

PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN PHYSED5 UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA

Oleh: Ahmad Rithaudin, Jose Vicente Garcia Jimenez, Saryono, Muhammad Sigit Antoni, Hedi Ardianto Hermawan, Ngatman

ABSTRAK

Gaya hidup masyarakat saat ini turut membawa dampak negative terhadap kesehatan khususnya pada anak-anak usia sekolah. Cedera olahraga serta penyakit kardiometabolik dan kardiovaskular yang terkait dengan kurangnya aktivitas fisik juga menambah resiko kesehatan pada anak. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model pemanasan PhysEd5 sebagai intervensi selama kelas PJOK untuk meningkatkan aktivitas fisik yang kuat dari siswa dan meningkatkan kapasitas fisik dasar siswa. Penelitian ini adalah research & development untuk mengembangkan aktivitas pemanasan PhysEd5 yang terdiri atas 1) Mobilitas bersama dengan perpindahan, 2) Aktivitas yang ditujukan untuk kekuatan tubuh bagian bawah dengan pemuatan sendiri, 3) Aktivitas yang ditujukan untuk kekuatan tubuh bagian bawah dengan plyometrik rendah (burpe, langkah, tangga kelincihan, dll.), 4) Aktivitas yang diarahkan pada inti melalui Latihan isometric dan konsentris (ISS, papan depan, dll.), dan 5) Aktivitas koordinasi dan proprioepsi, keseimbangan, dan permainan motor. Penelitian pengembangan PhysEd5 dilaksanakan di Yogyakarta, Indonesia dan Murcia, Spanyol. PhysEd5 divalidasi oleh 5 validator yang terdiri atas praktisi dan akademisi pada bidang Pendidikan jasmani dan kesehatan. PhysEd5 kemudian akan diterapkan pada siswa kelas 3, 4, 5 dan 6 di Yogyakarta dan Colegio San Buenaventura Capuchinos, Spanyol untuk diujicobakan. Berdasarkan data penilaian ahli, secara umum aspek effort (upaya) untuk melakukan PhysEd5 memperoleh skor 3,5 dengan intepretasi latihan cocok untuk siswa pada usia tersebut. Pada aspek organisasi, diperoleh skor 3,38 dengan intepretasi organisasi yang disusulkan layak untuk melaksanakan latihan ini. Aspek durasi (waktu), diperoleh skor 3,63 dengan intepretasi waktu yang disediakan untuk melakukan latihan PhysEd5 mudah dipenuhi.

Kata Kunci: *PhysEd5, pemanasan, kebugaran*