

PENGUATAN KOMPETENSI LITERASI DALAM PEMBELAJARAN GURU PJOK PADA KEBUGARAN JASMANI

Hari Setijono¹, Oce Wiriawan², Kunjung Ashadi³, Spto Wibowo⁴, Ilo Raditio Wiriawan⁵,
Ido Gavrila Wiriawan⁶

^{1,2,3,4,5,6}Univeritas Negeri Surabaya

¹harisetijono@unesa.ac.id; ²ocewiriawan@unesa.ac.id; ³kunjungashadi@unesa.ac.id;
⁴saptowibowo@unesa.ac.id; ⁵25060946028@mhs.unesa.ac.id; ⁶25120664410@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Teachers as educators have a very important role in directing the learning process and objectives in the classroom. Learning objectives require clear direction in order to achieve the educational objectives that have been designed. Over time, the quality of learning is expected to improve in accordance with the times. Lack of physical activity results in learning loss or decreased ability that occurs not only in students, but also in educators (teachers). Basically, it emphasizes sensitivity to two things: (1) increasing awareness of equal rights, responsibilities, and equal opportunities between men and women; (2) increasing awareness to elevate the dignity of society and individual independence--from all social groups--as capital to achieve a better quality of life. The purpose of implementing community service in Elementary, Middle, and High School Teachers MGMP PJOK Batu City is to provide insight and knowledge about the importance of strengthening literacy and gesi which leads to improving the quality of literate and friendly learning. The targets of the training are Elementary, Middle, and High School Teachers MGMP PJOK Batu City with a focus on their lesson plan (RPP) or teaching modules that use literacy strategies. Through community service activities, Unesa, along with teachers at the Elementary, Middle, and High School Teachers MGMP PJOK Batu City, can provide benefits for the continuous development of teacher competencies. Strengthening is carried out through intensive training methods involving the active participation of teachers to improve the quality of learning. PKM is implemented for 5 months. This activity will produce outputs in the form of one article in print/electronic mass media that is not published by Unesa and activity videos. In addition, there are additional outputs in the form of articles presented in international scientific forums.

Keywords: literacy, physical education teacher, physical fitness

Abstrak

Guru sebagai pendidik mempunyai peran yang sangat penting dalam mengarahkan proses dan tujuan pembelajaran di kelas. Tujuan pembelajaran memerlukan arah yang jelas guna mencapai tujuan pendidikan yang telah dirancang. Seiring berjalannya waktu, kualitas pembelajaran diharapkan semakin meningkat menyesuaikan dengan perkembangan zaman. Kurang beraktifitas fisik mengakibatkan adanya *learning loss* atau penurunan daya kemampuan yang bukan hanya terjadi pada peserta didik, tapi juga pada pendidik (guru). Pada dasarnya menekankan kepekaan terhadap dua hal: (1) peningkatan kesadaran terhadap persamaan hak, tanggung jawab, dan kesempatan yang sama antara laki-laki dan perempuan; (2) peningkatan kesadaran untuk mengangkat martabat masyarakat dan kemandirian individu--dari semua kelompok sosial--sebagai modal untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Tujuan pelaksanaan pengabdian di Guru SD, SMP, SMA MGMP PJOK Kota Batu ini adalah untuk memberikan wawasan dan pengetahuan tentang pentingnya penguatan literasi dan gesi yang mengarah pada peningkatan kualitas pembelajaran yang literat dan ramah. Adapun yang menjadi sasaran pelatihan adalah guru Guru SD, SMP, SMA MGMP PJOK Kota Batu dengan berfokus pada rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) atau modul ajar mereka yang menggunakan strategi literasi. Melalui aktivitas pengabdian kepada masyarakat, Unesa dengan guru di Guru SD, SMP, SMA MGMP PJOK Kota Batu dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kompetensi guru secara berkelanjutan. Penguatan dilaksanakan dengan metode pelatihan secara intensif dengan melibatkan partisipasi aktif guruguna meningkatkan kualitas pembelajaran. PKM dilaksanakan selama 5 bulan.. Kegiatan ini akan menghasilkan luaran berupa satu artikel pada media massa cetak/elektronik yang bukan terbitan Unesa dan video kegiatan. Di samping itu, ada luaran tambahan berupa artikel yang disajikan dalam forum ilmiah internasional.

