

## **Workshop Plank Exercise untuk Pembelajaran Kebugaran Jasmani bagi Guru PJOK Mi Se-Kecamatan Trowulan**

**Benny Widya Priadana<sup>1\*</sup>, Hasan Saifuddin<sup>2</sup>**

benny.wp@unugiri.ac.id<sup>1\*</sup>, hasan@unugiri.ac.id<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

<sup>1,2</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

Received: 28 07 2022. Revised: 11 01 2023. Accepted: 30 03 2023.

**Abstract** : Getting used to regular and regular physical activity is very important to be instilled from an early age to improve children's physical fitness and immunity. However, the problem of the COVID-19 pandemic has made online Physical Education, Sports and Health learning less effective in making children happy to do physical activity on a regular basis. The purpose of this activity is to improve the knowledge and skills of physical education teachers in utilizing plank training activities as physical fitness learning activities effectively and efficiently in this era of the covid-19 pandemic. The method of this activity is a *workshop* with plank exercise material, as well as assistance on how to apply it at school. The results of this activity showed that the enthusiasm of the participants in participating in the *workshop* was very good, many expressed that this activity had added new insights for them and was very interesting to apply in schools. The participants' knowledge and skills regarding plank exercises were also very good, this was evident from the high enthusiasm, motivation, and confidence of the participants in applying them to students.

**Keywords** : Plank exercise, Physical activity, Physical fitness

**Abstrak** : Membiasakan aktivitas fisik yang rutin dan teratur sangat penting ditanamkan sejak dini untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan imunitas anak-anak. Namun, permasalahan pandemi covid-19 membuat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan secara daring kurang efektif dalam membuat anak-anak senang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru PJOK dalam memanfaatkan aktivitas latihan plank sebagai aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani secara efektif dan efisien di era pandemic covid-19 ini. Metode kegiatan ini adalah *workshop* dengan materi latihan plank, serta pendampingan cara pengaplikasiannya di sekolah. Hasil dari kegiatan ini didapat bahwa antusias peserta dalam mengikuti kegiatan *workshop* sangat baik sekali, banyak yang mengungkapkan bahwa kegiatan ini telah menambah wawasan pengetahuan baru bagi mereka dan sangat menarik untuk diterapkan di Sekolah. Pengetahuan dan keterampilan peserta tentang latihan plank juga sangat baik, hal itu diketahui dari antusias, motivasi, dan kepercayaan diri peserta yang tinggi dalam mengaplikasikannya pada siswa.

**Kata kunci** : Latihan *plank*, Aktivitas fisik, Kebugaran jasmani

## **ANALISIS SITUASI**

Kebugaran jasmani menjadi bagian penting dalam meningkatkan dan menjaga sistem imunitas/daya tahan tubuh dalam pencegahan penularan covid-19. Tubuh yang mempunyai imunitas baik dapat melindungi tubuh dari penyakit dan serangan virus (Nurkadri et al., 2021). Virus corona Covid-19 bisa dicegah dengan imunitas tubuh yang kuat sebagai benteng tubuh dalam melakukan pencegahan penyakit. Menjaga kebugaran, daya tahan tubuh dan kesehatan tubuh salah satunya dengan olahraga teratur (Furkan et al., 2021). Meningkatkan imunitas tubuh selama pandemi Covid-19 dapat diperoleh dari kegiatan olahraga rutin dan teratur serta memenuhi kebutuhan gizi (Adijaya & Bakti, 2021). Artinya tingkat imunitas tubuh manusia sangat berhubungan terhadap tingkat kebugaran dan tingkat asupan gizinya.

Terdapat dua kategori dari kebugaran jasmani yaitu kebugaran kardiovaskular dan kebugaran otot. Kebugaran kardiorespirasi mengacu pada kapasitas sistem peredaran darah dan pernapasan untuk memasok oksigen ke mitokondria otot rangka untuk produksi energi yang dibutuhkan selama aktivitas jasmani (Raghuveer et al., 2020). Sedangkan, kebugaran otot dikategorikan menjadi dua yaitu kekuatan otot dan daya tahan otot. Kebugaran kardiovaskular dan kebugaran otot sama-sama dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang rutin dan teratur. Derajat kesehatan seseorang memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas fisik yang dilakukannya (Priadana et al., 2021). Karena, melakukan aktivitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan kemampuan belajar gerak siswa sekaligus membuat anak lebih sehat (Syafei et al., 2020).

