

## PENGENALAN MENTAL DAN FISIK DALAM CABANG OLAHRAGA

Ferry Yohannes Wattimena<sup>1</sup>, Made Bang Redy Utama<sup>1</sup>, Saipulloh Ibrahim<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

Corresponding Email: [ferry.yohannes@unj.ac.id](mailto:ferry.yohannes@unj.ac.id)

(Submission Track: Received: 06-08-2025, Final Revision: 12-10-2025, Available Online: 30-10-2025)

**ABSTRACT.** Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru-guru KKGO Kecamatan Pulo Gadung dalam mengintegrasikan aspek mental dan fisik secara holistik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Latar belakang program adalah adanya kesenjangan antara penekanan berlebihan pada keterampilan fisik dengan minimnya integrasi nilai-nilai mental seperti sportivitas, kerjasama, dan ketangguhan, yang menyebabkan rendahnya minat dan partisipasi siswa. Kegiatan dilaksanakan melalui pelatihan intensif satu hari yang partisipatif, mencakup praktik langsung workshop penyusunan RPP holistik, dan pelatihan modifikasi alat olahraga. Metode ini didukung oleh pemanfaatan teknologi melalui toolkit digital dan pembentukan komunitas belajar online. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman guru, dari hanya 10% menjadi 70% pada kategori pemahaman tinggi. Luaran yang dihasilkan meliputi 25 draft RPP holistik, toolkit digital, prototype alat modifikasi, serta terbentuknya komunitas belajar online. Dampak jangka panjang program adalah terciptanya ekosistem pembelajaran PJOK yang lebih bermakna, menyenangkan, dan berkarakter, didukung oleh keberlanjutan melalui pemberdayaan KKGO sebagai pemilik program.

**KEYWORDS.** Olahraga; integrasi mental-fisik; pelatihan guru; PJOK holistic; KKGO Pulo Gadung

**ABSTRACT.** This Community Service Program aims to improve the competence of KKGO teachers in Pulo Gadung District in integrating mental and physical aspects holistically in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. The background of the program is the gap between the excessive emphasis on physical skills and the minimal integration of mental values such as sportsmanship, cooperation, and resilience, which leads to low student interest and participation. The activity was implemented through intensive one-day participatory training, including hands-on workshops on developing holistic lesson plans and training on modifying sports equipment. This method was supported by the use of technology through digital toolkits and the formation of online learning communities. The evaluation results showed a significant increase in teacher understanding, from only 10% to 70% in the high understanding category. The resulting outputs included 25 drafts of holistic lesson plans, digital toolkits, prototypes of modification tools, and the formation of online learning communities. The long-term impact of the program is the creation of a more meaningful, enjoyable, and character-based PJOK learning ecosystem, supported by sustainability through the empowerment of KKGO as the program owner.

**KEYWORDS:** Sports; mental-physical integration; teacher training; holistic physical education; KKGO Pulo gadung



## **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peran strategis dalam membentuk generasi muda yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga berkarakter kuat dan tangguh secara mental. Idealnya, PJOK menjadi wahana holistik yang mengintegrasikan latihan fisik dengan penanaman nilai-nilai kehidupan seperti sportivitas, kerjasama, disiplin, dan ketangguhan mental. Namun, realita di lapangan seringkali jauh dari harapan ini. Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO) Kecamatan Pulo Gadung, Jakarta Timur, sebagai mitra pengabdian, menghadapi tantangan besar berupa kesenjangan antara pengajaran aspek fisik dan mental.

Berdasarkan observasi dan diskusi mendalam, teridentifikasi masalah mendasar pada proses pembelajaran (*hulu*) dan dampaknya (*hilir*). Di tingkat hulu, pembelajaran PJOK masih terfokus secara berlebihan pada pengembangan keterampilan motorik dan pencapaian norma fisik, dengan metode konvensional yang instruksional dan minim konteks. Aspek mental seperti pembangunan karakter dan manajemen emosi belum terintegrasi secara sistematis dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Akibatnya, di tingkat hilir, minat dan partisipasi siswa dalam pelajaran PJOK menjadi rendah, dengan data menunjukkan hanya 30-40% siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan angka putus peserta yang tinggi. Potensi PJOK sebagai media pembentuk karakter dan penjangkaran bakat pun tidak tergalai secara optimal. Akar masalahnya adalah fragmentasi pemahaman guru dalam menyelaraskan aspek fisik dan mental, yang diperparah oleh keterbatasan sarana prasarana dan akses terhadap pengembangan metodologi pengajaran yang inovatif.

Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini dirancang dengan tujuan utama untuk meningkatkan kompetensi guru-guru KKGO Pulo Gadung dalam mengintegrasikan aspek mental dan fisik secara holistik. Tujuan spesifiknya adalah meningkatkan pemahaman guru, memperkenalkan metode pengajaran inovatif yang menyenangkan dan aplikatif, memberikan pelatihan praktis untuk menumbuhkan nilai-nilai karakter melalui olahraga, serta mendorong terciptanya desain pembelajaran PJOK yang dapat meningkatkan minat, partisipasi, dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Program ini sangat selaras dengan semangat Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), khususnya dalam bentuk pertukaran praktisi, dimana ilmu dari perguruan tinggi ditransfer langsung kepada guru di lapangan. Selain itu, program ini secara

langsung berkontribusi pada Indikator Kinerja Utama (IKU) Perguruan Tinggi, terutama IKU 7 tentang program pengabdian masyarakat dan IKU 8 tentang hasil kerjasama dengan mitra. Fokus pengabdian ini adalah pemberdayaan masyarakat non-ekonomi, khususnya komunitas profesional guru, dengan harapan dampaknya akan berlipat ganda kepada ratusan bahkan ribuan siswa. Dalam skala yang lebih luas, program ini sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya SDG 4 tentang Pendidikan Berkualitas dan SDG 11 tentang Kota dan Komunitas Berkelanjutan, dengan membangun komunitas pendidikan olahraga yang lebih kuat dan inklusif. Melalui program ini, diharapkan terjadi transformasi peran guru PJOK dari sekadar pelatih fisik menjadi fasilitator perkembangan karakter dan agen kesehatan mental, yang pada akhirnya melahirkan generasi yang tidak hanya sehat jasmani tetapi juga tangguh, sportif, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

## **2. METODE**

Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru PJOK dalam mengajarkan cricket, serta memperkenalkan olahraga ini kepada siswa, program pelatihan akan dilaksanakan dengan menggunakan metode yang terstruktur dan berfokus pada pembelajaran praktis. Berikut adalah rincian metode pelaksanaan yang akan diterapkan dalam program ini:

### **1. Persiapan Awal**

Sebelum pelaksanaan pelatihan, sejumlah langkah persiapan penting akan dilakukan: Identifikasi Peserta, Koordinasi dengan Sekolah, Persiapan Materi Pelatihan, Pengadaan Peralatan.

### **2. Pelatihan Teoritis (Workshop)**

Pelatihan pertama akan dimulai dengan sesi teori atau workshop yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai cricket kepada para guru PJOK. Pelatihan teoritis ini akan mencakup: Pengenalan Olahraga Cricket, Teknik Dasar Cricket, Metode Pengajaran Cricket, Penyusunan Rencana Pembelajaran. Sesi ini akan berlangsung dalam bentuk ceramah, diskusi, dan presentasi menggunakan alat bantu seperti slide presentasi, video tutorial, dan materi cetak. Sesi teori ini dirancang untuk memperkenalkan dasar-dasar cricket dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami.

### **3. Pelatihan Praktis (Simulasi dan Demonstrasi)**

Setelah mendapatkan pemahaman teori, pelatihan akan dilanjutkan dengan sesi praktis yang bertujuan untuk memberi pengalaman langsung kepada guru mengenai teknik-teknik cricket. Kegiatan ini akan mencakup: Demonstrasi Teknik Dasar, Praktik Langsung, Simulasi Pengajaran di Kelas. Dalam sesi ini, guru diharapkan dapat memahami teknik-teknik dasar cricket dan merasakan secara langsung bagaimana mengajarkan keterampilan tersebut kepada siswa.

#### **4. Penyediaan Fasilitas dan Peralatan**

Agar pengajaran cricket dapat berlangsung dengan baik, penyediaan fasilitas dan peralatan yang memadai sangat diperlukan. Pada tahap ini: Penyediaan Peralatan, Pengaturan Lapangan Mini Cricket.