Kata Kunci: literasi, guru Pendidikan jasmani, kebugaran jasmani

Submitted: 2026-06-02	Revised: 2026-06-10	Accepted: 2026-06-17
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Keilmuan keolahragaan belum berjalan secara optimal di Kota Batu. Hal ini dibuktikan dengan belum adanya Ikatan Guru Olahraga Nasional (IGORNAS) dan implementasi desain besar olahraga nasional di Kota Batu. Konsep besar keolahragaan nasional yang teramanatkan dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang desain besar olahraga nasional merupakan kiblat dalam penyelenggaraan olahraga pendidikan, rekreasi dan prestasi di tingkat daerah. Sayangnya hal tersebut belum digaungkan secara optimal bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di wilayah Batu. Saat berbagai daerah di Indonesia menggeliat melakukan implementasi desain besar keolahragaan nasional, di sisi lain belum ada aktivitas berarti yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Batu. Berdasarkan hasil diskusi dengan calon mitra Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) maka diketahui bahwa selama ini peran Pemerintah Batu dalam bidang olahraga masih berfokus pada pengiriman kontingen mengikuti kejuaraan olahraga pelajar semata, namun aspek yang sangat penting dan lebih mendasar tentang data terbaru keilmuan keolahragaan nasional belum pernah tersentuh sama sekali. Para guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) tidak tersentuh program yang dapat membuat mereka memiliki pemahaman yang baik tentang perkembangan keilmuan keolahragaan nasional untuk peningkatan kebugaran jasmani dan prestasi siswa. Oleh sebab itu tidak heran bila prestasi olahraga pelajar (POPDA) Kota Batu berada di peringkat 10 dari 38 Kota/kota pada POPDA XIV Jatim tahun 2024 dan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) ke IX tahun 2025 Kota Batu berada di rangking 7, salah satu faktornya adalah kurangnya sentuhan peningkatan kompetensi sumber daya manusia yang menangani olahraga pada satuan pendidikan. Lebih jauh dituturkan oleh calon mitra bahwa keterbatasan data keilmuan keolahragaan sumber daya manusia di Batu membutuhkan sumbangsih peningkatan keilmuan dalam pemahaman tentang desain besar olahraga nasional dari pihak eksternal. Berdasarkan hasil koordinasi dengan calon mitra diketahui bahwa di Kota Batu terdapat sekitar 20 orang perwakilan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Mayoritas mereka menggunakan pendekatan pola umum selama ini dan belum tersentuh dengan data perkembangan keolahragaan terkini tentang desain besar olahraga nasional yang dapat diimplementasikan pada tingkat daerah. Oleh sebab itu penting sekali dilakukan edukasi bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) terkait konsep besar olahraga nasional di Kota Batu. Dengan keunggulan Unesa pada bidang keolahragaan maka mereka mengharapkan Universitas Negeri Surabaya (Unesa) dapat berbagi keilmuan terkini tentang konsep desain besar olahraga nasional sebagai bentuk nyata pelayanan kepada masyarakat di satuan Pendidikan. (Tahoma, 10pt, spasi 1,15).

Metode

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini digunakan tiga metode kegiatan, yaitu 1. Pelatihan dan 2. Pendampingan. Sosialisasi ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung dipraktekkan cara melakukan gerakan yang betul dalam menyimak, membaca, dan menguasai. Dan setelah itu ada Pendampingan merupakan proses memberi dukungan, bantuan dan bimbingan dan dilakukan dengan gerakan praktek peserta guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Peserta guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) didampingi untuk memahami Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Metode selanjutnya adalah menyelesaikan permasalahan mitra tersebut dengan tahapan:

Tahap Persiapan Pelatihan:

1. Berkoordinasi dengan perwakilan guru PJOK terkait rencana pelatihan
2. Menganalisis karakteristik materi yang cocok dengan kondisi komunitas

3. Mempersiapkan alat, materi dan bahan pelatihan
4. Membagi tugas dan pekerjaan terkait persiapan pelatihan
5. Menyusun materi, desain kegiatan dan kelengkapan yang dibutuhkan
6. Melakukan pengecekan akhir materi dan desain kegiatan
7. Menyiapkan lokasi dan kelengkapan *sound system* untuk pelatihan
8. Membagikan undangan pelaksanaan pelatihan kepada para peserta
9. Menggandakan materi dan kelengkapan pelatihan

