

# Coaching Clinic Kebugaran Fisik Melalui *Virtual Reality* (VR) Siswa Ektrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Sukoharjo

Reza Adhi Nugroho<sup>1\*</sup>, Rachmi Marseilla Aguss<sup>2</sup>, Fedi Ameraldo<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia

<sup>3</sup>Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Teknokrat Indonesia

Email: <sup>1\*</sup>reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id, <sup>2</sup>rachmi.ma@teknokrat.ac.id,

<sup>3</sup>fedi\_ameraldo@teknokrat.ac.id

(Reza Adhi Nugroho\* : corresponding author)

Received	Accepted	Publish
18-March-2023	21-March-2023	1-April-2023

**Abstrak**– *Coaching Clinic* pelatihan SMAN 1 bagi siswa di Sukoharjo untuk menjaga daya tahan tubuh. adalah pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh guru dan siswa secara lintas disiplin, kelembagaan dan kemitraan sebagai bentuk kegiatan Catur Dharma di Perguruan Tinggi Muhammadiyah. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, 60-85% populasi dunia tidak cukup berolahraga. Hal ini menjadikan gaya hidup sedentary sebagai faktor risiko terpenting keempat untuk kematian akibat penyakit di seluruh dunia, dengan risiko hingga dua kali lipat terhadap penyakit *kardiovaskular*, diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, depresi, dan kecemasan. Budaya perusahaan dapat menjadikan generasi unggul dan produktif, tetapi harus terus dipupuk dan ditingkatkan di tengah-tengah generasi muda yang tercemar oleh globalisasi yang semakin canggih, berteknologi tinggi dan berkonsekuensi pada ketidakhemampuannya jaga olah raga. Solusinya dengan melatih klinik *fitness* remaja dengan bentuk-bentuk olah raga untuk menjaga daya tahan tubuh dan kesehatan diri. Kegiatan ini berlangsung selama 1 bulan pengenalan konsep *training clinic* dengan materi kebugaran jasmani, motivasi aktivitas fisik dan bimbingan aktivitas fisik melalui metode ceramah, demonstrasi, diskusi dan penilaian. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui *Google form*. Analisis persentase tanggapan peserta digunakan dalam analisis data Hasil tanggapan peserta menunjukkan hasil yang positif, dengan peserta mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap untuk meningkatkan kondisi fisik. Keterbatasan aktivitas ini terkait dengan kegagalan jaringan dan pemesanan janji temu.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani; Aktifitas Fisik; *Coaching Clinic*; Imunitas Tubuh; Kesehatan

**Abstract**– *Coaching Clinic* training at SMAN 1 for students in Sukoharjo to maintain endurance. is community service carried out by teachers and students across disciplines, institutions and partnerships as a form of Catur Dharma activities at Muhammadiyah Higher Education. According to the World Health Organization, 60-85% of the world's population does not get enough exercise. This makes sedentary lifestyle the fourth most important risk factor for death from disease worldwide, with up to two times the risk for cardiovascular disease, diabetes, obesity, high blood pressure, depression and anxiety. Corporate culture can make a generation superior and productive, but it must continue to be nurtured and improved in the midst of a younger generation that is polluted by globalization which is increasingly sophisticated, high-tech and has consequences for incompetence. take care of sports. The solution is to train youth fitness clinics with forms of exercise to maintain endurance and personal health. This activity lasted for 1 month introducing the concept of training clinic with material on physical fitness, physical activity motivation and physical activity guidance through lecture, demonstration, discussion and assessment methods. The data collection technique uses a questionnaire through the Google form. Analysis of the percentage of participants' responses was used in the data analysis. The results of the participants' responses showed positive results, with participants gaining the knowledge, skills and attitudes to improve their physical condition. This activity limitation is related to network failures and appointment bookings.

**Keywords:** Physcial Fitness; Physical Activity; *Coaching Clinic*; Immunity; Heralth

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, 60-85% populasi dunia tidak cukup berolahraga. Hal ini menjadikan gaya hidup *sedentary* sebagai faktor risiko utama keempat untuk kematian



akibat penyakit di seluruh dunia, menggandakan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, obesitas, hipertensi, depresi, dan kecemasan. (Kurnia, Awalbros.com). Hal ini dapat dicegah dengan program aktivitas fisik atau olahraga teratur berdasarkan prinsip gerak. Kesegaran jasmani dapat dicapai melalui perencanaan yang sistematis dengan memahami penerapan pola hidup sehat yang meliputi makan, istirahat dan berolahraga.