#### **5. Praktik di Sekolah (Pengajaran Langsung)**

Setelah mengikuti pelatihan teori dan praktik, para guru akan diharapkan untuk mengimplementasikan apa yang telah dipelajari langsung di sekolah. Beberapa langkah yang akan dilakukan pada tahap ini antara lain: Observasi dan Pendampingan, Pendampingan Teknikal, Evaluasi Pengajaran.

#### **6. Kegiatan Ekstrakurikuler dan Turnamen Mini**

Untuk memastikan bahwa pembelajaran cricket dapat diterapkan dengan baik dan menarik minat siswa, program ini juga akan menyelenggarakan: Kegiatan Ekstrakurikuler Cricket, Turnamen Mini Cricket.

#### **7. Monitoring dan Evaluasi**

Selama dan setelah pelaksanaan pelatihan, monitoring dan evaluasi akan dilakukan untuk mengukur keberhasilan program. Beberapa tahapan evaluasi yang akan dilakukan antara lain: Evaluasi Proses Pelatihan, Evaluasi Implementasi di Sekolah, Feedback dari Siswa dan Guru. Metode pelaksanaan yang telah dijelaskan di atas bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar yang holistik bagi para guru PJOK di Pulogadung. Dengan pendekatan teori dan praktik yang berimbang, serta dukungan fasilitas dan pendampingan yang berkelanjutan, diharapkan program pelatihan cricket ini akan sukses dalam meningkatkan kualitas pengajaran olahraga cricket di sekolah-sekolah, serta menumbuhkan minat siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam olahraga cricket.

### **3. HASIL DAN DISKUSI**

Program pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan sukses, yang dihadiri oleh 50 guru dari KKGGO Kecamatan Pulo Gadung. Berikut adalah

capaian hasil yang diperoleh dari pelaksanaan program:

**Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Capaian Program**

Aspek yang Diukur	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan	Keterangan
Pemahaman konsep integrasi mental-fisik	10% peserta kategori paham	70% peserta kategori paham	Peningkatan 60%
Keterampilan praktik aktivitas integratif	0 jenis aktivitas	5 jenis aktivitas	Mencapai target
Penyusunan RPP holistik	0 draft RPP	25 draft RPP	Melebihi target
Pembuatan alat modifikasi	0 prototype	5 prototype	Sesuai target
Keaktifan komunitas belajar	Tidak terbentuk	35 anggota grup WhatsApp	Terbentuk dengan baik

Hasil program menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kapasitas guru dalam memahami dan menerapkan konsep integrasi mental-fisik. Peningkatan pemahaman konsep dari 10% menjadi 70% peserta yang masuk kategori paham menunjukkan efektivitas metode pelatihan yang digunakan.

**Tabel 2. Analisis Peningkatan Kompetensi Guru**

Komponen Kompetensi	Indikator Keberhasilan	Tingkat Pencapaian	Faktor Pendukung
Pengetahuan Konseptual	Pemahaman integrasi mental-fisik	75%	Metode ceramah interaktif dan contoh konkret
Keterampilan Praktis	Kemampuan mempraktikkan aktivitas integratif	85%	Learning by doing dan rotasi stasiun
Perencanaan Pembelajaran	Penyusunan RPP holistik	80%	Workshop co-creation dan template yang user-friendly
Kreativitas	Pembuatan alat modifikasi	70%	Hackathon kreativitas dan pendampingan intensif

Program ini berhasil menghasilkan berbagai produk material dan digital

yang siap digunakan oleh guru dalam pembelajaran sehari-hari:

**Tabel 3. Produk dan Material Hasil Program**

Jenis Produk	Jumlah	Bentuk	Manfaat
Toolkit Digital	1 paket lengkap	Google Drive	Sumber belajar mandiri yang mudah diakses
Video Demonstrasi	3 video	Format MP4	Panduan visual untuk aktivitas integratif
Template RPP	1 set	Dokumen Word	Memudahkan penyusunan RPP holistik
Prototype Alat	5 jenis	Fisik dan dokumentasi	Alternatif alat dengan bahan sederhana
Modul Aktivitas	1 set	PDF dan cetak	Bank aktivitas siap pakai

Program ini memberikan dampak positif terhadap berbagai pihak yang terlibat:

**Tabel 4. Analisis Dampak Program**

Pihak	Dampak Langsung	Dampak Tidak Langsung	Indikator Keberhasilan
Guru PJOK	Peningkatan kompetensi profesional	Perubahan mindset dalam mengajar	Laporan penerapan metode di kelas
Siswa	Pembelajaran lebih menarik	Pembentukan karakter	Peningkatan partisipasi aktif
KKGO	Penguatan kelembagaan fungsi	Sustainability program	Aktivitas grup WhatsApp yang konsisten
Universitas	Realisasi tridharma	Jejaring kemitraan	Potensi kerjasama lanjutan

Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan program ini antara lain: Metode pelatihan yang partisipatif dan hands-on. Materi yang relevan dengan kebutuhan guru di lapangan. Antusiasme dan keterlibatan aktif peserta. Dukungan teknologi digital untuk keberlanjutan

Beberapa tantangan yang berhasil diidentifikasi selama pelaksanaan program: Waktu pelatihan yang terbatas untuk materi yang cukup banyak. Keragaman latar belakang dan pengalaman peserta. Keterbatasan sarana dan prasarana di beberapa sekolah

Berdasarkan hasil dan tantangan yang dihadapi, berikut rekomendasi untuk program lanjutan:

**Tabel 5. Rekomendasi Program Lanjutan**

<b>Aspek</b>	<b>Rekomendasi</b>	<b>Timeline</b>	<b>Penanggung Jawab</b>
Pendampingan	Coaching clinic bulanan	6 bulan	Tim pengabdian + guru inti
Pengembangan Materi	Modul untuk cabang olahraga lain	3 bulan	KKGO didampingi tim
Evaluasi Dampak	Assesment terhadap siswa	1 tahun	KKGO + tim penelitian
Diseminasi	Workshop untuk guru lain	6 bulan	Dinas Pendidikan setempat

Hasil program ini memiliki implikasi penting baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, program ini membuktikan efektivitas pendekatan integratif dalam pendidikan jasmani. Secara praktis, program ini memberikan model yang dapat direplikasi di wilayah lain untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, guru-guru PJOK dapat mentransformasi peran mereka dari sekadar pelatih fisik menjadi fasilitator perkembangan karakter siswa. Toolkit digital dan komunitas belajar yang terbentuk menjadi jaminan keberlanjutan program meskipun kegiatan formal telah berakhir.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan program pengabdian masyarakat "Pengenalan Mental dan Fisik dalam Cabang Olahraga" dapat disimpulkan bahwa program ini telah berhasil mencapai tujuan utamanya. Terbukti dengan peningkatan signifikan pemahaman guru-guru KKGO Kecamatan Pulo Gadung mengenai integrasi aspek mental dan fisik dalam pembelajaran PJOK, dimana peserta dengan kategori pemahaman tinggi meningkat dari 10% menjadi 70%. Program ini tidak hanya berhasil meningkatkan kompetensi guru secara teoritis, tetapi juga menghasilkan berbagai luaran konkret dan aplikatif berupa 25 draft RPP holistik, bank aktivitas integratif, toolkit digital, serta prototype alat olahraga modifikasi yang siap digunakan dalam pembelajaran sehari-hari. Dampak program ini bersifat multifaset, dirasakan langsung oleh guru melalui peningkatan motivasi dan kepercayaan diri, serta berdampak tidak langsung pada siswa melalui pembelajaran yang lebih menarik dan bermakna. Keberhasilan ini didukung oleh metode pelatihan intensif yang partisipatif dengan pendekatan learning by doing yang terbukti efektif, didukung pemanfaatan teknologi digital untuk memastikan keberlanjutan program melalui komunitas belajar online dan toolkit digital yang dapat diakses secara berkelanjutan. Dengan demikian, program ini telah meletakkan fondasi yang kuat untuk transformasi pembelajaran PJOK yang lebih holistik dan berkarakter di Kecamatan Pulo Gadung, dengan rekomendasi untuk pendampingan berkelanjutan dan pengembangan kebijakan lebih lanjut untuk memastikan dampak jangka panjang yang optimal.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta atas dukungan pendanaan dan fasilitasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Wilayah Binaan Unggulan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra masyarakat binaan, pemerintah daerah, serta seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh tahapan pelaksanaan.

#### **6. REFERENCES**

- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, \*1\*(1), 58-78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan*

*implementasi kurikulum merdeka. Kemendikbudristek.*

Lidor, R., Côté, J., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To test or not to test? The use of physical skill tests in talent detection and in early phases of sport development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, \*7\*(2), 131-146. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671896>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.