Tahap Pelaksanaan Pelatihan:

1. Pretes yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal
2. Pemberian materi teori terkait DBON
3. Praktek dan diskusi terkait DBON
4. Postes yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman akhir

Tahap Pasca Pelaksanaan Pelatihan:

1. Penghitungan skor pretes dan postes hasil jawaban para peserta
2. Pemberian analisis hasil komentar para peserta terkait kebermaknaan pelatihan
3. Penyusunan laporan kemajuan dan laporan akhir PKM

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini peserta guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mengikuti pembelajaran tentang kebugaran jasmani secara umum dan manfaatnya untuk tubuh manusia. Kegiatan pelaksanaan PKM Edukasi Konsep Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) Di Kota Batu dilaksanakan pada Selasa, 6 Mei 2025 di DISPORA Kota Batu, yang berkedudukan di Balai Kota Among Tni Kota Batu di Gedung A, Jalan Panglima Sudirman No. 507 Lantai 2, Pesanggrahan, Batu, Batu City, East Java 65314, Jawa Timur. Dalam kegiatan PKM tersebut diikuti oleh 20 orang guru yang meluangkan waktu untuk memahami konsep Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) Di Kota Batu yang ketiga kali dilakukan di lingkungan sekolah di Jawa Timur ini. Kegiatan dimulai dengan sambutan dari KADISPOKA Kota Batu, Perwakilan MGMP Guru Olahraga yang hadir dalam PKM ini. Dalam sambutannya KADISPOKA dan Perwakilan MGMP Guru Olahraga tersebut menyambut baik PKM yang dilakukan ini dan berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali di Kota Batu dalam masa mendatang. Selanjutnya setelah acara dibuka, maka dilanjutkan dengan paparan tentang konsep Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang disampaikan oleh Prof. Dr. Hari Setijono, M.Pd selaku ketua pelaksana PKM. Dalam paparannya disampaikan bahwa konsep DBON ini pertama kali disosialisasikan di tingkat sekolah di Jawa Timur yaitu melalui PKM ini. Terdapat beberapa hal penting yang dapat digarisbawahi dan menjadi atensi para guru yang hadir dalam PKM ini antara lain:

1. Usia anak SMP merupakan usia yang ideal untuk masuk dalam program DBON
2. Para guru dapat mulai memikirkan pengembangan Desain Olahraga Daerah (DOD) yang nantinya dapat dikembangkan sebagai unggulan dari Kota Batu

Dengan adanya DOD maka potensi pengembangan keolahragaan pada tataran usia sekolah masih terbuka sangat luas. Berdasarkan paparan yang disampaikan oleh ketua pelaksana PKM, para guru mendapatkan informasi dan pengetahuan baru yang nantinya akan dilanjutkan pada kebijakan sekolah terkait keolahragaan dan sarana prasarana sekolah, penyampaian kepada orang tua siswa serta pengembangan ekstra kurikuler sekolah secara lebih intensif. Berdasarkan wawancara lisan yang ditanyakan kepada para guru peserta pelatihan menyatakan bahwa 100%

belum mengetahui konsep DBON dengan baik, selanjutnya melalui PKM ini 100% guru menyatakan mendapatkan peningkatan pengetahuan terkait konsep DBON yang nantinya dapat diteruskan kepada pihak sekolah, siswa dan orang tua siswa untuk tindak lanjut ke depannya.

Pelaksanaan PKM ini tidak mengalami kendala dalam pelaksanaannya. Seluruh mitra dapat diajak komunikasi dan kerjasama dengan baik sehingga pelaksanaan PKM dapat berjalan dengan baik dan lancar. Hal ke depan yang perlu dilakukan adalah melakukan langkah-langkah lanjutan sehubungan dengan pelaksanaan laporan akhir PKM dan memenuhi luaran PKM ini. Kegiatan PKM ini diakhiri dengan sesi foto bersama untuk dokumentasi kegiatan PKM. (Tahoma, 10pt, spasi 1,15).

