.4. Menjelaskan materi prestasi olahraga yang diharapkan

3.1.2.5. Menjelaskan materi pentingnya olahraga yang berkualitas dalam pendidikan jasmani

3.1.2.6. Menjelaskan hubungan antara kegiatan olahraga dengan sistem anggota tubuh manusia

3.1.2.7. Merancang kegiatan olahraga yang baik dan berkualitas oleh guru pendidikan jasmani

3.1.2.8. Menampilkan hasil rancangan kegiatan olahraga yang baik dan berkualitas oleh guru pendidikan jasmani

3.1.3 Observasi dan Evaluasi

Kegiatan observasi dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana. Observasi berupa pengecekan hasil dari pembuatan draft proposal. Proses evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui kekurangan dan kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian.

3.1.4. Refleksi

Refleksi dilakukan bersama antara tim dan peserta (guru mitra). Hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan kegiatan.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Kegiatan

Karakter merupakan sebuah konsep moral tersusun dari sejumlah nilai-nilai karakteristik yang membangun kepribadian seseorang. Media pembentukan karakter dan kepribadian dapat melalui berbagai aktivitas. Olahraga rekreasi merupakan salah satu media yang dapat dijadikan sebagai sarana untuk membentuk karakter dan kepribadian bangsa. Partisipasi aktif seseorang dalam olahraga rekreasi akan dapat:

- a. Mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif dalam arti, tidak merugikan dirinya sendiri, orang lain, atau lingkungan/alam dan sebaliknya mencegah munculnya kegiatan negatif, seperti penggunaan narkoba, pergaulan bebas, tawuran dan lain sebagainya
- b. menambah pengetahuan dan memperkaya wawasan serta pengalaman baru yang beraneka ragam sesuai dengan jenis kegiatannya
- c. meningkatkan ketangkasan dan keterampilan
- d. menanamkan sikap hidup yang kreatif dan social
- e. membentuk kepribadian yang baik
- f. menanamkan rasa kagum dan syukur terhadap kebesaran ciptaan Tuhan Yang Maha Esa
- g. menanamkan rasa cinta tanah air dan bangsa.
- h. dapat melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani

Upaya membentuk karakter dan kepribadian melalui olahraga rekreasi harus dilakukan sejak dini dan memerlukan kondisi-kondisi yang mendukung pembentukan karakter dan kepribadian yang positif, misalnya kepemimpinan dan perilaku pelatih atau pembina olahraga rekreasi yang baik. Olahraga rekreasi untuk anak-anak sangat beraneka ragam sesuai dengan minat, kebutuhan, dan kemampuan masing-masing anak. Orang-orang yang memimpin kegiatan olahraga rekreasi untuk anak-anak harus mengenali keberagaman karakteristik yang dimilikinya dan tidak memaksakan setiap anak untuk mengikuti program yang sama. Karena

rekreasi bertujuan untuk menyegarkan kembali, membangun, dan membentuk pengalaman yang menyenangkan dan berharga, kepentingan setiap individu adalah penting.

Menurut Lickona (1991) menekankan pentingnya tiga komponen karakter yang baik (*components of good character*), yaitu (a) pengetahuan tentang moral (*moral knowing*). (b) perasaan tentang moral (*moral feeling*), dan (c) perbuatan moral (*moral action*). Hal ini diperlukan agar individu mampu memahami, merasakan dan mengerjakan sekaligus nilai-nilai kebajikan. Melalui olahraga rekreasi seseorang akan mendapatkan pengetahuan baru (nilai-nilai moral) yang terkandung didalamnya, kemudian menghayatinya dan melaksanakan nilai nilai moral tersebut dalam kegiatan olahraga rekreasi serta mengimplementasikan nilai moral tersebut dalam kehidupan bermasyarakat.

Peranan olahraga rekreasi sebagai media pembentukan karakter dan kepribadian adalah terletak pada upaya mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif dan internalisasi nilai-nilai positif dalam olahraga rekreasi yang langsung diterapkan ke dalam perilaku terutama selama kegiatan rekreasi.