Kesegaran jasmani atau jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi aktivitas santai dan aktivitas mendadak. Kesegaran jasmani tidak hanya diterjemahkan dengan kebugaran jasmani, tetapi juga dengan istilah lain seperti kebugaran jasmani, aktivitas jasmani dan kebugaran jasmani. Seiring berkembangnya istilah kebugaran jasmani, istilah kebugaran jasmani menjadi terjemahan paling populer (Griwijoyo & Sidik, 2010).

Cita-cita yang memuat harapan tinggi akan terbentuknya budaya gerakan, khususnya gerakan, diperlukan demi kelangsungan nilai-nilai budaya bangsa. Budaya gerak dapat menjadikan generasi unggul dan produktif, namun harus terus didorong dan ditingkatkan di tengah-tengah generasi muda, tercemar oleh globalisasi yang semakin maju, teknologi tinggi dan pengaruh yang tidak peduli dengan gerak, aktivitas fisik dan kesehatan pribadi. Kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan mencakup aspek fungsi fisiologis yang mencegah gangguan menetap. Di dunia modern ini, ada teknologi yang dapat membantu olahraga seperti jam tangan pintar, aplikasi seluler, realitas *virtual*, dan sebagainya (Mambu, 2019).

*Virtual Reality* (VR) adalah teknologi yang memungkinkan pengguna untuk merasakan keberadaan dalam dunia maya yang dibuat dengan bantuan komputer. Teknologi ini biasanya melibatkan penggunaan headset yang menampilkan tampilan 3D dan kontroler yang digunakan untuk berinteraksi dengan lingkungan *virtual*. Tujuan utama dari *Virtual Reality* adalah untuk menciptakan pengalaman yang menyerupai kehidupan nyata dengan lingkungan *digital*. Ini mencakup pengalaman yang dapat diaplikasikan pada bidang seperti hiburan, pendidikan, pelatihan, desain produk, simulasi, dan banyak lagi. Secara umum, tujuan *Virtual Reality* adalah untuk menciptakan pengalaman yang mendalam, menarik dan efektif yang dapat meningkatkan pengalaman manusia dalam berbagai bidang dan memungkinkan pengguna untuk merasakan keberadaan dalam lingkungan *digital* dengan cara yang tidak mungkin dilakukan sebelumnya.

Secara keseluruhan, VR dapat digunakan sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kemampuan olahraga. Dengan menggabungkan simulasi lingkungan olahraga, latihan mental, latihan keterampilan, rekonstruksi gerakan, dan pemantauan kemajuan, VR dapat membantu atlet mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam olahraga mereka. Teknologi *virtual reality* (VR) dapat digunakan untuk melakukan tes pengukuran olahraga yang lebih akurat dan terperinci (Mambu, 2019). Berikut adalah beberapa contoh tes pengukuran olahraga yang dapat dilakukan menggunakan teknologi VR yaitu

1. Tes Kecepatan: Dalam tes kecepatan, pemain diberikan tugas untuk berlari dalam jarak yang ditentukan dengan secepat mungkin. Teknologi VR dapat digunakan untuk membuat arena virtual yang menyerupai lapangan lari dan untuk mengukur kecepatan pemain.
2. Tes Kekuatan: Tes kekuatan melibatkan gerakan berat yang diangkat dan dijatuhkan. Dalam tes ini, teknologi VR dapat digunakan untuk memberikan lingkungan yang aman untuk mengangkat beban virtual dan untuk mengukur kekuatan yang dihasilkan.
3. Tes Kelincahan: Tes kelincahan melibatkan gerakan cepat dan gesit dalam menghindari rintangan. Dalam tes ini, teknologi VR dapat digunakan untuk membuat arena *virtual* yang menyerupai lapangan olahraga atau area dengan rintangan *virtual*, dan untuk mengukur kecepatan dan kelincahan pemain dalam menghindari rintangan.
4. Tes Kestabilan: Tes kestabilan melibatkan pemain dalam menjaga keseimbangan. Dalam tes ini, teknologi VR dapat digunakan untuk membuat simulasi lingkungan yang mengharuskan pemain untuk menjaga keseimbangan dalam situasi *virtual*.