Berdasarkan laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Jawa Timur diketahui bahwa tingkat aktivitas jasmani anak diatas 10 Tahun dan Indek Masa Tubuh (IMT) anak usia 5-12 Tahun di kabupaten Mojokerto masih dibawah 80% (Kemenkes RI, 2019). Tingkat aktivitas fisik anak usia > 10 Tahun diketahui masuk dalam kategori cukup sebesar 73,75%; dan kurang sebesar 26,25%. Sedangkan, untuk Indek Masa Tubuh dari 368 anak usia 5-12 Tahun Mojokerto diketahui bahwa sekitar 1,26% kategori sangat kurus; 6,76% kategori kurus; 63,79 kategori Normal; 12,00% kategori gemuk; dan 16,18% Obesitas kategori. Artinya dari data tersebut dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani anak-anak di Mojokerto masing perlu untuk di tingkatkan.

Masalah aktivitas fisik dan kebugaran jasmani tersebut juga menjadi tanggung jawab guru Pendidikan Jasmani (PJOK) di sekolah, apa lagi di era pandemik covid-19 ini. Peran guru PJOK untuk memantau pembelajaran pendidikan jasmani dalam kegiatan aktifitas fisik dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani siswa agar terhindar dari penyebaran virus masih menjadi

sangat vital. Ditambah lagi permasalahan utama di masa pandemic covid-19 ini adalah anak malas gerak (Nurkadri et al., 2021). Oleh karena itu, guru PJOK harus lebih kreatif dan inovatif dalam pembelajarannya agar siswa termotivasi untuk aktif bergerak dan menjaga kebugaran jasmaninya. Meningkatkan kesegaran/kebugaran jasmani dengan lebih rajin berolahraga atau aktivitas fisik lain akan bermanfaat untuk menjaga kondisi fisik siswa (Amicetya, 2014)

Adapun salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran otot yaitu latihan plank. Latihan plank memiliki manfaat terhadap kebugaran jasmani terutama kebugaran otot. Latihan plank dapat memperkuat dan meningkatkan aktivitas otot inti secara efektif (Lee et al., 2016). Latihan *plank* merupakan latihan gerak *isometrik* dengan melibatkan hampir semua otot-otot rangka untuk mempertahankan posisi tubuh selama mungkin peningkatan kekuatan dan daya tahan otot (Makara, 2018). Selain digunakan untuk melatih dan mengencangkan otot perut, latihan *plank* juga dapat digunakan untuk melatih kekuatan otot lengan, bahu dan paha (Wicaksono, 2021). Berbagai manfaat yang didapat dari latihan plank ini menunjukkan bahwa latihan ini juga dapat diterapkan oleh guru di sekolah dalam aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani. Pada akhirnya kebugaran jasmani siswanya akan meningkat sehingga sistem imunisasi juga akan meningkat pula.

Menurut hasil observasi diketahui bahwa KKG PJOK MI di kecamatan Trowulan belum pernah menerapkan latihan *plank* untuk kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani di sekolahnya. Plank sendiri merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang diketahui sangat efektif dalam menjaga dan meningkatkan drajat kesehatan dan kebugaran jasmani terutama pada kategori kebugaran otot. Hal tersebut diketahui hasil penelitian bahwa pasien dengan tingkat kebugaran otot yang rendah memiliki risiko kematian 1,8 kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan pasien dengan kebugaran otot yang tinggi (Jochem et al., 2019). Hal ini menjadi alasan kenapa Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK MI di kecamatan Trowulan digunakan sebagai lokasi pengabdian kepada masyarakat karena sebagai pusat sosialisasi/pengenalan latihan *plank* dalam kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani yang cukup efektif di era pandemic covid-19 ini.

Permasalahan tersebut menunjukkan bawah perlu adanya kegiatan *workshop Plank Exercise* untuk pembelajaran kebugaran jasmani bagi guru PJOK MI Se-Kecamatan Trowulan. Melalui kegiatan *workshop* ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi guru PJOK MI Se-Kecamatan Trowulan dan meningkatkan drajat kebugaran peserta didiknya, mengingat latihan plank sangat mudah diterapkan di manapun. Dengan dikuasainya keterampilan latihan plank

ini akan meningkatkan pengetahuan guru dan sebagai sarana promosi gaya hidup sehat dalam melakukan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani.

