



Olahraga Sebagai Kegiatan Positif Pada Siswa SMP Muhammadiyah 2 Kebumen

Muhammad Muhibbi¹, Andre Yogaswara¹, Ahad Agafian Dhuha¹, Sayid Fariz BSA¹

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

*Penulis Korespondensi

Muhammad Muhibbi

Email: muhibbi@gmail.com

Hp: +62 857 9983 1333

Abstrak

Latar belakang: Kualitas hidup yang baik akan tercipta salah satunya melalui kegiatan yang positif. Banyak kegiatan positif yang dapat dilakukan anak remaja salah satunya dengan berolahraga. Ditinjau dari pengertian, tujuan dan manfaat olahraga, olahraga merupakan kegiatan yang positif jika dilakukan dengan benar dan baik. Dalam olahraga terdapat nilai-nilai yang positif diantaranya; kejujuran, fair play, sportif, empati, simpati, sikap mental yang baik, tanggung jawab, menghormati orang lain, disiplin, motivasi, dan kerjasama. **Metode:** Kegiatan pengabdian ini berbentuk *Community-Based Participatory Research* (CBPR). Desain dalam penelitian pengabdian ini menggunakan *pre-test post-test group design*. Teknik pengambilan data dalam penelitian pengabdian ini menggunakan teknik observasi, kuesioner (angket), wawancara, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan terkait teknik pengambilan data yaitu; panduan observasi, penyebaran angket, panduan wawancara, dan kamera/analisis dokumen-dokumen sebelumnya. Dalam penelitian pengabdian ini menjelaskan pentingnya berolahraga dengan hasil penelitian terdapat peningkatan dari tiga indikator (pemahaman, motivasi, dan ketertarikan) sebanyak 22,71%. **Kesimpulan:** Pentingnya kegiatan positif terhadap siswa SMP dengan tujuan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan oleh orang tua maupun guru di sekolah, dan terciptanya siswa yang berkarakter baik. Salah satu kegiatan positif tersebut yaitu melakukan olahraga di waktu luang. Alangkah lebih baiknya kalau setiap sekolah memberikan dukungan penuh terhadap siswa untuk melakukan kegiatan olahraga dengan menyediakan sarana prasarana seperti ekstrakurikuler.

Kata kunci: kegiatan positif, olahraga, siswa

Abstract

Background: A good quality of life will be created, one of which is through positive activities. There are many positive activities that teenagers can do, one of which is by exercising. In terms of the understanding, goals and benefits of sports, exercise is a positive activity if done correctly and well. In sports, there are positive values including; honesty, fair play, sportsmanship, empathy, sympathy, good mental attitude, responsibility, respect for others, discipline, motivation, cooperation, and others. **Methods:** The service activity is *Community-Based Participatory Research* (CBPR). The design in this service research uses a *pre-test and post-test group design*. Data collection techniques in this service research use observation techniques, questionnaires (questionnaires), interviews, and documentation. The instruments used related to data collection techniques are; an observation guide, questionnaire dissemination, interview guide, and camera/analysis of previous documents. This dedicated research explained the importance of exercise with the results of the study there was an increase in three indicators (understanding, motivation, and interest) by as much as 22.71%. **Conclusion:** The importance of positive activities for junior high school students with the aim of avoiding things that are not desired by parents and teachers at school, and the creation of students with good character. One of these positive activities is doing sports in my spare time. It would be better if every school provided full support for students to carry out sports activities by providing infrastructure such as extracurriculars.

Keywords: positive activities, sports, student

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa [1]. Pada masa ini, remaja mengalami berbagai macam perubahan, baik secara fisik (menstruasi pada anak perempuan dan mimpi basah pada anak laki-laki) maupun psikologis dan



emosional. Banyaknya perubahan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan mereka merasa penuh dengan guncangan dan tantangan [2]. Anak berusia 13 sampai 15 tahun memasuki masa shock yang kedua (syok pertama pada usia 3-4 tahun) menimbulkan perubahan nyata dalam perilaku anak. mereka sendiri menyebabkan reaksi emosional dan perilaku yang ekstrim pada anak-anak [3]. Perilaku sering kali bermanifestasi dalam kemampuan membela diri sendiri, melakukan berbagai hal secara mandiri, dan merasa tidak terlalu membutuhkan bantuan orang lain, yang seringkali menimbulkan antipati ketika pekerjaan orang tidak memuaskan jalan [4,5].