1. Pendekatan Dalam Membentuk Karakter dan Kepribadian Melalui Olahraga Rekreasi.

Menurut Richa H.Cox (1985), ada tiga pendekatan teori utama yang dapat digunakan dalam membentuk karakter dan kepribadian melalui olahraga rekreasi yaitu:

- a) Teori Psiko-dinamik (*Psychodynamic Theory*). Teori ini sering disebut Psychoanalyse atau Freud Theory. Teori ini bertumpu diatas dasar perlunya pengecekan mendalam keseluruhan pribadi dan perlunya mengetahui motif-motif yang tidak disadari. Setiap individu memiliki motif-motif berbeda yang mendasari perilakunya guna pemenuhan kenikmatan, kepuasan dan kebutuhannya. Jenis kegiatan Olahraga rekreasi yang dilakukan disesuaikan dengan keinginan yang timbul tanpa ada paksaan sehingga kegembiraan, kepuasan dan kebutuhan yang diinginkan dapat tercapai.
- b) Teori Sifat (*Traits Theory*). Menurut Allport, sifat menunjuk pada predisposisi untuk membuat penyesuaian tingkah laku melalui cara-cara yang khas. Untuk itu individu akan menunjukkan predisposisi untuk menginternalisasi kesediaan berkompetisi, mempertahankan diri, dan

berkembang dalam banyak situasi. Setiap individu memiliki tipe atau sifat yang berbeda dalam menanggapi lingkungannya. Jenis kegiatan olahraga yang dilakukan hendaknya bervariasi, sehingga individu diharapkan memiliki pengalaman dan wawasan yang luas dalam merespon berbagai situasi dengan baik.

- c) Teori Belajar Sosial (*Social Learning Theory*). Menurut Clark Hull, 1943 (R. H. Cox, 1985), ada dua tema utama dari mekanisme teori belajar sosial adalah individu belajar pemodelan (*modelling*), dan penguatan sosial (*social reinforcement*). Menurut pandangan teori belajar sosial, tingkah laku merupakan perpaduan antara motif-motif yang tidak disadari (psikodinamik), fungsi belajar sosial dan pengaruh situasi. Untuk membentuk karakter dan kepribadian melalui olahraga rekreasi diperlukan adanya perilaku positif dari seorang pemimpin atau pembina olahraga rekreasi yang dapat dijadikan model serta menciptakan situasi lingkungan olahraga rekreasi yang kondusif guna; (a) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama, (b) meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai positif dalam olahraga rekreasi, (c) penanaman kedisiplinan, dan (d) menumbuhkan kecerdasan emosi dan penghargaan terhadap hak-hak asasi orang lain melalui pengalaman fair play dan sportivitas dalam olahraga rekreasi.

A. Kebugaran Jasmani

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut.

Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani terkait erat dengan keadaan kesehatan seseorang.

Definisi sehat menurut organisasi kesehatan dunia (Komariyah, 2006:36) adalah, *“health is a state of physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity”*. Selanjutnya juga dalam (Komariyah, 2006:36) menyatakan, *“health is a relative state in which one is able to function well psychologially, mentally, socially and spiritually in order to express the full range of one’s unique potentialities within the environment in which one is*

Berdasarkan definisi tersebut, maka salah satu indikator seseorang dikatakan sehat adalah mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Berkaitan dengan pengertian kebugaran jasmani, Kusmaedi (2008:93) mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan. Senada dengan pendapat tersebut, Giriwijoyo (2002:23) mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Sedangkan menurut Presiden“t Council N Physical Fitness And Sport (dalam Kusmaedi, 2008:93) mengartikan “kebugaran jasmani sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat.” Karpovich (dalam Kusmaedi, 2008:95) mengungkapkan bahwa physical fitness (kebugaran jasmani) berarti memenuhi beberapa syarat atau sanggup mengatasi beberapa syarat fisik”. Ini dikarenakan fisik bersifat anatomis dan fisiologis sehingga timbul 2 istilah yaitu anatomical (struktural) fitness dan phsyiollogisial fitness. Anatomical fitness adalah berhubungan dengan persyaratan – persyaratan yang bersangkutan dengan ukuran berat badan, kelengkapan sruktural anatomi. Sedangkan phsyiollogisial fitness adalah kemampuan

tubuh untuk menyesuaikan fungsi-fungsi alat tertentu. Disamping itu psychological fitness, yaitu ketika seseorang memiliki emosi stabil, daya persepsi, motivasi, dan pendidikan yang diperlukan untuk melaksanakan tugas.