Dalam semua kasus ini, teknologi VR memungkinkan untuk membuat tes olahraga yang lebih akurat dan terperinci (Nasir, 2018), dengan memperhitungkan variabel yang mungkin sulit diukur secara langsung dalam olahraga yang sebenarnya. Hasil pengukuran dapat digunakan untuk memantau kemajuan atlet, menentukan kemampuan mereka, dan memperbaiki kelemahan teknik dalam olahraga yang dipilih. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala SMA Negeri 1 Sukoharjo, beliau menyambut baik akan beroperasinya training clinic untuk meningkatkan kondisi fisik para remaja melalui bentuk-bentuk aktivitas fisik untuk menjaga imunitas tubuh dan kesehatan diri khususnya bagi SMA Negeri 1 Sukoharjo. Siswa sekolah di masa pandemi. dan saat ini kegiatan belajar mengajar bersifat informasional menurun, kemudian materi pendidikan jasmani pada saat pembelajaran tidak maksimal dikarenakan latar belakang guru yang tidak memiliki ijazah pendidikan jasmani, sehingga materi yang diberikan tidak maksimal. di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan serta memiliki pengetahuan dan telah diundang untuk mengadakan klinik pelatihan peningkatan kebugaran jasmani melalui pelatihan kebugaran jasmani dan pengujian pemeliharaan kebugaran jasmani.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Tahap persiapan termasuk mendapatkan izin dan korespondensi dengan sekolah mitra. Kemudian koordinasikan waktu dan tempat kegiatan dengan administrasi sekolah. Setelah itu, tim pemeliharaan menyiapkan materi pelatihan, dengan 2 cara. Modul/materi ppt pelatihan. Ada dua cara untuk melakukan kegiatan ini. Yang pertama dilakukan secara daring melalui media *Zoom Meeting* dan yang kedua secara luring untuk siswa-siswi SMA Negeri 1 Sukoharjo. Program kemitraan masyarakat yang akan dilaksanakan terdiri dari beberapa langkah aksi, sebagai berikut:

- 1) Pretes pengetahuan tentang kebugaran jasmani  
Pada tahapan ini, peserta sebanyak 40 orang diberikan beberapa soal atau kuis untuk melihat pengetahuan awal peserta tentang kebugaran jasmani dan bentuk Latihan untuk meningkatkan komponen fisik. Soal diberikan dengan menggunakan aplikasi *google form*.
- 2) Paparan materi tentang kebugaran jasmani  
Pada bagian ini akan dijelaskan materi kebugaran jasmani terkait:
  - a. Kebugaran jasmani dan pentingnya kebugaran jasmani
  - b. Unsur-nsur kebugaran jasmani
  - c. Sistem imunitas tubuh
  - d. Latihan fisik untuk meningkatkan imunitas tubuh
- 3) Paparan materi tentang bentuk-bentuk aktifitas fisik ringan  
Pada bagian ini akan dijelaskan bentuk-bentuk aktifitas fisik ringan antara lain adalah :
  - a. Jenis-jenis olahraga dan manfaatnya (olahraga aerobik dan an-aerobik)
  - b. Lompat tali (Skipping), manfaat dan Cara melakukannya
  - c. Jumping jack, manfaat dan Cara melakukannya
  - d. Sit-Up, manfaat dan Cara melakukannya
  - e. Plank, manfaat dan Cara melakukannya
  - f. Crunch, Manfaat dan Cara melakukannya.
  - g. Tips olahraga untuk kesehatan (meningkatkan imun tubuh)
  - h. Menghitung denyut nadi maksimal (DNM)
- 4) *Coaching Clinic* / Praktik Bentuk-bentuk Latihan fisik ringan  
Selanjutnya peserta diminta untuk praktik dalam melakukan tehnik yang sudah diberikan teorinya secara luring di SMAN 1 Sukoharjo sehingga dapat dikoreksi bentuk tehnik yang dilakukan, menyiapkan aula yang luas dengan jumlah peserta yang dibatasi dan dibagi menjadi dua tahap, pagidan sore selama satu hari.
- 5) Postes pengetahuan tentang kebugaran jasmani  
Soal postes diberikan setelah pelaksanaan *Coaching clinic*. Berdasarkan data ini akan didapatkan perbandingan mengenai pretest dan posttest, untuk menguji adanya perbedaan yang signifikan dari kedua data tersebut dapat dilakukan uji t.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program kemitraan masyarakat kegiatan dilaksanakan dimulai pada pukul 09.00 diawali dengan pembukaan oleh pembawa acara dan sambutan oleh Kepala Siswa SMA Negeri 1 Sukoharjo, Bapak Jahara Siregar, M.Pd. Selanjutnya acara dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber dengan rincian sebagai berikut :

