

PELATIHAN KEBUGARAN JASMANI DALAM MENGAKTIFKAN PEMBELAJARAN GURU DI PESISIR TARAKAN

Neni Novita Sari¹, Sucahyo Mas'an Al-Wahid², Desy Irsalina Savitri^{3*}, Nur Pangesti Apriliyana⁴,
A. Wilda Indra Nanna⁵, Enditiyas Pratiwi⁶, Ady Saputra⁷, Ahsan Sofyan⁸, Kartini⁹, Nindya
Adiasti¹⁰, Degi Alrinda Agustina¹¹, Mety Toding Bua¹²

^{1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12} Jurusan PGSD, Universitas Borneo Tarakan. Jalan Amal Lama No. 1
Tarakan, Kalimantan Utara, 77111,5 Indonesia.

* Corresponding Author. E-mail: desy.irsalinasavitri@borneo.ac.id

Received: 2 Februari 2026

Accepted: 26 Agustus 2026

Published: 26 Agustus 2026

Abstrak

Pelatihan kebugaran jasmani merupakan pendekatan inovatif untuk meningkatkan aktivasi pembelajaran guru di daerah pesisir Tarakan, yang sering kali menghadapi tantangan geografis. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan dampak pelatihan kebugaran jasmani terhadap motivasi, energi, dan efektivitas pembelajaran guru di sekolah-sekolah pesisir Tarakan. Metode yang digunakan adalah pelatihan jasmani. Pelatihan meliputi latihan aerobik, kekuatan, dan fleksibilitas yang disesuaikan dengan kondisi pesisir, seperti aktivitas berbasis pantai untuk meningkatkan daya tahan. Hasil pengabdian menunjukkan semangat dalam tingkat kebugaran jasmani guru, dalam meningkatkan kekuatan otot. Hal ini berkorelasi positif dengan aktivitas pembelajaran, di mana guru melaporkan peningkatan motivasi dan interaksi kelas lebih dinamis. Faktor lingkungan pesisir, seperti akses terbatas ke fasilitas olahraga, menjadi tantangan utama, namun pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan efektivitas fisik sehari-hari. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran kebugaran jasmani untuk mengetahui kondisi awal guru, meliputi kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, motivasi mengajar, dan tingkat energi. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap kehadiran, partisipasi, antusiasme, kedisiplinan, dan kemampuan guru dalam mengikuti setiap tahapan latihan. Kesimpulan menekankan integrasi pelatihan jasmani ke dalam program pengembangan guru untuk meningkatkan kualitas pendidikan di daerah pesisir, dengan rekomendasi implementasi berkelanjutan dan dukungan infrastruktur. Pengabdian ini memberikan wawasan bagi pemangku kebijakan untuk mempromosikan kesehatan guru sebagai fondasi pembelajaran aktif.

Kata Kunci: Kebugaran, Jasmani, Daerah Pesisir

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi para pendidik seperti guru yang memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk generasi muda. (Amira et al., 2023; Paramitha et al., 2017). Di era pendidikan modern, guru tidak hanya dituntut untuk menguasai materi pelajaran, tetapi juga harus memiliki stamina fisik yang cukup untuk menjalankan aktivitas sehari-hari di sekolah (Arifin & Haris, 2018). Pendidikan Jasmani dianggap sebagai sarana untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), dan membiasakan pola hidup sehat, yang pada akhirnya merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Aldiansyah, 2020; Mustafa, 2022). Kurangnya

kebugaran jasmani dapat menyebabkan kelelahan, penurunan produktivitas, dan bahkan gangguan kesehatan yang berdampak pada kualitas pengajaran. Oleh karena itu, pelatihan kebugaran jasmani menjadi solusi strategis untuk meningkatkan kesejahteraan guru secara keseluruhan.

Pengembangan keterampilan gerak merujuk pada proses penguasaan suatu keterampilan atau tugas gerak yang melibatkan langkah-langkah seperti mempersepsi rangsangan dari luar, mengolah dan memprogram rangsangan tersebut, hingga menghasilkan respons berupa tindakan yang sesuai (Latif, et al., 2019; Subekti, et al., 2020). Proses pembelajaran ini menitikberatkan pada variasi rangsangan, memaksa seseorang untuk selalu menggunakan kemampuannya dalam mengolah informasi setiap kali akan menghasilkan gerak (Setiawan, et al., 2020). Melalui pendekatan ini, kepekaan sistem



saraf semakin berkembang. Domain kognitif tidak hanya melibatkan pengetahuan tentang fakta dan konsep, tetapi juga mencakup kemampuan penalaran dan pemecahan masalah.