Menurut Suroto (2004:2), kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Senada dengan pendapat tersebut, Sigit Nugroho (2010:5), mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang serta untuk keperluan mendadak.”

Pembinaan kebugaran jasmani sangat berpengaruh bagi siswa guna menunjang proses pembelajaran di sekolah, serta aktivitas fisik lain diluar sekolah. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luang serta selalu siap untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Dalam aktivitas sehari-hari, kebugaran jasmani menggambarkan keadaan tubuh seseorang selain mampu mengerjakan pekerjaan rutin harian juga masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi pengemban kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adapun fungsi dari kebugaran jasmani dapat digolongkan sebagai berikut :

- a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan
 - a. Kebugaran jasmani bagi olahragawan dibutuhkan untuk meningkatkan prestasi.
 - b. Kebugaran jasmani bagi karyawan dibutuhkan untuk meningkatkan efisien dan produktivitas kerja.

- c. Kebugaran Jasmani bagi pelajar dan mahasiswa jasmani bagi anak untuk meningkatkan prestasi dan mempertinggi kemampuan hasil belajar.

A. Golongan yang dihubungkan dengan keadaannya.

- a. Kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.

B. Kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan mempersiapkan diri menghadapi saat persalinan.

C. Golongan yang dihubungkan dengan usia

- a. Kebugaran jasmani bagi anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
- b. Kebugaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit. (Sumanto Y, 1993)

2. **Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2001:8) dalam F Suharjana (2008:66) bahwa “komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *performance*, mengandung unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan.”

Menurut Corbin, et al, (1997) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: komposisi tubuh, kesegaran jantung dan peredaran darah, kelentukan, daya tahan otot, dan kekuatan, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, waktu reaksi, dan kecepatan.

Sedangkan menurut Entan Saptani (2007), menjelaskan bahwa komponen kebugaran jasmani secara fisiologis adalah fungsi dari fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, fungsi koordinasi syarat dan daya tahan

umum. Dengan demikian kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan terdiri atas kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan umum.

Berdasarkan beberapa definisi yang diuraikan diatas tentang komponen kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa status kebugaran jasmani dapat dinilai dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok

kebugaran jasmani yang berhubungan dengan unsur kesehatan dan kelompok yang berhubungan dengan unsur keterampilan dan *performance*.

Dalam buku panduan kesehatan olahraga, Faizati Karim (2002) dijelaskan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu:

A. Komposisi Tubuh

- a. Persentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Masa Tubuh (IMT)
- b. Lemak cepat meningkat setelah berumur 30 tahun dan cenderung menurun setelah berumur 60 tahun.
- c. Memberi bentuk tubuh
- d. Pengukuran : *Skinfold callipers*, IMT, $IMT = \left(\frac{\text{Berat badan}}{\text{Tinggi badan}^2} \right)$.
- e. Obesitas pada anak-anak disebabkan oleh : hiperplasi dan hipertropi sel adiposit serta input berlebihan.
- f. Obesitas pada orang dewasa disebabkan oleh : hiperplasi dan hipertropi sel adiposit serta output yang kurang.

B. Kelenturan/fleksibilitas tubuh

- a. Luas bidang gerak yang maksimal pada persendian tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan.
- b. Dipengaruhi oleh : jenis sendi, struktur tulang, jaringan sekitar sendi, otot, dan ligamen

- c. Wanita (terutama ibu hamil) lebih lentur dari laki-laki.
- d. Anak-anak lebih besar dari orang dewasa.
- e. Puncak kelenturan terjadi pada masa pubertas
- f. Pentingnya pada setiap gerak tubuh karena meningkatkan efisiensi kerja otot.
- g. Dapat mengurangi cedera (orang yang kelenturannya tidak baik cenderung mudah mengalami cedera).
- h. Pengukuran : duduk tegak depan (sit and reach test) Flexometer.