Masa remaja mempunyai ciri khas dalam kehidupan, yaitu terjadinya tiga perubahan mendasar pada masa remaja, yaitu perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Namun yang paling menarik dan sering ditekankan oleh para ahli adalah perubahan kognitif pada masa remaja. [6]. Dalam hal ini remaja mulai mampu berpikir abstrak (memikirkan sesuatu yang belum terjadi namun akan terjadi) seperti orang dewasa. Namun dibalik perubahan kognitif tersebut, remaja juga mengalami masa-masa perkembangan emosi yang kurang stabil seperti yang telah dijelaskan di atas [7]. Dalam hal ini remaja mulai mampu berpikir abstrak (memikirkan sesuatu yang belum terjadi namun akan terjadi) seperti orang dewasa. Namun dibalik perubahan kognitif tersebut, remaja juga mengalami masa-masa perkembangan emosi yang kurang stabil seperti yang telah dijelaskan di atas [8].

Istilah olah raga terdapat dalam bahasa jawa yaitu olahrogo. Olah artinya melatih menjadi kompeten, sedangkan rogo artinya tubuh. Oleh karena itu, olahraga merupakan salah satu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis agar bermutu [9]. Olah raga pada dasarnya bertujuan untuk menyehatkan tubuh dan memastikan organ tubuh selalu sehat [10]. Olah raga sangatlah penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat pikiran yang sehat. Secara umum olahraga sebagai aktivitas fisik sangat penting untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari atau dengan gerakan terarah atau gerakan penting lainnya untuk bergerak [11,12]. Pada mulanya olahraga hanya dilakukan untuk mengisi waktu luang, sehingga olahraga dimainkan untuk bersenang-senang, bersantai dan tanpa batasan atau aturan apapun [13]. Olahraga dilakukan secara informal dalam hal lokasi latihan, peraturan dan jam operasional. Namun seiring dengan berkembangnya kebutuhan dan kemampuan manusia yang semakin meningkat, ditandai dengan terus berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang dilakukan manusia, maka kegiatan olah raga sudah tidak ada lagi, hanya dilakukan untuk tujuan rekreasi tetapi sudah berkembang menjadi kegiatan kompetitif [14].

Olah raga di sekolah merupakan kebutuhan siswa yang wajib dilakukan di sekolah, karena jika tidak maka akan mudah terserang berbagai penyakit. Saat ini olahraga sudah dimasukkan ke dalam mata pelajaran sekolah atau biasa disebut pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sangat membantu dalam mendorong siswa untuk mengembangkan kemampuan motorik, sportivitas, dan kemampuan fisiknya, sekaligus membantu mereka dalam menerapkan pola hidup sehat agar siswa tersebut selalu baik-baik saja. Siswa yang berprestasi melalui olahraga atletik tidak hanya mengikuti mata pelajaran wajib di sekolah saja, namun pihak sekolah juga menyediakan fasilitas berupa kegiatan ekstrakurikuler untuk membantu siswa agar aktif dan sukses dalam kegiatan non akademik [15–17]. Menjadi siswa yang sehat, bugar dan ceria adalah yang diharapkan oleh para orang tua. Kegiatan olahraga di sekolah menjadi cukup potensial untuk ditelusuri lebih lanjut.



METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi pentingnya kegiatan olahraga dalam kegiatan positif siswa SMP Muhammadiyah 2 Kebumen. Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung pada hari Sabtu 28 Januari 2023 dengan jumlah siswa sebanyak 250 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah *Community-Based Participatory Research* (CBPR), dimana perguruan tinggi dan mitra bekerjasama untuk menyelesaikan masalah yang sudah dikaji sebelumnya. Fungsi dari metode CBPR yaitu; *knowledge production* (produksi pengetahuan), *community mobilization* (mobilisasi komunitas), dan *knowledge mobilization* (mobilisasi pengetahuan). Kesepakatan yang terjadi diambil dengan cara *outrreaching*. Desain dalam penelitian pengabdian ini menggunakan *pre-test post-test group design* [18].

Teknik pengambilan data dalam penelitian pengabdian ini menggunakan teknik observasi, kuesioner (angket), wawancara, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan terkait teknik pengambilan data yaitu; panduan observasi, penyebaran angket, panduan wawancara, dan kamera/analisis dokumen-dokumen sebelumnya. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan tim pengabdian bersama mitra diantaranya sebagai berikut:

Tabel 1. Langkah-langkah Pelaksanaan Kegiatan

No	Tahapan	Keterangan
1	Analisis Kebutuhan Mitra	Pada tahap ini melakukan wawancara dan observasi terkait kebutuhan mitra. Tim pengabdian bekerja sama dengan kepala sekolah dan guru olahraga dan senam rekreasi di SMP Muhammadiyah 2 Kebumen untuk mengidentifikasi permasalahan dengan mitra. Setelah mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi, tim pengabdian bersama mitra mengidentifikasi permasalahan utama yang paling relevan dan mendesak yang dihadapi oleh mitra. Kemudian tentukan solusi mana yang harus diterapkan.
2	Persiapan	Pada tahap ini melakukan koordinasi terkait pelaksanaan kegiatan yang sudah disepakati dan dirumuskan dari masalah-masalah yang sudah dibahas sebelumnya. Persiapan dari tim pengabdian yaitu; menyiapkan materi, menyiapkan pemateri, dan menyiapkan bahan kegiatan. Persiapan dari mitra yaitu; menyiapkan sarana dan prasarana dan menyiapkan objek yang bersangkutan.
3	Pelaksanaan	Pada tahap ini melaksanakan kegiatan pemaparan atau sosialisasi dengan tema olahraga sebagai kegiatan positif pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Kebumen yang dilakukan di SD Muhammadiyah Kebumen pada hari Sabtu tanggal 28 Januari 2023.
4	Evaluasi dan Tindak Lanjut	Pada tahap ini melaksanakan kegiatan evaluasi terhadap minat siswa dengan kegiatan positif. Serta menindaklanjuti hasil dari program kegiatan tersebut dengan membuat/menyediakan sarana dan prasarana ekstrakurikuler disekolah yang terkait untuk mengisi waktu luang siswa dengan kegiatan positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Kebumen. Sebanyak 250 siswa sangat antusias mengikuti kegiatan (Gambar 1).



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian

Angket yang disebarakan kepada siswa berjumlah 30 pertanyaan/ Pernyataan dengan tiga indikator (pemahaman, motivasi, dan ketertarikan/minat). Hasil data tersebut mengetahui jumlah, mean, standar. deviasi, dan persentase dari *pre-test*, *post-test*, dan peningkatannya setelah diberikan program kegiatan pengabdian ini. Hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 2, hasil analisis data peningkatannya dapat dilihat pada tabel 3, dan diperjelas dengan grafik dari setiap perlakuan tesnya.