## **SOLUSI DAN TARGET**

Berdasarkan analisis situasi yang sudah diuraikan di atas, tim Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro memiliki keinginan membantu memecahkan masalah yang dihadapi mitra yaitu KKG PJOK MI Se-Kecamatan Trowulan. Masalah yang dihadapi tersebut adalah pengetahuan dan keterampilan memanfaatkan aktivitas latihan *plank* dalam kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani di era *pandemic covid-19*. Selain itu, permasalahan keterbatasan pembelajaran online/daring dan pembelajaran tatap muka terbatas yang sudah diterapkan juga belum cukup dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak. Pengetahuan dan keterampilan mitra dalam memanfaatkan latihan *plank* dalam kegiatan pembelajaran kebugaran kami yakini dapat menjadi solusi yang tepat untuk menyelesaikan masalah ini.

Tim PPM UNUGIRI Bojonegoro mencoba menawarkan solusi dengan membantu mitra memahami dan dapat menerapkan bentuk latihan *plank* melalui kegiatan *workshop*. Target kegiatan ini adalah untuk menambah wawasan pengetahuan dan keterampilan guru PJOK dalam memanfaatkan latihan *plank* dalam aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah. Kegiatan *workshop* ini dilaksanakan di MI Al-Abror Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto pada tanggal 20 November 2021 pada 12 Guru PJOK MI Se-Kecamatan Trowulan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan *workshop plank exercise* untuk kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani bagi guru PJOK di Era *Pandemic Covid-19* terdiri dari 3 tahapan; 1) tahap pertama yaitu pendahuluan, tahap ini tim pelaksana Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) mengurus perizinan dengan pihak Ketua KKG PJOK MI, koordinasi perizinan guru PJOK mengikuti *workshop* dan sekaligus perizinan mengenai tempat *workshop*, alat dan bahan *workshop*; 2) tahap kedua yaitu tahap kegiatan *workshop plank exercise*, pada tahap ini tim pelaksana PPM melakukan persiapan alat dan bahan yang dibutuhkan, selanjutnya Tim PPM UNUGIRI memberikan *workshop* yang diikuti oleh para peserta. Pemberian materi disesuaikan dengan tingkat kesiapan guru PJOK dalam menerima materi yang akan diberikan, sehingga dapat mengaplikasikannya di sekolah-sekolah tepat mereka mengajar. Adapun materi dan praktik yang akan diajar seperti konsep *plank* dan manfaatnya, jenis-jenis latihan *plank*, dan cara

melakukan latihan plank yang benar; dan 3) tahap ketiga yaitu tahap pendampingan dan evaluasi, pada tahap ini tim PPM melakukan pendampingan pada masing-masing peserta dalam menerapkan latihan plank di sekolah mereka masing-masing. Kegiatan pendampingan ini sekaligus sebagai kegiatan evaluasi untuk mengetahui kesesuaian teori saat *workshop* dengan implementasinya di lapangan. Indikator capaian yang dipakai dalam menentukan keberhasilan kegiatan ini yaitu jumlah peserta yang mengikuti *workshop* minimal 92% dari semua peserta yaitu 12 orang, antusias peserta selama, motivasi dan kepercayaan diri peserta dalam mengaplikasikan latihan plank yang benar pada siswa di sekolahnya. Indikator capaian *workshop* kemudian dijabarkan dalam Tabel 1 angket pernyataan kepuasan dan kebermanfaat *workshop* dengan skala likert yaitu Sangat Setuju (SS) poin 4, Setuju (S) poin 3, Tidak Setuju (TS) poin 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) poin 1. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk prosentase dan disajikan dalam bentuk diagram.

Tabel 1. Angket pernyataan kepuasan dan kerbermanfaat *workshop*

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Materi yang disajikan dapat menambah wawasan saya tentang pemanfaatan latihan <i>plank</i> sebagai salah satu aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani				
2	Bahan <i>workshop</i> dapat membantu saya dalam meningkatkan wawasan tentang pemanfaatan latihan <i>plank</i> sebagai salah satu aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani				
3	Kegiatan <i>workshop</i> dapat meningkatkan keterampilan tentang pemanfaatan latihan <i>plank</i> sebagai salah satu aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani				
4	Kegiatan <i>workshop</i> ini motivasi saya untuk menggunakannya dalam aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah				
5	Saya merasa dapat mendemostasikan latihan <i>plank</i> di depan siswa dengan mudah dan tepat				
6	Saya merasa siswa sangat antusias ketika mengikuti mempraktikan latihan <i>plank</i> selama pembelajaran				

## HASIL DAN LUARAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan melalui tiga tahapan antara lain tahap pendahuluan, tahap *workshop* dan tahap evaluasi. Pada tahap pendahuluan tim PPM menemui ketua KKG PJOK MI Kecamatan Trowulan selaku mitra untuk mendapatkan informasi dan

dilanjutkan dengan izin. Berdasarkan hasil diskusi dengan ketua KKG MI Kecamatan Trowulan diketahui bahwa 1) guru-guru PJOK MI Se-Kecamatan Trowulan belum pernah menggunakan latihan plank dalam kegiatan pembelajarannya; 2) guru-guru MI Se-Kecamatan Trowulan memerlukan kegiatan *workshop Plank Exercise* untuk pembelajaran kebugaran jasmani bagi pada era pandemi covid-19. Tim PPM kemudian membuat sebuah kegiatan *workshop* sebagai solusi dari permasalahan yang di hadapi mitra.



