

PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER DI MASA PANDEMI COVID 19

Lalu Hulfian¹, Jamaludin², Lalu Sapta Wijaya K³, Subakti⁴, Hermansyah⁵

^{1,2,3,4}Dosen Pendidikan Olahraga FIKKM Undikma

Email: laluhulfian@undikma.ac.id

Abstrak: Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar sekolah yang mendukung potensi siswa agar bisa berkembang secara optimal. Bentuk ekstrakurikuler yang ada di setiap sekolah tentu berbeda-beda tergantung dari sekolah tersebut. Salah satu ekstrakurikuler yang selalu ada disteiap sekolah yaitu ekstrakurikuler olahraga. Baik itu sepakbola/futsal, voli ataupun basket. Memasuki tahun 2020, kegiatan ekstrakurikuler futsal seperti latihan, sparing partner, turnamen dll terhenti karena pandemi covid 19. Akan tetapi memasuki era New Normal, perlahan kegiatan-kegiatan sekolah mulai bisa berjalan tentunya dengan protokol kesehatan yang sudah ditentukan. Dari segi olahraga juga seperti itu, kegiatan olahraga, latihan, turnamen sudah mulai ada. Oleh karena itu, diperlukan latihan rutin lagi agar bisa meraih prestasi yang lebih optimal. Dari uraian diatas, adapun permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah 1) kegiatan latihan, sparing partner dll tidak bisa dilaksanakan karena pandemi covid 19 2) pembinaan kegiatan ekstrakurikuler tidak optimal karena pertemuan tatap muka tidak diperkenankan oleh pihak sekolah karena pandemi covid 19. Dari permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka melalui PKM ini akan tercipta solusi berupa prosedur pembinaan kegiatan ekstrakurikuler di masa Pandemi Covid 19 sehingga kegiatan ekstrakurikuler bisa berjalan untuk mendapatkan prestasi yang lebih optimal.. Dari berbagai permasalahan yang diuraikan di atas, solusi yang ditawarkan adalah sosialisasi, seminar dan mempraktikkan prosedur pembinaan ekstrakurikuler di masa pandemi covid 19. Minimnya kesadaran dan pemahaman serta pengetahuan bagaimana protokol kesehatan yang sebenarnya oleh masyarakat mengenai covid 19 membuat masyarakat tidak mengetahui akan melakukan apa sehingga masyarakat yang percaya akan bahaya covid, tidak akan berani melakukan kegiatan seperti biasanya, sebaliknya, masyarakat yang acuh dan tidak percaya akan covid 19 akan melaksanakan kegiatan seperti biasanya tanpa melaksanakan protokol kesehatan seperti yang sudah ditentukan. Tentu hal ini perlu jadi perhatian kita bersama, oleh karena itu, langkah awal yang dilaksanakan pada kegiatan PKM ini adalah sosialisai, seminar tentang covid 19 dan kemudian melaksanakan prosedur pembinaan ekstrakurikuler di masa pandemi. Luaran dari PKM ini adalah pemahaman masyarakat terutama peserta ekstrakurikuler SMAN 1 Montong Gading lebih luas tentang covid 19, terciptanya prosedur pembinaan untuk kegiatan ekstrakurikuler di masa pandemi covid 19 ini sehingga pencapaian prestasi bisa lebih optimal.

Kata Kunci: Pembinaan, ekstrakurikuler, pandemi covid 19

Abstract: Extracurricular activities are activities outside of school that support the potential of students to develop optimally. The form of extracurricular that exists in each school is certainly different depending on the school. One of the extracurricular activities that are always available in every school is sports extracurricular. Be it football/futsal, volleyball or basketball. Entering 2020, futsal extracurricular activities such as training, sparing partners, tournaments etc. have been stopped due to the covid 19 pandemic. However, entering the New Normal era, school activities are slowly starting to run, of course, with the health protocols that have been determined. In terms of sports, it's also like that, sports activities, exercises, tournaments have started to exist. Therefore, regular practice is needed again in order to achieve more optimal performance. From the description above, the problems faced by partners are 1) training activities, sparing partners, etc. cannot be carried out because of the covid 19 pandemic 2) extracurricular activities are not optimal because face-to-face meetings are not allowed by the school due to the covid 19 pandemic. faced by partners, then through this PKM a solution will be created in the form of a procedure for fostering extracurricular activities during the Covid 19 Pandemic so that extracurricular activities can run to get more optimal performance. From the various problems described above, the solutions offered are socialization, seminars and practice extracurricular development procedures during the covid 19 pandemic. The lack of awareness and understanding as well as knowledge of the actual health protocols by the community regarding covid 19 makes people not know what to do so that people who believe in the dangers of covid, will not dare to carry out activities as usual, on the other hand, people who are indifferent and do not believe in covid 19 will carry out activities as usual without carrying out the health protocols that have been determined. Of course this needs to be our common concern, therefore, the initial steps carried out in this PKM activity are socialization, seminars on covid 19 and