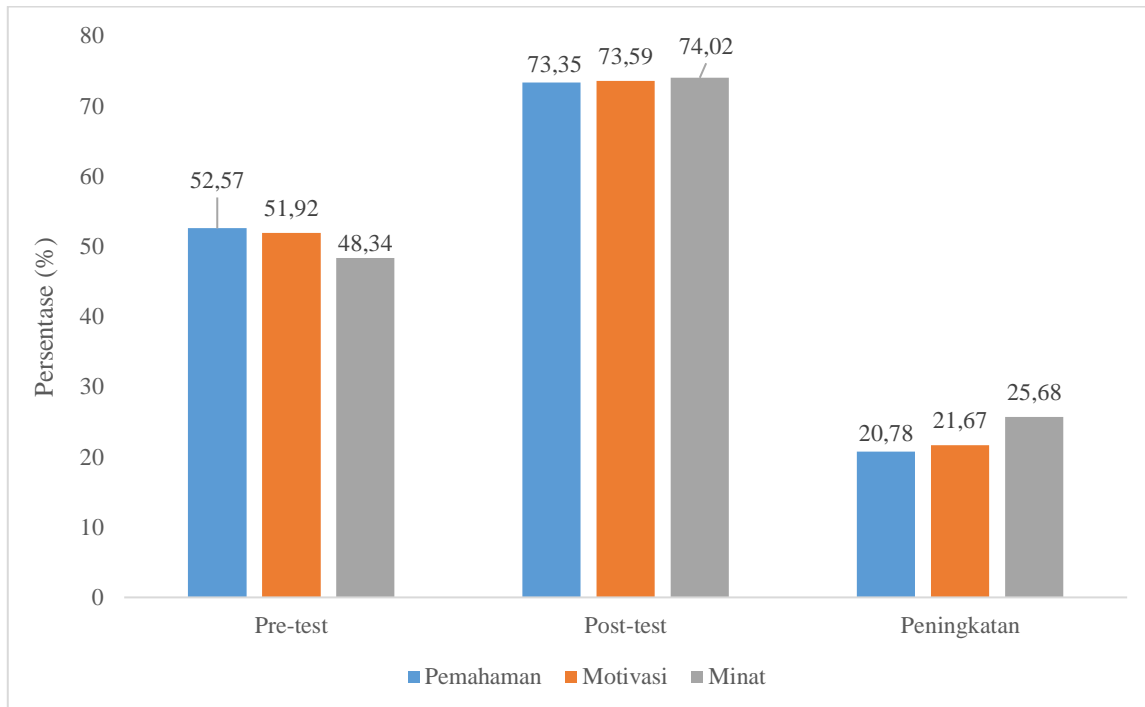
Tabel 2. Analisis Data *Pre-test* dan *Post-test* (n=250)

Indikator	Data <i>Pre-test</i>				Data <i>Post-test</i>			
	Jumlah	Mean	Standar. Deviasi	Persentase %	Jumlah	Mean	Standar. Deviasi	Persentase %
Pemahaman	6.571	2,63	0,16	52,57	9.169	3,67	0,16	73,35
Motivasi	6.490	2,60	0,19	51,92	9.199	3,68	0,17	73,59
Ketertarikan/Minat	6.043	2,42	0,20	48,34	9.252	3,70	0,19	74,02
Total	19.104	2,55	0,08	50,94	27.620	3,68	0,04	73,65

Hasil *pre-test* dan *post-test* dari jumlah siswa 250 orang siswa, dimana masing-masing data tersebut ada tiga indikator yang diteliti, diantaranya; indikator pemahaman siswa, motivasi siswa, dan ketertarikan/minat siswa terhadap olahraga yang bertujuan untuk mengisi waktu luang siswa dengan kegiatan yang positif. Ketiga indikator yang diukur mengalami kenaikan setelah para siswa mendapatkan materi sosialisasi (Tabel 2).

Terdapat peningkatan indikator pengamatan yang cukup tinggi terhadap sosialisasi olahraga sebagai kegiatan positif siswa dalam mengisi waktu luang. Peningkatan dari data *pre-test* dan data *post-test* dengan jumlah siswa sebanyak 250 orang yaitu; indikator pemahaman siswa terhadap olahraga sebagai kegiatan positif dengan jumlah 2.598, mean 1,04, standar. deviasi 0,01, dengan persentase peningkatannya 20,78%. Indikator motivasi siswa terhadap olahraga sebagai kegiatan

positif dengan jumlah 2.709, mean 1,08, standar deviasi 0,01, dengan persentase peningkatannya 21,67%. Indikator ketertarikan/minat siswa terhadap olahraga sebagai kegiatan positif dengan jumlah 3.209, mean 1,28, standar. deviasi 0,01, dengan persentase peningkatannya 25,67%. Total dari tiga indikator terhadap olahraga sebagai kegiatan positif menghasilkan jumlah data 8.516, mean 1,14, standar. deviasi 0,05, dengan persentase peningkatannya 22,71%.