Gambar 1. Pembukaan kegiatan *workshop* oleh ketua KKG MI Kecamatan Trowulan

Kegiatan *workshop* di buka oleh perwakilan ketua KKG MI Kecamatan Trowulan (Gambar 1). Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan *workshop* yaitu penyampaian materi oleh narasumber/Tim PPM (Gambar 2). Setelah narasumber menyampaikan seluruh materi, kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab dan diskusi. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman materi dan kesulitan guru-guru dalam menerima materi yang disampaikan oleh narasumber. Kegiatan ini dihadiri 11 peserta dari 12 peserta yang diundang. Hasil yang didapat dari *workshop* ini adalah antusias peserta yang sangat tinggi ditunjukkan dari banyaknya peserta yang bertanya dan menyangga saat diskusi dan tanya jawab.



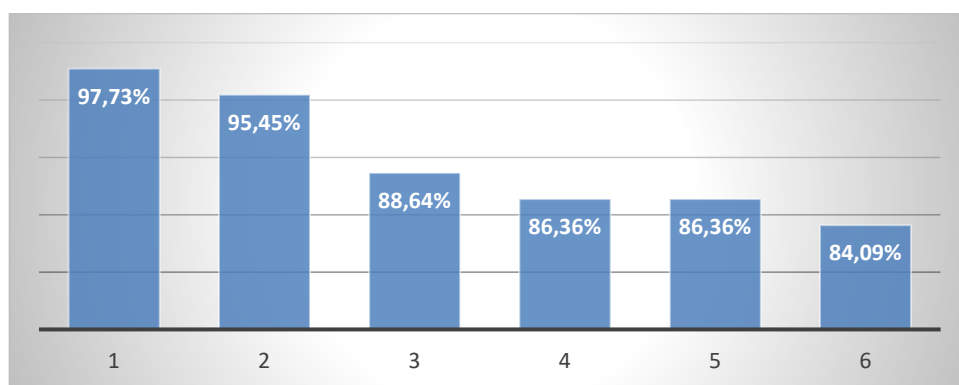
Gambar 2. Kegiatan *workshop* latihan plank

Hasil pendampingan dan evaluasi terjadi peningkatan pengetahuan dan keketrampilan guru dalam memanfaatkan latihan *plank* untuk kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani pada era pandemic covid-19 sekarang ini. Pendampingan dilakukan untuk mengawasi dan membimbing peserta *workshop* dalam mengaplikasikan latihan *plank* kepada siswanya

(Gambar 3). Sedangkan kegiatan evaluasi diketahui dari diagram analisis deskriptif angket pernyataan kepuasan dan kebermanfaat *workshop* (Gambar 4).



Gambar 3. Kegiatan pendampingan *workshop plank exercise*



Gambar 4. Diagram pernyataan kepuasan dan kebermanfaat *workshop*

Berdasarkan Gambar 4 diketahui bahwa materi *workshop* (nomor 1) dan bahan *workshop* (nomor 2) menunjukkan nilai 97,73 dan 95,45 tergolong sangat tinggi, artinya materi dan bahan yang disajikan mudah dipahami dan dapat menambah wawasan pengetahuan bagi peserta *workshop*. Keterampilan (nomor 3) dan motivasi (nomor 4) menunjukkan nilai 88,64% dan 86,36% tergolong tinggi, artinya *workshop* ini dapat menambah keterampilan baru dan meningkatkan motivasi bagi peserta *workshop*. Kepercayaan diri peserta *workshop* (nomor 5) dan antusias siswa (nomor 6) menunjukkan nilai 86,36% dan 84,09 tergolong tinggi, artinya kepercayaan diri guru dalam mendemostasikan latihan *plank* dan antusias siswa dalam kegiatan pembelajaran menggambarkan bahwa latihan *plank* ini efektif digunakan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Di akhir kegiatan PPM ini, perwakilan ketua KKG PJOK MI menyampaikan ucapan terima kasih atas kegiatan PPM yang dilakukan oleh Tim PPM UNUGIRI, serta bersedia menjadi mitra dalam kegiatan-kegiatan PPM lainnya yang berdampak positif dalam menunjang pengetahuan dan keterampilan guru-guru PJOK MI Se-Kecamatan Trowulan.