C. Kekuatan Otot

- a. Kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
- b. Laki-laki kira-kira 25% lebih besar dari wanita (Testosteron merupakan anabolik steroid).
- c. Diukur dengan dinamometer.

D. Daya Tahan Jantung Paru

- a. Kemampuan jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam pengambilan O₂ secara maksimal (VO₂ Max) dan menyalurkannya keseluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.
- b. Kemampuan otot besar untuk melakukan pekerjaan cukup berat dalam waktu lama secara terus menerus.
- c. Merupakan komponen kebugaran jasmani terpenting.
- d. pengukuran : Test lari 2,4 Km (12 menit), Bangku *Harvard* Test, *Ergocycles* Test.

E. Daya Tahan Otot

- a. Merupakan kemampuan untuk kontraksi sub maksimal secara berulang-ulang atau untuk berkontraksi terus menerus dalam suatu waktu tertentu.
- b. Mengatasi kelelahan.
- c. Pengukuran : *Push up* test, *Sit up* test.

Selain komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, diperlukan juga komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan *performance* yang meliputi :

G. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan (*tension*) terhadap suatu tahanan (*resisten*). Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban.

H. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan tubuh mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan.

Daya tahan otot (*muscular endurance*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bertahan melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang lama.

Daya tahan jantung (*cardiovascular endurance*) adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan suatu kegiatan yang membutuhkan tahanan dalam waktu yang lama.

C. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat mungkin.

Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin.

D. Fleksibilitas (*flexibility*)

Fleksibilitas (*flexibility*) mencakup dua hal yang saling berhubungan, yaitu antara kelentukan dan kelenturan. Kelentukan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat elastisitas otot, tendo, dan ligamenta.

Fleksibilitas (*flexibility*) mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Fleksibilitas terbagi menjadi dua, yaitu: fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis.

E. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh untuk tidak bergoyang atau roboh, baik dalam posisi diam maupun pada saat melakukan gerakan.

F. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan, dan pendengaran, bersama-sama dengan bagian tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketetapan tinggi.

Koordinasi gerak adalah kemampuan untuk mengatur keserasian gerakan bagian-bagian tubuh. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerakan yang efektif dan efisien.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki tingkat yang berbeda pada setiap individu. Setiap aktivitas fisik dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh tubuh yang sehat. Menurut Sharkey (2003:30) dalam F Suharjana (2008), untuk mencapai “*quality of life*” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan mengatur aktivitas (olahraga).

Menurut Suharjana (2008 : 14) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

1. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81 -1%. Namun dengan rajin

berolahraga, kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh/setengahnya.

2. Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani putri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak bila dibandingkan dengan putri. Sampai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai / melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang jauh lebih besar dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani anak perempuan.

3. Makanan

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan sangat berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan. Yang dimaksud bahan makan yang berkualitas adalah bahan makanan yang sesedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

4. Tidur dan Istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot – otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup sangatlah perlu bagi pikiran dengan makanan dan udara.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut buku panduan kesehatan olahraga, Faizati Karim (2002), sebagai berikut :

1. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas

fungsional dari seluruh organ tubuh, kira-kira sebesar 0,8 – 1% per-tahun, tetapi bila

rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya/setengahnya.

2. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya memiliki nilai yang jauh lebih besar.

3. Keturunan/genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah, dan serat otot. Berdasarkan hasil penelitian Bowers dan Fox (1992) dalam Sukadiyanto, dkk (2011: 66) menambahkan, beberapa unsur yang dipengaruhi oleh faktor keturunan diantaranya adalah kemampuan aerobik (VO₂ max) sebesar 93%, sistem asam laktat sebesar 81%, dan denyut jantung maksimal

4. Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

5. Rokok

Kadar CO yang dihisap akan mengurangi nilai VO₂ max yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Berdasarkan uraian pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani seseorang sangat ditentukan dengan berbagai macam faktor, mulai dari faktor umur, keturunan, dan jenis kelamin, serta pencapaian pola hidup sehat yang meliputi pola mengatur makanan, mengatur istirahat, dan mengatur aktivitas olahraga.

4. Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, mamakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya, (Sukadiyanto, 2011:6). Pengertian lain tentang latihan menurut Rusli Lutan (2002:7) adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. Menurut Suharto, dkk, (2000:2-3), latihan fisik, dampak latihan fisik, prinsip latihan fisik, dan dosis latihan, dapat dipaparkan sebagai berikut:

a. Latihan fisik

Salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran yang prima adalah dengan cara melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat dipilih yang disenangi, digemari, dan syukur apabila dapat menimbulkan kepuasan diri. Latihan tersebut dapat berbentuk jalan cepat, jogging, bersepeda, berbagai macam senam, naik turun tangga, dan sebagainya.

b. Dampak latihan fisik terhadap tubuh

- 1) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru.
- 2) Memperkuat sendi dan otot.
- 3) Menurunkan tekanan darah.
- 4) Mengurangi lemak.
- 5) Memperbaiki bentuk tubuh.
- 6) Memperbaiki kadar gula darah.
- 7) Mengurangi resiko penyakit jantung koroner.
- 8) Memperlancar aliran darah.
- 9) Memperlancar pertukaran gas.
- 10) Memperlambat proses penuaan.

c. Prinsip latihan fisik

- 1) Sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh.
- 2) Jenis latihan harus disenangi.

1. Latihan Peningkatan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan berbagai macam gerakan sebagai berikut :

a. *Push up*

b. *Sit up*

c. *Back up*

2. Latihan Daya Tahan Paru dan Jantung

a. Lari Bolak-balik

b. Loncat Tali

c. Lari Keliling Lapangan

3. Latihan Meningkatkan Kecepatan

a. Lari cepat dengan jarak 50 meter

b. Lari bolak-balik dengan menempuh jarak 10-25 meter.

c. Lari dengan merubah kecepatan (dimulai dengan berlari menggunakan kecepatan lambat, seterusnya semakin lama semakin cepat).

d. Lari naik turun tangga.

e. Lari membawa beban sesuai dengan kemampuan.

BAB VI

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Karakter dapat dimaknai sebagai nilai-nilai dasar yang membangun pribadi seseorang, terbentuk baik karena pengaruh hereditas maupun pengaruh lingkungan, yang membedakannya dengan orang lain, serta diwujudkan dalam sikap dan perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat Sembilan pilar karakter yang berasal dari nilai-nilai luhur universal, yaitu;

- (1) karakter cinta Tuhan dan segenap ciptaan-Nya,
- (2) kemandirian dan tanggung jawab,
- (3) kejujuran/amanah, diplomatis,
- (4) hormat dan santun,
- (5) dermawan, suka tolong- menolong dan gotong royong/kerjasama,
- (6) percaya diri dan pekerja keras,
- (7) kepemimpinan dan keadilan,
- (8) baik dan rendah hati, dan
- (9) toleransi, kedamaian dan kesatuan

Kepribadian (personality) adalah suatu pola yang mengatur tingkahlaku individu yang bersifat cenderung menetap dalam kurun waktu yang relatif lama, bersifat unik, individual dan kompleks. Struktur kepribadian dibentuk oleh 3 hal yang saling berhubungan, yaitu sebagai berikut:

- (a) inti (psychological core),
- (b) respon yang khas (typical responses), dan
- (c) tingkahlaku yang berhubungan dengan peran (role-related behavior).