then carrying out extracurricular coaching procedures during the pandemic. The output of this PKM is the public's understanding, especially the extracurricular participants of SMAN 1 Montong Gading more broadly about covid 19, the creation of a coaching procedure for extracurricular activities during the covid 19 pandemic so that achievement can be more optimal

Keywords: *Coaching, extracurricular, covid 19 pandemic*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat mengangkat harkat dan martabat suatu daerah. Dengan prestasi olahraga, daerah tersebut bisa dikenal oleh orang banyak. Untuk dapat seperti itu, dibutuhkan pembinaan yang berkelanjutan dan dimulai dari dasar karena suatu prestasi tidak dapat diraih dengan instan, perlu adanya kerja keras dan proses yang dilalui. Menurut Bompa (1999) prestasi seorang atlet dapat diraih dengan ditunjang oleh 4 faktor yaitu faktor fisik, taktik, teknik dan mental.

Faktor kondisi fisik dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan sesuai dengan program latihan yang disusun dengan memperhatikan perencanaan program latihan (Harsono. 2004). Program latihan fisik dapat meningkat dengan melakukan latihan yang berkesinambungan menggunakan frekuensi 3 kali seminggu selama 8 minggu, set dan repetisi dibuat berdasarkan program latihan kondisi fisik (Harsono. 2001)

Peningkatan mental pemain dapat ditingkatkan melalui pembelajaran penjaskes di sekolah. Seperti yang disampaikan Toho Cholik (2002) Pendidikan karakter dapat dilaksanakan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dengan terbentuknya karakter pemain, maka mental pemain akan menjadi lebih bagus. Modifikasi pembelajaran yang dilaksanakan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani dapat menghasilkan motivasi, karakter dan mental siswa jadi lebih bagus. Hal ini disebabkan adanya media pembelajaran yang baru dan inovatif sehingga siswa tidak menjadi bosan dalam belajar (Rusli Lutan dan Adang Suherman 2000)

Faktor Teknik dan taktik dapat ditingkatkan melalui latihan. Salah satu upaya yang bisa dilaksanakan adalah pembinaan dari sekolah yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar sekolah yang mendukung potensi siswa agar bisa berkembang secara optimal. Bentuk ekstrakurikuler yang ada di setiap sekolah tentu berbeda-beda tergantung dari sekolah tersebut. Salah satu ekstrakurikuler yang selalu ada disteiap sekolah yaitu ekstrakurikuler olahraga. Baik itu sepakbola/futsal, voli ataupun basket (Aria, S. 2014).

SMAN 1 Montong Gading merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas yang ada di kecamatan Montong Gading Lombok Timur. SMAN 1 Montong Gading mempunyai banyak kegiatan ekstrakurikuler, salah satu yang menjadi perhatian sekolah adalah olahraga futsal. Hal ini karena olahraga futsal telah memberikan beberapa piala atau penghargaan dalam beberapa tahun terakhir diantaranya: semifinalis ASTAGA CUP Selong 2018, Finalis SERUNI CUP 2019, Semifinalis SMANDA CUP 2019.

Memasuki tahun 2020, kegiatan ekstrakurikuler futsal seperti latihan, sparing partner, turnamen dll terhenti karena pandemi covid 19. Akan tetapi memasuki era New Normal, perlahan kegiatan-kegiatan sekolah mulai bisa berjalan tentunya dengan protokol kesehatan yang sudah ditentukan. Dari segi olahraga juga seperti itu, kegiatan olahraga, latihan, turnamen sudah mulai ada. Oleh karena itu, diperlukan latihan rutin lagi agar bisa meraih prestasi yang lebih optimal.