Gambar 2. Persentase Data *Pre-test*

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan, yang ditujukan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan mental melalui aktivitas jasmani dan olahraga [19]. Dalam meningkatkan terwujudnya pendidikan sebagai proses pembangunan manusia sepanjang hayat, peranan pendidikan jasmani menjadi penting karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman hidup, belajar melalui aktivitas jasmani, permainan, dan latihan olahraga. cara yang sistematis. Pemberian pengalaman belajar dimaksudkan untuk menumbuhkan dan menunjang pola hidup sehat dan aktif sepanjang hidup. Pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mendorong pengembangan keterampilan motorik, kemampuan jasmani, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-pikiran-emosional-masyarakat) [20]. Dalam meningkatkan terwujudnya pendidikan sebagai proses pembangunan manusia sepanjang hayat, peranan pendidikan jasmani menjadi penting karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman hidup, belajar melalui aktivitas jasmani, permainan, dan latihan olahraga. cara yang sistematis. Pemberian pengalaman belajar dimaksudkan untuk menumbuhkan dan menunjang pola hidup sehat dan aktif sepanjang hidup. Pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mendorong pengembangan keterampilan motorik, kemampuan jasmani, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-pikiran-emosional-masyarakat) [21].



Bermain merupakan kegiatan yang populer bagi anak-anak. Melalui berbagai permainan yang dimainkan anak, banyak fungsi psikologis yang dapat dikembangkan. Kecepatan berpikir, kestabilan emosi, sportivitas, penghormatan terhadap aturan dan banyak ciri kepribadian lainnya dapat dikembangkan. Memang benar, dalam acara olah raga pada khususnya dan kegiatan olah raga pada umumnya, banyak acara yang dapat menstimulasi perkembangan mental anak, termasuk proses berpikir, kestabilan emosi dan ciri-ciri kepribadian yang dapat dibenarkan dan diterima oleh Perusahaan [22]. Dalam suatu kegiatan olahraga akan terjalin hubungan antara pelatih dengan pemain, hubungan pemain dengan pemain, pemain dengan wasit, wasit dengan pelatih, yang semuanya itu akan menciptakan suasana yang mendidik. Disiplin akan terbentuk di sini, dengan memahami etika dan sportivitas setiap orang, serta dengan memahami lingkungan. Sebab kalau dicermati sebenarnya dalam olahraga siapa pun yang berlatih harus melakukan apa yang diinginkan masyarakat. Misalnya dalam bidang olah raga, sportivitas, loyalitas, dan lain-lain. adalah kebutuhan hidup bermasyarakat, sportivitas, kesetiaan, dan sebagainya. diminta. Oleh karena itu terbuka peluang untuk bertanya, sehingga jelas bahwa melalui kegiatan di bidang kajian olahraga pertumbuhan dan perkembangan mental anak dapat distimulasi melalui permintaan serupa. Manusia pada dasarnya suka bermain. Melalui acara olahraga ini banyak hal positif yang dapat berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Oleh karena itu, penting bagi anak untuk mengikuti berbagai kegiatan yang dapat mendatangkan kegembiraan di kemudian hari. Mengisi waktu luang merupakan persoalan yang banyak direnungkan oleh para pemimpin pendidikan. Banyak anak yang mengisi waktu luangnya dengan kegiatan yang terkadang merugikan masyarakat. Memang benar, anak-anak tidak memiliki cukup hal-hal yang diperlukan dan berguna untuk kehidupannya di masa depan. Terutama kegiatan yang bisa dilakukan di waktu senggang. Bidang kajian olahraga melalui pendidikan olahraga dapat memberikan pengalaman berupa kegiatan menyenangkan yang dapat digunakan di waktu luang. Dengan menguasai berbagai macam kegiatan olahraga, anak akan dapat memilih sendiri kegiatan yang benar-benar disukainya dan sesuai dengan minatnya, sehingga di waktu luangnya ia tidak kebingungan melakukan apa [23]. Melengkapi waktu luang dengan aktivitas olahraga tidak hanya membantu menjaga kesehatan tubuh, namun juga sangat baik untuk penyegaran dan tenaga. Maka di sini terlihat jelas bahwa tumbuh kembangnya hobi acara gaming dimulai dari kehidupan sekolah melalui olahraga yang bersifat edukatif. Siswa menikmati manfaat dan nilai-nilai dalam kehidupannya, terutama di waktu luangnya.