Kepribadian individu dapat dikelompokkan dalam kepribadian tipe A dan kepribadian Tipe B. Olahraga rekreasi merupakan salah satu media yang dapat

dijadikan sebagai sarana untuk membentuk karakter dan kepribadian bangsa. olahraga rekreasi dapat diartikan sebagai jenis olahraga yang dilakukan pada waktu luang berdasarkan keinginan yang timbul dengan tujuan rekreasi untuk mencari kesegaran, kegembiraan, kepuasan dan rileksasi dari rutinitas keseharian. Partisipasi seseorang dalam olahraga rekreasi akan dapat: (a) Mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif dalam arti, tidak merugikan dirinya sendiri, orang lain, atau lingkungan/alam dan sebaliknya mencegah munculnya kegiatan negatif, seperti penggunaan narkoba, pergaulan bebas, tawuran dan lain sebagainya; (b) menambah pengetahuan dan memperkaya wawasan serta pengalaman baru yang beraneka ragam sesuai dengan jenis kegiatannya; (c) meningkatkan ketangkasan dan keterampilan; (d) menanamkan sikap hidup yang kreatif dan sosial; (e) membentuk kepribadian yang baik; (f) menanamkan rasa kagum dan syukur terhadap kebesaran ciptaan Tuhan Yang Maha Esa; dan (g) menanamkan rasa cinta tanah air dan bangsa.

Peranan olahraga rekreasi sebagai media pembentukan karakter dan kepribadian adalah terletak pada upaya mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif dan internalisasi nilai-nilai positif dalam olahraga rekreasi yang langsung diterapkan ke dalam perilaku terutama selama kegiatan rekreasi.

5.2 Saran

Beberapa saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Pembinaan kebugaran di sekolah harus tetap di perhatikan.
2. Pengadaan even-even yang berkompetisi dan bergengsi untuk dapat melatih dan menjadi ajang penempahan mental para atlit-atlit baru sehingga menunjang prestasi siswa SMA N 1 Bangkinang

DAFTAR PUSTAKA

- Nana Syaodih Sukmadinata. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Cole, Christy. (2004). *Character development as an outcome*. Ohio Northern University.
- Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.(1997). *Pedoman penyelenggaraan rekreasi pendidikan*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Gold, S. H. (1990) *Recreation planning and design*. New York: Mc. Grow Hill.
- Hollander, E. P. (1967). *Principle and methods of social psychology*. New York: Holt, Rinethart & Winston.
- Lickona, Thomas. (1991). *Educating for character*. New York: Bantam Book.
- Lumpkin, A. “*Teacher as role models teaching character and moral virtues*”. *Journal of physical education recreation and dance*, 79 (2), 2008, hal. 45-58

RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Rencana tahapan berikutnya pada PkM ini yaitu mencari jurnal PkM yang terakreditasi Nasional maupun Internasional. Kemudian publish Jurnal pada jurnal yang terpilih nantinya.

LAMPIRAN 1

Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul

Biodata Ketua Pengusul

A. Identitas

1.	Nama Lengkap	Iska Noviardila, M.Pd
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Lektor
4.	NIP	-
5.	NIDN	102119101
6.	TempatTanggalLahir	Siak, 21/11/1991
7.	E-mail	iska@universitaspahalwan.ac.id
8.	No. Telepon/Hp	085271613549
9.	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kampar-Riau
10.	No. Telepon/Faks	(0762) 21677, Fax (0762) 21677
11.	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S1 = 25- orang, S2 = - orang
12.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Teori/ Praktik Bola Voli 2. Magang II

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Riau	Universitas Negeri Padang	
Bidang Ilmu	Pendidikan olahraga	Pendidikan olahraga	
Tahun Masuk-Lulus	2009-2013	2014-2016	

Judul Skripsi / Tesis / Disertasi	Kerjasama Guru Pembimbing dan Badan Narkotika Nasional Kota (BNNK) Pekanbaru dalam Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba pada Siswa SMK Negeri 2 Pekanbaru	Keefektifan Konseling Kelompok dengan Pendekatan <i>Solution Focused Brief Therapy</i> untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> dan <i>Self Disclosure</i> pada Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru	
Nama Pembimbing	Dr.Tohirin, M.Pd	1. Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd, Kons 2. Prof.Dr.Muhammad Japar, M.Pd, Kons.	