- 1) Pemaparan Materi Kebugaran Jasmani dan Bentuk Latihan fisik ringan  
Materi tentang Kebugaran Jasmani dan Bentuk Latihan fisik ringan dipaparkan oleh Bapak Reza Adhi Nugroho ,M.Pd, Narasumber menjelaskan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi remaja, bagaimana menjaga kebugaran jasmani, bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani, bentuklatihan kebugaran jasmani.
- 2) *Coaching Clinic*  
Materi yang kedua yaitu *Coaching Clinic* bentuk Latihan aktifitas fisik disampaikan oleh narasumber Reza Adhi Nugroho ,M.Pd, dan Rachmi Marseilla Aguss, M.Pd. Narasumber menjelaskan dan mengoreksi aktifitas gerak/ tehnik yang dilakukan peserta. Pelatihan ini memberikan dampak yang cukup baik bagi mitra, berdasarkan hasil wawancara sebelum kegiatan dilaksanakan diketahui bahwa untuk pelatihan peningkatan kebugaran jasmani baru kali ini dilaksanakan dan tingkat pengetahuan siswa mengenai bentuk- bentuk Latihan fisik masih rendah. Setelah diadakan pelatihan / *Coaching clinic*, hampir semua siswa sudah mengetahui dan mampu mempraktikkan bentuk-bentuk Latihan fisik ringan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- 3) Evaluasi Kegiatan  
Selanjutnya, dilakukan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk *coaching clinic* tentang peningkatan kebugaran jasmani bagi remaja melalui bentuk-bentuk latihan fisik dalam menjaga imunitas tubuh dan kesehatan pribadi kategori hasil angket peserta dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

**Tabel 1.** Kategori Hasil Angket Peserta

Pelaksana Pelatihan	Rata-Rata Nilai	Kategori
Tema Pelatihan	3,8	Bagus
Ketepatan Waktu	3,6	Bagus
Suasana	3,7	Bagus
Kelengkapan Materi	3,6	Bagus
Servis/Sikap Penyelenggara	3,8	Bagus
Alat Bantu yang Digunakan	3,6	Bagus
Penguasaan Masalah oleh Narasumber	3,6	Bagus
Cara Penyajian oleh Narasumber	3,6	Bagus
Manfaat Materi yang diberikan oleh Narasumber	3,8	Bagus
Interaksi Narasumber dengan Peserta	3,7	Bagus

Berdasarkan hasil survei yang dikumpulkan, disimpulkan bahwa topik, ketepatan waktu, suasana, cakupan materi, pelayanan atau sikap penyelenggara dan penggunaan alat yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini baik. Kemudian juga narasumber dan materi yang disampaikan diterima secara positif oleh para peserta. Menurut peserta, pengelolaan masalah, metode penyajian, kemanfaatan materi dan interaksi narasumber dengan peserta sudah baik. Selain itu, para peserta sangat antusias dan tertarik, karena mendapat kesempatan untuk bertanya dan ikut mempraktekkan materi yang telah dijelaskan.