Pendidikan di sekolah salah satunya adalah ekstrakurikuler olah raga seperti bola basket, sepak bola, bola voli, pencak silat, dan lain-lain. Mata kuliah olah raga tambahan berkaitan dengan aktivitas fisik peserta didik yang meliputi nilai-nilai seperti *fair play*, empati, kerjasama, disiplin, toleransi, sikap, dan lain-lain. Maka dengan mengikuti kegiatan non olah raga maka secara tidak langsung nilai-nilai yang terkandung di dalamnya akan mencapai karakteristik siswa melalui permainan atau pertandingan, berbeda dengan kegiatan non olah raga yang memerlukan penjelasan tentang nilai-nilai yang dimiliki siswa. aktivitas Kegiatan Non Olah Raga Selain sebagai kegiatan rekreasi yang bermanfaat bagi siswa, olahraga sendiri juga bertujuan untuk mengembangkan perilaku sosial seperti kerjasama, kedermawanan, kompetisi, empati, pengabdian, kebaikan, kepemimpinan dan bela diri. Kursus olahraga tambahan yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan



gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosi, fungsi moral, aspek hidup sehat dan pengenalan lingkungan yang bersih [24].

Dua kegiatan olah raga yang berbeda dilakukan di sekolah yaitu kegiatan olah raga intra sekolah dan kegiatan olah raga ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini berlangsung berdasarkan kurikulum sekolah yang ada dan dimasukkan dalam pembelajaran di kelas. Sebaliknya, kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di luar sekolah dan biasanya dilakukan pada sore hari [25]. Aktivitas fisik di sekolah merupakan salah satu wadah terlaksananya kegiatan olahraga, sehingga untuk harapan masa depan olahraga di Indonesia perlu diproduksi wadah dalam jumlah yang cukup, agar semua masyarakat mempunyai kesempatan yang sama dalam berolahraga dan pemulihan. sehat dan sejalan dengan konsep “olahraga untuk semua”, hal ini sejalan dengan motto “olahraga untuk memasyarakatkan dan membangun masyarakat” yang dicanangkan oleh Presiden Soeharto pada hari Olahraga Nasional Indonesia tahun 1983 [26]. Pembelajaran di luar olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan ekstrakurikuler positif yang diakui oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang salah satu tujuannya adalah untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa tentang keterkaitan berbagai mata pelajaran, mengarahkan bakat dan minat, serta melakukan upaya lebih lanjut untuk mengembangkan pribadi yang utuh. Kegiatan non-olahraga tergolong kegiatan tambahan, sehingga peranan kegiatan non-olahraga disini adalah sarana pembinaan jasmani, rohani, dan sosial, yang pertumbuhan dan perkembangannya diharapkan ke arah yang positif [27]. Mereka yang menerapkan pendidikan jasmani di sekolah dapat merasakan banyak manfaat dan nilai. Nilai-nilai pendidikan jasmani adalah: 1) belajar bermain dengan baik, 2) belajar berteman dan hidup bersama orang lain, 3) bersenang-senang, 4) keterhubungan dengan kegiatan pendidikan jasmani, 5) belajar hidup sehat, 6) mempunyai keberanian untuk jujur, 7) mengembangkan ketrampilan fisik, peraturan olah raga, 8) mengembangkan sikap yang baik, 9) mencari teman baru, 10) belajar bertanggung jawab, 11) membantu menjaga berat badan yang tepat, 12) mengembangkan keterampilan-keterampilan untuk kehidupan selanjutnya, 13) belajar mengikuti instruksi, 14) mengembangkan rasa percaya diri, 15) belajar memberi dan menerima, dan 16) mengembangkan perasaan bahwa selalu ingin melakukan pekerjaan dengan baik [28,29].