Daerah Pesisir Tarakan, yang terletak di Kalimantan Utara, memiliki karakteristik geografis yang unik dengan pantai, sungai, dan lingkungan tropis yang mempengaruhi pola hidup masyarakatnya. Guru di daerah ini sering menghadapi tantangan seperti aksesibilitas terbatas ke fasilitas kesehatan, cuaca ekstrem, dan aktivitas fisik yang tinggi akibat kondisi alam. Hal ini membuat kebugaran jasmani menjadi prioritas, karena guru harus beradaptasi dengan lingkungan yang menuntut ketahanan fisik untuk menjalankan tugasnya, seperti berjalan kaki atau menggunakan transportasi manual di daerah pesisir yang belum sepenuhnya terjangkau infrastruktur modern. (Rijal & Susanti, 2025). Kebutuhan akan aktivasi pembelajaran guru di Pesisir Tarakan muncul dari data pendidikan yang menunjukkan rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan fisik di sekolah-sekolah daerah tersebut.

Di sekolah pendidikan jasmani diampu oleh seorang guru. Guru pendidikan jasmani perlu mencermati pertumbuhan dan perkembangan peserta didiknya selama pembelajaran di sekolah. Guru pendidikan jasmani harus kreatif dan memahami keilmuan dari pendidikan jasmani tersebut, sebab ada yang berpendapat guru pendidikan jasmani cenderung mengklaim bahwa tugas mereka pada dasarnya adalah pekerjaan praktis; pekerjaan untuk mengajar kegiatan fisik yang dapat membantu murid untuk menjalani kehidupan yang lebih baik (Paramitha et al., 2017; Zulfikar, 2024).

Guru yang kurang fit mungkin enggan atau tidak mampu memfasilitasi pembelajaran aktif, yang penting untuk pengembangan keterampilan motorik dan sosial siswa. Pelatihan kebugaran jasmani dirancang untuk mengatasi hal ini dengan memberikan keterampilan praktis, seperti latihan aerobik dan kekuatan, yang dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian guru dan kemudian diterapkan dalam metode pengajaran.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian dilaksanakan tanggal 31 Oktober 2025 yang berada di Pantai Binalatung. Di mana acara dimulai pukul 8 pagi di Pantai Binalatung.

Guru yang mengikuti pelatihan merupakan guru yang mengajar di SD Pesisir

Pantai Amal. Agenda awal adalah ceremonial pembukaan yang dilanjutkan dengan senam sehat jasmani. Kegiatan senam jasmani ini bertujuan untuk peregangan dan pemanasan tubuh agar kelak saat kegiatan inti dimulai badan sudah siap melaksanakan instruksi secara maksimal.

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh panitia pada pukul 08.00–09.00 WITA. Pembukaan bertujuan memberikan pemahaman kepada peserta mengenai tujuan, mekanisme, dan rangkaian pelatihan yang akan dilaksanakan. Setelah itu, peserta mengikuti coffee break sebagai jeda sebelum memasuki kegiatan inti.

Pada pukul 09.30–12.00 WITA, peserta mengikuti berbagai permainan yang dirancang untuk meningkatkan konsentrasi, koordinasi, kerja sama, dan respons motorik. Permainan yang diberikan meliputi “tebak suara”, “building a teamwork”, “estafet gelas dan sedotan”, “yes and no”, permainan konsentrasi, serta “team pen balance”. Pembagian kelompok bermain dimulai dari looting undian. Undian tersebut berisikan nama hewan, kemudian setiap individu diminta mencari anggota kelompoknya dengan membunyikan suara berdasarkan hewan yang sesuai dengan kertas undian yang didapatkan. Bukan hanya peserta yang diberi kertas undian, sebagian panitia saat kegiatan berlangsung pun juga berperan sebagai peserta dalam lomba yang juga perlu mencari tim anggotanya dengan memanggil tim menggunakan suara hewan.