Dari uraian diatas, adapun permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah: 1) kegiatan latihan, sparing partner dll tidak bisa dilaksanakan karena pandemi covid 19
2) pembinaan kegiatan ekstrasurikuler tidak optimal karena pertemuan tatap muka tidak diperkenankan oleh pihak sekolah karena pandemi covid 19

Dari permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka melalui PKM ini akan tercipta solusi berupa prosedur pembinaan kegiatan ekstrakurikuler di masa Pandemi Covid 19 sehingga kegiatan ekstrakurikuler bisa berjalan untuk mendapatkan prestasi yang lebih optimal.

SOLUSI PERMASALAHAN

Dari berbagai permasalahan yang diuraikan di atas, solusi yang ditawarkan adalah sosialisasi, seminar dan mempraktikkan prosedur pembinaan ekstrakurikuler di masa pandemi covid 19. Adapun target luaran dari kegiatan PKM ini sebagai berikut:

1. Dengan adanya sosialisasi dan seminar yang dilakukan, terciptanya kesadaran peserta ekstrakurikuler akan bahaya covid dan mengerti bagaimana mencegah dan menghindarinya.
2. Peserta ekstrakurikuler mengerti dan faham bagaimana protokol kesehatan yang dilakukan ketika melaksanakan kegiatan ekstra kurikuler.
3. Terciptanya prosedur kegiatan ekstrakurikuler yang aman untuk menjaga diri dari bahaya pandemi covid 19.
4. Pembinaan ekstrakurikuler bisa berlangsung tanpa terhambat oleh pandemi

METODE PELAKSANAAN

Minimnya kesadaran dan pemahaman serta pengetahuan bagaimana protokol kesehatan yang sebenarnya oleh masyarakat mengenai covid 19 membuat masyarakat tidak mengetahui akan melakukan apa sehingga masyarakat yang percaya akan bahaya covid, tidak akan berani melakukan kegiatan seperti biasanya, sebaliknya, masyarakat yang acuh dan tidak percaya akan covid 19 akan melaksanakan kegiatan seperti biasanya tanpa melaksanakan protokol kesehatan seperti yang sudah ditentukan. Tentu hal ini perlu jadi perhatian kita bersama, oleh karena itu, langkah awal yang dilaksanakan pada kegiatan PKM ini adalah sosialisai, seminar tentang covid 19 dan kemudian melaksanakan prosedur pembinaan ekstrakurikuler di masa pandemi.

Adapun prosedur dalam pelaksanaan PKM ini adalah sebagai berikut:

1. Survei dan analisis peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Montong Gading.
2. Persiapan sosialisasi dan seminar tentang covid serta bagaimana prosedur Pembinaan ekstrakurikuler di masa Pandemi.
3. Mengadakan seminar tentang covid 19 dan bagaimana prosedur yang dilaksanakan di masa pandemi covid 19 ini.
4. Mempraktikkan prosedur pembinaan ekstrakurikuler tersebut kepada peserta ekstrakurikuler futsal pada khususnya

LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Luaran dari PKM ini adalah pemahaman masyarakat terutama peserta ekstrakurikuler SMAN 1 Montong Gading lebih luas tentang covid 19, terciptanya prosedur pembinaan untuk kegiatan ekstrakurikuler di masa pandemi covid 19 ini sehingga pencapaian prestasi bisa lebih optimal. Target capaian dari PKM ini adalah

artikel jurnal pengabdian masyarakat yang dipublikasikan pada salah satu jurnal yang mempunyai ISSN

KEGIATAN PELAKSANAAN

Kegiatan sosialisasi dan seminar dilaksanakan di sekolah pada hari Senin tanggal 5 Juli 2021 dan praktik pelaksanaan ekstrakurikuler futsal di masa pandemi covid 19 ini dilaksanakan hari Rabu, tanggal 7 Juli 2021 pukul 16.00- selesai bertempat di Lapangan Futsal SMAN 1 Montong Gading Lombok Timur. Peserta yang hadir sebanyak 15 orang peserta.



Gambar 1. Seminar dan Sosialisasi Pembinaan Ekstrakurikuler di masa Pandemi

Setelah melakukan sosialisasi dan seminar terkait prosedur pelaksanaan pembinaan ekstrakurikuler di masa pandemi covid 19 terhadap pembina, pelatih dan peserta ekstrakurikuler, didapatkan pemahaman dan pengetahuan tentang bagaimana proses pelaksanaan pembinaan ekstrakurikuler di masa pandemi ini. Seminar dilaksanakan oleh tim dengan beberapa materi antara lain materi proses, prosedur pelaksanaan dan bagaimana menyusun program latihan di masa pandemi.