Menjadikan aktivitas fisik sebagai aktivitas positif bagi siswa, yang bertujuan untuk mencegah siswa melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Setelah melakukan kegiatan tersebut, siswa diharapkan dapat belajar bagaimana menjadikan olahraga sebagai hobi atau passion. Kualitas hidup yang baik salah satunya melalui tindakan positif. Banyak aktivitas positif yang bisa dilakukan remaja, salah satunya adalah berolahraga. Ditinjau dari makna, tujuan dan manfaatnya, olahraga merupakan suatu kegiatan yang positif apabila dilakukan dengan benar dan baik. Olahraga mempunyai nilai positif diantaranya; kejujuran, integritas, sportivitas, empati, kasih sayang, sikap mental yang baik, tanggung jawab, menghargai orang lain, disiplin, motivasi, dan kerjasama. Olahraga tidak hanya menyangkut tubuh, tetapi juga pikiran, karena kedua aspek ini saling berhubungan dan mempengaruhi.

KESIMPULAN

Pentingnya kegiatan positif terhadap siswa SMP dengan tujuan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan oleh orang tua maupun guru di sekolah, dan terciptanya siswa yang berkarakter baik. Salah satu kegiatan positif tersebut yaitu melakukan olahraga di waktu luang. Dalam penelitian



pengabdian ini menjelaskan pentingnya berolahraga dengan hasil penelitian terdapat peningkatan dari tiga indikator (pemahaman, motivasi, dan ketertarikan/minat) Hendaknya setiap sekolah memberikan dukungan penuh terhadap siswa untuk melakukan kegiatan olahraga dengan menyediakan sarana prasarana seperti ekstrakurikuler.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada SMP Muhammadiyah 2 Kebumen yang berkenan menjadi mitra pengabdian dengan menyediakan sarana-prasarana yang diperlukan. Terimakasih juga disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Unimus yang memfasilitasi kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Alaska A, Hakim AA. Analisis Olahraga Tradisional Lompat Tali dan Engklek Sebagai Peningkatan Kebugaran Tubuh di Era New Normal. *J Kesehat Olahraga*. 2021;09:141–50.
- [2]. Faradiba AT, Psikologi F, Pancasila U, Royanto LRM. Karakter Disiplin Pnghargaan T Jawab Dlm Extrakurkuler. *J Sains Psikol*. 2018;7:93–8.
- [3]. Prawira AY, A'la F. Pelatihan Keterampilan Dasar-dasar Cabang Olahraga Renang pada Sekolah Renang Akuatik Jakarta Timur. *J Sains Teknol dalam Pemberdaya Masy*. 2021;2:83–8.
- [4]. Priyono B. Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga. *J Media Ilmu Keolahragaan Indones*. 2012;2:112–23.
- [5]. Nopiyanto YE, Raibowo S, Sugihartono T, Yarmani Y. Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia J Ilm Pengemb dan Penerapan IPTEKS*. 2020;18:90–100.
- [6]. Herdiansyah D, Latifah N, Ibarahim OY, Asthuti F. Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri PONPES Sabilunajat. *J Obs J Pendidik Anak Usia Dini*. 2019;1:7.
- [7]. Aditia DA. Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Phys Educ*. 2015;4:2251–9.
- [8]. Fahrizqi EB, Aguss RM, Yuliandra R. Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Di Sma Negeri 1 Pringsewu. *J Soc Sci Technol Community Serv*. 2021;2:11.
- [9]. Burhaein E. Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indones J Prim Educ*. 2017;1:51.
- [10]. Yudha Prawira A, Prabowo E, Febrianto F. Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *J Educ FKIP UNMA*. 2021;7:300–8.
- [11]. Sudiana IK. Dampak Olahraga Wisata Bagi Masyarakat. *J IKA*. 2019;16:55.
- [12]. Saitya I. Pentingnya Perencanaan Pembelajaran pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga