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, dan Disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2020	Metode Bermain dalam Lingkar untuk Mengembangkan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini	HIBAH Dikti	Rp.20.000.000

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor /Tahun
1				

2				
3				
4				
5				

F. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Konvensi Nasional Bimbingan dan Konseling (BK) Ke-XX dan Kongres Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) Ke- XII	Keefektifan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Self Disclosure Pada Siswa	27-29 April 2018, Hotel Pangeran Pekanbaru

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1				
2				
3				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/ Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				
2				
3				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/ Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				
2				
3				

J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari Pemerintah, Asosiasi, atau Institusi Lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			
3			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Bangkinang, 12 Januari 2023

Iska Noviardila, M.Pd.

Biodata Anggota

A. Identitas

1.	Nama Lengkap	Susi Irma Yanti, M.Pd
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan fungsional	Lektor
4.	Jabatan Struktural	Tenaga pengajar
5.	NIP	096.542.100
6.	NIDN	1006058204
7.	Tempat Tanggal Lahir	Pekanbaru/ 6 mei 1982
8.	e-mail	melvilesmana97@gmail.com
9.	No Telepon/ HP	0852 9486 6786
10.	Alamat kantor	Jln. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kab. Kampar Prop. Riau
11.	No Telepon/ Faks	(0762) 21677
12.	Lulusan Yang Telah Dihasilkan	S1 = - orang, S2 = - orang
13.	Mata Kuliah Yang Diampu	Perkembangan motorik aud

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	FKIP UIR	UPi Bandung	
Bidang Ilmu	Bahasa Inggris	Pendidikan Dasar (PAUD)	
Tahun Masuk-Lulus	2001- 2006	2007-2009	
Judul Skripsi / Tesis / Disertasi	The Implementation Of Quantum Teaching Learning To Improve The Student Achievement In Learning English At Smu Serirama Ylpi Pekanb ARU	Kontribusi Pola Asuh Orang tua dan Bimbingan Guru terhadap Perilaku Sosial Anak pada Taman Kanak-kanak	
Nama Pembimbing		1. Prof. H. Udin Syaefudin Sa'ud, Ph.D	

		2. Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf LN., M. Pd.	
--	--	--	--

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	-	-	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Bangkinang, 12 januari 2023



Susi Irma Yanti, M.Pd.

Biodata Anggota

A. Identitas

1	Nama	Yulisman, M.Pd
2	JenisKelamin	Laki-Laki
3	JabatanFungsional	
4	NIP	
5	NIDN	
6	TempatdanTanggalLahir	Kotagaro / 21 Februari 1988
7	E-mail	ayn.saida@gmail.com
8	No Telepon/ Hp	081328035392
9	Alamat Kantor	Jl.TuankuTambusai No.23 Bangkinang Kampar- Riau
10	NoTelpon/ Fax	(0762) 21677, Fax (0762) 21677
11	Lulusan yang telah dihasilkan	
12	Mata Kuliah yang diampu	1. Metodologi Penelitian

B. Riwayat Pendidikan

	S-I	S-2	S-3
Riwayat Perguruan Tinggi			
Bidang Ilmu			
Tahun Masuk - Lulus			
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi			
Nama Pembimbing/Promotor			

**C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir
(Bukan Skripsi, Tesis, dan Disertasi)**

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor /Tahun

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 tahun terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1				
2				
3				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/ Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				
2				
3				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/ Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				
2				
3				

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian denan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Bangkinang, 12 Januari 2023



CS Dipindai dengan CamScanner

Yulisman, M.Pd

LAMPIRAN 4

DAFTAR HADIR
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

NO	NAMA	JABATAN	PARAF
1	Fardayanti, M.Pd.	Kepala Sekolah	
2	Fatmawati, S.Pd	Guru	
3	Siti Rahmi S.Pd	Guru	
4	ELMI YATI S.Pd	Guru	
5	Meri Fiana S.Pd	Guru	
6	Mega Jayanti S.Pd	Guru	
7	Dayana Wulandari S.Pd	Guru	
8	Despa ayuni, S.Pd	Guru	
9	Zakiah mardiah, S.Pd	Guru	
10	Zia Rizmi, S.Pd	Guru	