Kegiatan ini memberikan pengalaman kepada peserta untuk melakukan aktivitas fisik secara menyenangkan sekaligus melatih kemampuan merespons stimulus, menjaga keseimbangan, berkomunikasi, dan bekerja sama dalam kelompok. Permainan konsentrasi terdiri atas beberapa bentuk aktivitas, yaitu tepuk, jongkok berdiri, maju balik, jempol, rubik sisi tetangga, dan lempar tangkap.

Setelah istirahat dan makan siang pada pukul 12.00–13.00 WITA, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang *motor learning* dan komponen fisik peserta didik oleh narasumber. Materi memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya keterampilan motorik dalam proses perkembangan peserta didik serta keterkaitannya dengan aktivitas pembelajaran di sekolah. Peserta kemudian mendapatkan materi mengenai *motor*



learning melalui belajar melalui gerak, sehingga aktivitas gerak tidak hanya dipandang sebagai kegiatan fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk membantu peserta didik belajar secara aktif dan bermakna.

Pada sesi penutup, peserta mendapatkan materi mengenai motor learning dalam bentuk latihan motorik halus dan motorik kasar. Materi ini memperluas pemahaman peserta mengenai perbedaan dan penerapan keterampilan motorik halus maupun kasar dalam kegiatan pembelajaran. Peserta kemudian mempraktikkan berbagai aktivitas permainan seperti “*Finger Print*”, permainan “terpanjang”, “tepuk Indonesia”, dan “*ying yong*”. Aktivitas tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengalami secara langsung bentuk latihan yang dapat dikembangkan dan dimodifikasi menjadi aktivitas pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar.



Gambar 2. Peserta pelatihan sedang peregangan

Hal ini serupa dengan kegiatan yang dilakukan oleh guru di dalam kelas sebelum memulai pembelajaran. (Arifin, 2017; Sari et al., 2024). Biasanya pembelajaran di dalam kelas dimulai dengan berdoa dan ice breaking, agar otot-otot dan otak anak siap menerima pembelajaran. Ini merupakan foto panitia sekaligus pemilik rumah pada kegiatan Pelatihan Kebugaran Jasmani dalam mengaktifkan motor learning pada Guru di Pesisir Kota Tarakan. Seluruh dosen PGSD dilibatkan dalam kegiatan ini. Dosen PGSD saling membantu menyukseskan acara ini. Bahkan untuk memeriahkan kegiatan utama dosen pun juga dilibatkan menjadi tim bersama guru-guru. Membaur tanpa ada batasan pengelompokan asal sekolah.

HASIL KEGIATAN

Manfaat pelatihan kebugaran jasmani bagi guru tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga psikologis dan professional (Mas'an Al-Wahid, 2022; Wahid et al., 2024). Dengan

meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas, guru akan lebih siap menghadapi tantangan harian, seperti mengajar di bawah terik matahari atau berjalan jauh ke sekolah. Selain itu, pelatihan ini dapat membangun komunitas guru yang saling mendukung, meningkatkan semangat kerja, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes atau hipertensi yang sering terkait dengan gaya hidup di daerah pesisir.

Di sisi lain tujuan pembelajaran dalam pendidikan jasmani harus melibatkan pencapaian tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya, domain afektif. Pengembangan domain psikomotorik secara umum memiliki dua fokus utama. Pertama, mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perceptual motorik. Hal ini menekankan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani perlu melibatkan aktivitas fisik yang dapat merangsang kemampuan kebugaran jasmani, sekaligus membangun penguasaan terhadap keterampilan gerak itu sendiri. Kebugaran menjadi aspek kunci dalam domain psikomotorik, yang berfokus pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh.

Secara keseluruhan, kegiatan pelatihan menghasilkan pengalaman praktis bagi guru dalam memanfaatkan aktivitas kebugaran dan permainan gerak sebagai bagian dari proses pembelajaran. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis mengenai *motor learning*, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung melalui permainan yang menekankan konsentrasi, koordinasi, keseimbangan, kerja sama, motorik halus, dan motorik kasar. Dengan demikian, pelatihan ini dapat menjadi salah satu alternatif dalam membantu guru mengembangkan pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, kontekstual, dan berbasis gerak.

Kegiatan ditutup pada pukul 17.30–18.00 WITA dengan rencana tindak lanjut dan penutupan. Sesi ini menjadi bagian penting untuk mengarahkan peserta agar pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh selama pelatihan dapat diterapkan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, khususnya dalam mengintegrasikan aktivitas kebugaran jasmani dan permainan motorik untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses belajar.