dan Kesehatan. *Pendidik Olahraga*. 2022;1:9–13.

- [13]. Mahfud I, Gumantan A, Nugroho RA. Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedik J PkM Ilmu Kependidikan*. 2020;3:56.
- [14]. Sitepu ID. Indra Darma Sitepu: Pembentukan Karakter Melalui Partisipasi Dalam Olahraga. *J Pedagog Olahraga*. 2017;3:99–112.
- [15]. Bujang JS, Sulastri S, Pradita IA. Olahraga Voli Sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online Bagi Remaja Di Desa Jambat Akar Kabupaten Seluma. *J Dharma Pendidik dan Keolahragaan*. 2021;1:7–18.
- [16]. Masjhoer JM. Model Pengembangan International Musi Tribootton sebagai Atraksi Sport Tourism. *J Pariwisata Terap*. 2020;3:154.
- [17]. Isnaini LMY, Hasbi H. Peran Sport Tourism Dalam Pengembangan Ekonomi di NTB. *J Lembing PJKR*. 2020;4:27–32.
- [18]. Afandi A, Laily N, Wahyudi N, Umam MH, Kambau RA, Rahman SA, et al. *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. 1st ed. Suwendi, Basir A, Wahyudi J, editors. Jakarta; 2022.
- [19]. Yahya M, Amirzan. Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi dan Potensi Diri. *Sos Hum*. 2019;2:79–87.
- [20]. Br Nababan M, Dewi R, Akhmad I, Pendidikan Olahraga M, Pascasarjana Pendidikan Olahraga D. Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. *J Pedagog Olahraga*. 2019;4:38–55.
- [21]. Mirhan, Jusuf JBK. Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Olahraga Prestasi*. 2016;12:86–96.
- [22]. Asri N, Pratiwi E, Barikah A, Kasanrawali A. Pemberdayaan Olahraga Rekreasi Melalui Permainan Tradisional Sebagai Upaya Pelestarian Budaya Tradisional Kalimantan Selatan. *Wahana Dedik J PkM Ilmu Kependidikan*. 2021;4:126.
- [23]. Bangun SY. Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *J Prestasi*. 2019;2:29.
- [24]. Adi S. Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Pros Semin Nas Peran Pendidik Jasm Dalam Menyangga Interdisip Ilmu Olahraga*. 2016;143–53.
- [25]. Fussalam YE, Kurniawan R, Sapura DIM, Aprizan, Zulmi. Pemerdayaan Ekonomi Kreatif, Pemuda dan Olahraga di Desa Lubuk Tenam. *J Pengabdian Kpd Masy*. 2020;1:8–15.
- [26]. Soegiyanto K. Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indones*. 2013;3:18–24.
- [27]. Suharto, Santosa TB, Muqorrobin M, Suwondo A. Penerapan Teknologi Mesin Potong Rumput untuk Perawatan Lapangan Olah Raga. *J Hilirisasi Technol Kpd Masy*. 2022;3:38.



- [28]. Whalsen Duli Agus Lauh. Dimensi Olahraga Pendidikan Dalam Pelaksanaan Penjasorkes Di Sekolah. *J Pendidik Olahraga*. 2014;3:83–93.
- [29]. Srianto W, Sari YK. Sosialisasi Dan Pendampingan Dalam Upaya Peningkatan Eksistensi Olahraga Petanque Di Kota Yogyakarta Pada Masa Covid-19. *BERNAS J Pengabdian Kpd Masy*. 2020;1:175–80.