Bangkinang, Januari 2023
Ketua Tim Pengabdian kepada Masyarakat

Rizki Amalia, M.Pd

BERITA ACARA KEGIATAN PENGAMAS

Penyelenggara program studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UPTT telah melakukan kegiatan PENGABMAS guna menyelaraskan Laporan Akhir Prodi Penjaskesrek Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai melalui pelibatan ketua dan guru-guru SMA N 1 Bangkinang yang dilaksanakan pada ;

Hari/Tanggal : Sabtu/ 14 Januari 2023

Jam : 09.00 s/d 12.00 WIB

Tempat : SMA N 1 Bangkinang

Kegiatan PENGABMAS ini diselenggarakan oleh Prodi S1 Penjaskesrek FKIP Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, yang dihadiri oleh Ketua Pengabdian, Anggota Pengabdian, Kepala Sekolah, Guru-guru olahraga, serta unsur lain yang terkait sebagaimana yang tercantum dalam daftar hadir terlampir.

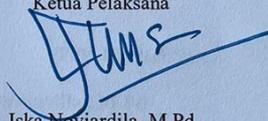
Hasil pengamas ini, yaitu :

1. Pelatihan penyusunan program bimbingan program deteksi bakat olahraga
2. Guru mendapatkan pendampingan pembuatan program deteksi bakat olahraga

Demikian berita acara ini dibuat dan disahkan dengan penuh tanggung jawab agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 14 Januari 2023

Ketua Pelaksana



Iska Noviardila, M.Pd
NIDN. 1021119101

Mengetahui

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

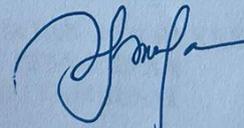
Mengetahui,

Ketua L2PM UPTT



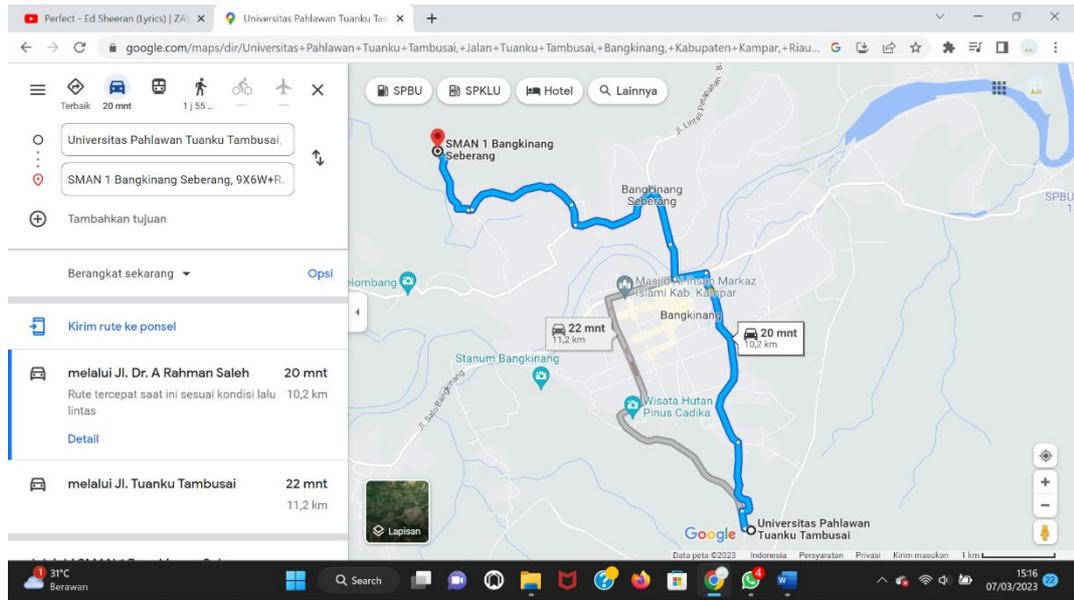
Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd
NIP TT 096542108

Pimpinan di Lokasi PKM



Yulisman, M.Pd

LAMPIRAN 3



Gambar. Denah Lokasi SMA N 1 Bangkinang

LAMPIRAN 4

DOKUMENTASI KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