## SIMPULAN

Dari kegiatan PPM ini, semua peserta/guru PJOK MI Se-Kecamatan Trowulan dapat dengan baik memahami dan menerapkan latihan *plank*. Kegiatan PPM berjalan dengan lancar dan semua peserta/guru PJOK sangat antusias dalam mengikuti *workshop* tersebut. Kegiatan PPM ini merupakan kegiatan pengabdian yang sangat efektif dalam menambah wawasan dan pengetahuan baru bagi guru-guru PJOK di era pandemi covid-19. Dengan telah dilaksanakannya kegiatan PPM dalam bentuk *workshop* dan pendampingan latihan *plank* untuk kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani, diketahui bahwa guru-guru PJOK Se-Kecamatan Trowulan selaku peserta kegiatan tersebut dapat mengimplementasikannya dalam kegiatan pembelajaran kebugaran di sekolah atau instansi mereka masing-masing.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adijaya, O., & Bakti, A. P. (2021). PENINGKATAN SISTEM IMUNITAS TUBUH DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 Okta Adijaya Ananda Perwira Bakti. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 51–60. [https://scholar.google.co.id/scholar?start=20&q=PENGARUH+KADAR+KONSUMSI+VITAMIN+C+PER+HARI+TERHADAP+DAYA+TAHAN+TUBUH+DI+ERA+PANDEMIK+COVID-19&hl=id&as\\_sdt=0,5&as\\_ylo=2020](https://scholar.google.co.id/scholar?start=20&q=PENGARUH+KADAR+KONSUMSI+VITAMIN+C+PER+HARI+TERHADAP+DAYA+TAHAN+TUBUH+DI+ERA+PANDEMIK+COVID-19&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2020)
- Amicetya, D. S. (2014). Status Gizi dan Status Kesegaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Benua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin. *Jurnal Multilateral*, 13(2), 124–140.
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi Corona COVID-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1), 424–430. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i1.1748>
- Jochem, C., Leitzmann, M., Volaklis, K., Aune, D., & Strasser, B. (2019). Association Between Muscular Strength and Mortality in Clinical Populations: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*, 20(10), 1213–1223. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.05.015>
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lee, J., Jeong, K., Lee, H., Shin, J., Choi, J., Kang, S., & Lee, B.-H. (2016). Comparison of three different surface plank exercises on core muscle activity. *Physical Therapy Rehabilitation Science*, 5(1), 29–33. <https://doi.org/10.14474/ptrs.2016.5.1.29>



- Makara, R. B. (2018). *Perbandingan Efektivitas Antara Latihan Sit-Up dan Latihan Plank Terhadap Kekuatan Daya Tahan Otot Perut dan Penurunan Lingkar Perut*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurkadri, Halim, A., Ariani, L. P. T., Al Ardha, M. A., Ningsih, Y. F., Mustafa, P. S., Bayu, W. I., Al Huda, S., Ariyanti, S., Muhlisin, Bambang, V., Hasanah, I., Lubis, A., Suyudu, I., Marwan, I., Siahaan, J., Qomarullah, R., Juditya, S., Rozy, F., ... Cahyono, F. (2021). Olahraga dan Pendidikan Jasmani dalam Memicu Loncatan SDM Unggul Berkompetensi Selama Pandemi. In *Tulungagung: Akademia Pustaka* (Wijayanto,).
- Priadana, B. W., Saifuddin, H., & Prakoso, B. B. (2021). Kelayakan pengukuran aspek pengetahuan pada instrumen physical literacy untuk siswa usia 8-12 tahun. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 21. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9675>
- Raghuveer, G., Hartz, J., Lubans, D. R., Takken, T., Wiltz, J. L., Mietus-Snyder, M., Perak, A. M., Baker-Smith, C., Pietris, N., & Edwards, N. M. (2020). Cardiorespiratory Fitness in Youth: An Important Marker of Health: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*, E101–E118. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000866>
- Syafei, M., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., & Listiandi, A. D. (2020). Identifikasi Keberbakatan Olahraga Metode Australian Sport Search Pada Anak Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*, 1(2), 99–106.
- Wicaksono, P. (2021). *Pengaruh Variasi Latihan Plank Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Bulutangkis Putra Klub Patunas Kuala Tungkal*. Universitas Jambi.