Kesimpulan

Terdapat kesimpulan yang dapat diperoleh melalui kegiatan PKM ini adalah:

1. Para guru-guru MGMP PJOK di Kota Batu telah mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang konsep desain besar olahraga nasional untuk diterapkan di dalam proses pembelajaran di sekolah.
2. Para guru-guru MGMP PJOK di Kota Batu telah mengalami peningkatan kompetensi terkait suplemen ragam aktivitas fisik dalam menunjang olahraga prestasi di jenjang sekolah yang sesuai dengan karakteristik usia.

Daftar Pustaka

- Bahr, R. & I. Holme (2003). Risk factors for sports injuries—a methodological approach. *British journal of sports medicine* 37(5): 384. Diambil pada tanggal 24 November 2018, <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300162/penelitian/12.-Diagnosis-dan-Manajemen-Cedera-Olahraga.pdf>.
- Bompa (2000). *Total Training For Young Champions*. York University. Canada. Bruner & Suddarth. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, A1ih bahasa: Agung Waluyo, et al, Edisi 8, vol-I, PGC; Jakarta*.
- Daryanto. (2008). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. Depdiknas, (2003). *Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Fatimah. (2005). *Pembelajaran Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat PLB.
- Graha, A.S. dan Priyonoadi, B. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hamalik, O. (2005). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lanin, I. (2012). *Taksonomi Bloom. Tentang Bahasa dan Pemanfaatan*. Diambil 20 November, dari <http://ivan.lanin.org/taksonomi-bloom/>.
- Lukman. (2014). *Survei Tingkat Pengetahuan Guru PJOK SMP Terhadap Pencegahan Cedera Olahraga Saat Pembelajaran PJOK Olahraga di Klaten Kota, Jawa Tengah*. Skripsi. FIK UNY.
- Masidjo, Ign. (1995). *Penilaian Pencapaian Hasil Belajar Siswa di Sekolah*. Jogjakarta: Kanisius.
- Mirkin, G & Hoffman. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Grafidian Jaya.

- Millar LA. (2014) Sprains, strains, and tears. American College of Sports Medicine [Internet].diambil 22 November 2018 diakses: <http://www.acsm.org/docs/brochures/sprains-strains-and-tears.pdf>
- Mohamad, K. (2005). *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. Muniage, G. (2015). *Pemahaman Guru Penjas Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Dalam Pembelajaran Penjasorkes di SD se Kecamatan Seyegan Kabupate Sleman Tahun 2014/2015*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Muttaqin, A. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Muskulokeletal*. Jakarta: EGC.
- Pérez-Gómez, J., Villafaina, S., Adsuar, J. C., Merellano-Navarro, E., & Collado-Mateo, D. (2020). Effects of ashwagandha (*Withania somnifera*) on vo2max: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(4). <https://doi.org/10.3390/nu12041119>
- Prashant, P., & Rohilla, R. (2019). Study of Cardiovascular Endurance in Newly Admitted Medical Students. *International Journal of Advanced Research*, 6, 205–210. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/8132>
- Proske, U., Morgan, D. L., Hew-Butler, T., Keenan, K. G., Enoka, R. M., Sixt, S., Niebauer, J., Hawley, J. A., Gibala, M. J., Myburgh, K. H., Capelli, C., Zamparo, P., Kang, J., Löllgen, H., Löllgen, R., Jelkmann, W., Scott, C. B., Smyrniak, I., Bootman, M. D., ... Trinder, D. (2012). Endurance Training. In *Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease* (pp. 286–290). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-540-29807-6_64
- Rebollo-Ramos, M., Velázquez-Díaz, D., Corral-Pérez, J., Barany-Ruiz, A., Pérez-Bey, A., Fernández-Ponce, C., García-Cózar, F. J., Ponce-González, J. G., & Cuenca-García, M. (2020). Aerobic fitness, Mediterranean diet and cardiometabolic risk factors in adults. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 67(2). <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2019.04.004>
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Esteban-Cornejo, I., Migueles, J. H., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Martín-Matillas, M., Mena-Molina, A., Molina-García, P., Estévez-López, F., Enriquez, G. M., Perales, J. C., Ruiz, J. R., Catena, A., & Ortega, F. B. (2018). Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from the ActiveBrains project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.01>