Gambar 2. Pelaksanaan Latihan dimasa Pandemi

Program ekstrakurikuler merupakan bagian dari program sekolah diluar jam pelajaran yang dapat menunjang prestasi siswa di bidang non akademik. Program ekstrakurikuler juga bagian penting dari sekolah tersebut karena bisa meningkatkan prestasi non akademik siswa. Oleh karena itu, perlu juga diperhatikan ketika masa pandemi seperti ini terutama ekstrakurikuler bidang olahraga berupa program latihan yang sesuai.

Protokol kesehatan memakai 3 M, Mencuci tangan, menjaga jarak dan memakai masker sebelum pelaksanaan latihan adalah hal yang wajib dilaksanakan selama pelaksanaan ekstrakurikuler. Pelaksanaan prosedur pembinaan ekstrakurikuler di masa pandemi covid 19 dilaksanakan berdasarkan program latihan yang disusun sesuai dengan hasil pengabdian terdahulu yang dilakukan oleh Arif Fadli Muchlis Dkk. (2021) yaitu untuk menciptakan atlet yang berkualitas dibutuhkan program latihan yang terukur dan terencana dan didampingi oleh pelatih yang professional mempunyai sertifikat pelatih dan ditambah dengan pengalaman serta ilmu pengetahuan. Dalam pengabdian ini, 1 kali seminggu dan latihan mandiri di rumah 2 kali seminggu. Program latihan yang dibuat berdasarkan kebutuhan kondisi pemain selama pandemi. Satu kali seminggu dilaksanakan di sekolah agar esensi latihan dan program latihan yang sudah dibuat bisa dikontrol langsung oleh pelatih, sedangkan 2 kali seminggu dilaksanakan mandiri di rumah masing-masing untuk menjaga kondisi fisik agar tidak terjadi penurunan kondisi.

Program latihan yang dibuat belum bisa kita ukur keberhasilannya dari segi prestasi karena tidak ada pertandingan atau turnamen sebagai tolak ukur prestasi. Akan tetapi dari segi fisik dan kesehatan, para peserta ekstrakurikuler mengalami peningkatan kesegaran jasmani. Hal ini terlihat dari hasil tes kesegaran jasmani peserta pada pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dengan menggunakan tes kesegaran jasmani (Aip Syarifuddin dan Muhadi 1991) mengalami peningkatan. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Festiawan Dkk (2021) pengetahuan kebugaran jasmani sangat penting untuk siswa sehingga bisa dilaksanakan di rumah selama masa pandemic seperti sekarang ini. Selain itu, tingkat kesehatan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler juga bagus dengan tidak ada peserta yang sakit dalam satu semester ini.

Pembinaan ekstrakurikuler di masa pandemi ini sangat bermanfaat bagi peserta, selain untuk meningkatkan imun tubuh, kegiatan ekstrakurikuler ini juga bisa sebagai wadah kegiatan positif siswa agar terhindar dari kegiatan-kegiatan negative yang bisa membahayakan Kesehatan dan masa depan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aria, S. 2014. *Survei sarana prasarana media belajar penjas*. Skripsi. FPOK IKIP Mataram
- Arif Fadli Muchlis, Muhamad Sazeli Rifki, & Yogi Andria. (2021). *Pendampingan Program Latihan Dan Gizi Atlet Klub Bolavoli Activa Dan Klub Philipos*. JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO), 1(1), 34-43. Retrieved from <https://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/view/8>
- Aip Syarifuddin dan Muhadi 1991. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Pustaka. Yogyakarta
- Bompa, T.O. 1999. *Periodization Training for Sports*. IL. Human Kinetics. Champaign.

- Festiawan, R., Kusuma, I., Ngadiman, N., & Widanita, N. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental Di Era Pandemi Covid-19 Melalui Workshop Home-Based Training Program Berbasis Virtual Conference. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 78-85. <https://doi.org/10.24036/jba.0302.2021.12>
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. KONI Pusat. Pusat pendidikan dan Penataran. Jakarta.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Pelatihan, Edisi Kedua*. Bandung.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman 2000. *Modifikasi Media pembelajaran penjas*. Pustaka Ilmu. Jakarta
- Toho Cholik M, 2002. *Pendidikan Karakter melalui pendidikan Jasmani*. Unesa Press. Surabaya.