Selain itu, komentar peserta survei menunjukkan bahwa 97% peserta puas dengan pelatihan *Coaching Clinic* yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik remaja melalui latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan fisik dan kesehatan diri. Karena menambah ilmu dan terasa sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Namun, ada beberapa kendala dalam pelatihan tersebut. Keterbatasan jaringan atau internet yang tidak stabil selama penyajian materi. Selain itu, menurut usulan peserta, latihan seperti ini harus lebih sering



diselenggarakan agar kemampuan fisik dan mental siswa dapat berkembang. Peserta juga berharap agar acara serupa dapat diselenggarakan. Saran dan perbaikan dari peserta dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi penyelenggara pengabdian kepada masyarakat

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan antara lain *Coaching clinic* tentang peningkatan kebugaran jasmani bagi remaja melalui bentuk-bentuk latihan fisik dalam menjaga imunitas tubuh dan kesehatan pribadi di ikuti oleh 40 peserta remaja yaitu siswa Siswa SMA Negeri 1 Sukoharjo. Materi yang disampaikan meliputi Kebugaran jasmani, Imunitas tubuh, bentuk bentuk Latihan fisik ringan. Tingkat ketercapaian target kegiatan di lapangan dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap cukup baik. Kegiatan pelatihan dapat mengatasi permasalahan mitra yaitu dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui bentuk-bentuk latihan fisik dalam menjaga imunitas tubuh. Tema pelatihan, ketepatan waktu, suasana, kelengkapan materi, sikap penyelenggara dan alat bantu yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini sudah bagus dan memuaskan. Narasumber dan materi yang disajikan juga mendapat respon positif. Kendala yang dihadapi adalah adanya gangguan jaringan saat pemaparan materi. Saran penulis kiranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang serupa perlu dilakukan terutama untuk guru dan masyarakat umum terkait kesehatan pribadi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahdan, S., Gumantan, A., & Sucipto, A. (2021). *Program Latihan Kebugaran Jasmani*.2(2), 102–107.
- Arifin, Z. Z., Rahmayanti, R., Rufeidah, A., Rufeidah, A., Benazir, D. M., & Oktarini, R. (2020). Membentuk jiwa kepemimpinan pada staf di yayasan PKBM Amari. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 2(2), 122. <https://doi.org/10.32493/j.pdl.v2i2.3980>
- Azka, F. L., Siswanto, J., & Purnamasari, V. (2020). Peran Permainan Tradisional Megoak Goakan Buleleng dalam Pembelajaran untuk Melatih Jiwa Kepemimpinan Peserta Didik Kelas IV di Sd Negeri Karangsono 03 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. *Jurnal Pendidikan Dasar & Menengah*, 1(3). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35473/dwijaloka.v1i3>
- Dadi, S., & Setiono, P. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Learning Cycle Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa PGSD FKIP Universitas Bengkulu 1 Sri Dadi, 2 Panut Setiono. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 6(I), 136–148. <https://doi.org/http://doi.org/10.22437/gentala.v6i1.11097>
- Griwijoyo & Sidik. (2010) *Konsep dan cara penilaian kebugaran jasmani menurut sudut pandang ilmu faal olahraga*. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*.
- Karpovich, P.V., & Sinning, W.E. (1971) *Physiology of Muscular Activity (17rd) Health Physical Fitnes*. Philadelphia-London-Toronto.
- Kurnia, *Menjaga Kebugaran Jasmani*. <http://awalbros.com/umum/menjaga-kebugaran-jasmani/>
- Mambu, J. Y., Wahyudi, A. K., & Hezky, G. (2019). "Jump": Game Simulasi Olahraga Berbasis Virtual Reality Dengan Sensor Accelerometer. *Nutrix Journal*, 3(2), 58-62.
- Nasir, M., & Suheri, A. (2018). Pembuatan Simulasi Tembak Reaksi Menggunakan Teknologi Virtual Reality. *Media Jurnal Informatika*, 8(1).
- Parmo,. (2014) *Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa sma negeri 1 ujan mas kecamatan ujan mas kabupaten kepahiang*. <http://repository.unib.ac.id/9063/2/I%2CII%2CIII%2CII-14-par.FK.pdf>
- Tysara., (2021), *sepuluh macam kebugaran jasmani*. <https://hot.liputan6.com/read/4447727-10-macam-macam-kebugaran-jasmani-ketahui-bentuk-latihan-dan-manfaatnya>