KESIMPULAN DAN SARAN



Pelatihan kebugaran jasmani yang dilakukan di pesisir Tarakan telah terbukti efektif dalam mengaktifkan pembelajaran guru, dengan fokus pada peningkatan stamina fisik dan keseimbangan mental yang mendukung proses pengajaran. Paparan ini menunjukkan bahwa melalui kegiatan olahraga terstruktur seperti peregangan, dan latihan kekuatan, para guru mengalami peningkatan motivasi dan kreativitas dalam menyampaikan materi pelajaran, terutama di lingkungan pesisir yang sering menghadapi tantangan cuaca ekstrem. Data dari penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara kebugaran jasmani dengan produktivitas guru, di mana partisipan melaporkan penurunan tingkat kelelahan dan peningkatan interaksi dengan siswa. Secara keseluruhan, pelatihan ini tidak hanya membangun kesehatan fisik tetapi juga memperkuat resiliensi psikologis, sehingga mendukung pembelajaran yang lebih aktif dan inklusif di daerah pesisir.

Dari analisis hasil pelatihan, terlihat bahwa metode pendekatan holistik menggabungkan latihan fisik dengan diskusi reflektif berhasil mengatasi hambatan seperti kurangnya fasilitas olahraga di pesisir Tarakan. Guru-guru yang terlibat melaporkan peningkatan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan kerja yang dinamis, termasuk menghadapi tantangan geografis seperti akses terbatas ke sarana pendidikan. Artikel ini juga menekankan pentingnya evaluasi berkala untuk memastikan keberlanjutan program, dengan indikator seperti tingkat partisipasi dan umpan balik positif dari peserta. Dengan demikian, pelatihan kebugaran jasmani ini berperan sebagai katalisator untuk transformasi pendidikan di wilayah pesisir, mendorong guru menjadi lebih proaktif dan inovatif.

Untuk meningkatkan dampak pelatihan ini, disarankan agar program diperluas dengan melibatkan kolaborasi antara sekolah, pemerintah daerah, dan organisasi kesehatan, guna menyediakan fasilitas olahraga yang lebih memadai di pesisir Tarakan. Hal ini dapat mencakup pembangunan lapangan olahraga tahan cuaca atau pengadaan peralatan sederhana yang mudah diakses, sehingga pelatihan dapat dilakukan secara rutin tanpa tergantung pada kondisi cuaca. Selain itu, integrasi teknologi seperti aplikasi pelacakan kebugaran dapat membantu guru memantau perkembangan pribadi mereka, meningkatkan motivasi jangka

panjang dan memastikan bahwa manfaat pelatihan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Mas'an Al Wahid, S. (2022). Pengembangan Lembar Kerja Siswa Materi Gerak Dasar Berisi Konten Berbasis Permainan Tradisional Kalimantan Utara. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 10(1), 52-61.
- Arifin, L. T., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas viii smpn 1 ciasem kabupaten subang (studi eksperimen pada siswa kelas viii smpn 1 ciasem). *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(01).
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Aldiansyah, R. (2020). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 51 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 73-81.
- Amira, F., Zain, M. I., & Angga, P. D. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 5(SpecialIssue), 137-140.
- Latif, M., Faozi, F., Bakhri, R. S., Harja, F., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh permainan tradisional terhadap minat siswa dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMAN 1 Cikembar. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 82-90.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68-80.
- Rijal, S., & Susilawati, I. (2025). Efektivitas Permainan Tradisional Benteng Dan Kasti Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Mataram*, 12(1).



- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga siswa sekolah dasar: pengaruh keterampilan motorik (tinggi) dan model pembelajaran (kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59-65.
- Subekti, N., Juhrodin, J., & Mulyadi, A. (2020). Permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran dan motivasi belajar. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 55-62.
- Paramitha, S. T., Susilawati, D., & Lubay, L. H. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa: Survei pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Kayuambon Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 90-99.
- Wahid, S.M. al, Kartini, K. and Antonio, A. (2024) "Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar dalam Kajian Teori dan Praktik Matakuliah Penjas," *Jurnal Porkes*, 7(2), 1129–1135.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488.
- Zulfikar, I., Hidayat, T., & Ramadhan, R. (2024). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 33-39.

