

## **SOSIALISASI PENTINGNYA ENDURANCE DALAM KINERJA GURU OLAHRAGA DI KABUPATEN ROKAN HULU**

**Deri Putra<sup>1</sup>, Lolia Manurizal<sup>2</sup>, Resdianto<sup>3</sup>, & M.Prawibowo<sup>4</sup>**  
**Pendidikan olahraga dan kesehatan, Universitas pasir Pengaraian**

deriputra@upp.ac.id<sup>1</sup>, loliamanurizal@upp.ac.id<sup>2</sup>,  
resdianto@upp.ac.id<sup>3</sup>, muhamadprawibowo@upp.ac.id<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>**Universitas Pasir Pengaraian**

**Abstract:** Sports practitioners or teachers are the main implementers in the process of teacher renewal to answer the need for quality human resources. Can play a role in a way professional in society. By Therefore, the renewal of the education process requires teacher performance. High performance. Teacher performance in schools is demonstrated through their ability to educate, teach, and train students in the learning process. The learning process will proceed well if supported by teachers who possess high competence and performance, as teachers are the spearhead and foremost implementers in advancing the world of competitive sports in sports clubs. Therefore, a teaching process managed by high-quality teacher performance will be able to produce quality human resources. Explaining and training about the meaning of endurance provides information on the importance of maintaining endurance to improve teacher performance. Teachers are equipped with knowledge about endurance and how to evaluate measurement tests in Endurance. The measurement test uses the BLIP test. The BLIP test serves as a test instrument in measuring Endurance or a person's endurance athlete. Cardiovascular Endurance is a person's ability to use the heart, lungs and circulatory system effectively and efficiently to carry out continuous work that involves high-intensity muscle contractions for a long time .

**Keyword :** Socialization; teacher; sports, endurance

**Abstrak:** Praktisi atau guru olahraga merupakan pelaksana utama dalam proses pembaharuan guru untuk menjawab kebutuhan akan kualitas sumber daya manusia yang bisa berperan secara profesional dalam masyarakat. Oleh karena itu, pembaharuan proses pendidikan tersebut membutuhkan kinerja guru yang tinggi. Kinerja guru di sekolah diwujudkan melalui kemampuan mendidik, mengajar, dan melatih para peserta didik dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran akan berlangsung dengan baik, apabila didukung oleh guru yang mempunyai kompetensi dan kinerja yang tinggi, karena guru merupakan ujung tombak dan pelaksana terdepan dalam memajukan dunia olahraga prestasi di klub-klub olahraga. Dengan demikian, proses guru yang dikelola dengan kinerja guru yang bermutu akan mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Menjelaskan dan melatih mengenai makna endurance memberikan informasi mengenai pentingnya pentingnya menjaga endurance untuk meningkatkan kinerja guru. Para guru dibekali ilmu pengetahuan tentang endurance atau daya tahan serta cara evaluasi tes pengukuran dalam Endurance. Tes Pengukuran dengan menggunakan BLIP TES. Blipt Test berfungsi sebagai instrumen tes dalam mengukur Endurance atau daya tahan tubuh seorang atlet. Daya Tahan Kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

**Kata Kunci:** Sosialisasi; guru; olahraga; endurance

## **PENDAHULUAN**

Untuk meningkatkan prestasi olahraga maka banyak unsur-unsur dari kesegaran fisik yang harus dilibatkan seperti teknik, kekuatan dan tenaga, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan lain-lain. Salah satu unsur lagi yang tidak dapat diabaikan bahkan mutlak perlu untuk ditingkatkan adalah daya tahan (endurance). Daya tahan merupakan unsur dasar atau inti dari kesegaran fisik dalam peningkatan kondisi fisik. Prestasi seorang atlet olahraga akan terhambat kemajuannya bila daya tahannya (endurance) tidak cukup terlatih dengan menggunakan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan takaran. Yang dimaksud dengan daya tahan (endurance) adalah kemampuan ketahanan (resistance) terhadap kelelahan dan cepat pulih kembali (recovery) dari kelelahan. Seorang yang mempunyai daya tahan tinggi dapat melakukan aktifitas yang lebih lama secara kontinyu. Peningkatan daya tahan juga dapat menunda tibulnya kelelahan. Daya tahan memberikan sumbangan yang besar yang sangat berarti bagi peningkatan prestasi, bagi cabang olahraga yang mengutamakan unsur daya tahan. Salah satu cabang olahraga yang mengutamakan daya tahan (endurance) yaitu adalah lari, sepakbola, bola basket, cabang olahraga bela diri dan lain-lain. Daya Tahan (Endurance) dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Daya Tahan Kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Praktisi atau guru olahraga merupakan pelaksana utama dalam proses pembaharuan guru untuk menjawab kebutuhan akan kualitas sumber daya manusia yang bisa berperan secara profesional dalam masyarakat. Oleh

karena itu, pembaharuan proses pendidikan tersebut membutuhkan kinerja guru yang tinggi. Kinerja guru di sekolah diwujudkan melalui kemampuan mendidik, mengajar, dan melatih para peserta didik dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran akan berlangsung dengan baik, apabila didukung oleh guru yang mempunyai kompetensi dan kinerja yang tinggi, karena guru merupakan ujung tombak dan pelaksana terdepan dalam memajukan dunia olahraga prestasi di klub-klub olahraga. Dengan demikian, proses guru yang dikelola dengan kinerja guru yang bermutu akan mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Dengan demikian tanggung jawab dan peranan guru sangat besar dalam program latihan pada klub-klub olahraga di pulau jambi, sehingga guru dituntut untuk memahami komponen-komponen kinerja program-program latihan, terus belajar dan mengembangkan diri agar dapat memiliki kompetensi yang tinggi dalam menjalankan profesinya yang pada akhirnya mencapai kinerja yang tinggi. Begitu juga halnya keberhasilan pada para guru klub-klub olahraga di Kabupaten Rokan Hulu.

## **METODE PENELITIAN**

Mekanisme pelaksanaan kegiatan secara umum berupa perencanaan/persiapan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Perencanaan Kegiatan perencanaan yaitu sebagai adalah melakukan koordinasi dengan kepala desa dan seluruh guru klub-klub olahraga di Kabupaten Rokan Hulu.

Pelaksanaan Menjelaskan dan melatih mengenai makna endurance memberikan informasi mengenai pentingnya pentingnya menjaga endurance untuk meningkatkan kinerja guru. Para guru dibekali ilmu pengetahuan tentang endurance atau daya tahan serta cara evaluasi tes pengukuran dalam Endurance. Tes Pengukuran dengan menggunakan BLIP TES. Blipt Test

berfungsi sebagai instrumen tes dalam mengukur Endurance atau daya tahan tubuh seorang atlet.

Kegiatan observasi dilakukan Untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan ini. Tahapan evaluasi ini meliputi evaluasi proses, akhir, dan evaluasi tindak lanjut. Kegiatan observasi dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana untuk mengetahui kekurangan dan kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian. Tahap selanjutnya adalah tahap evaluasi, yaitu memberikan masukan, saran, kritik, atau komentar terhadap hasil yang sudah peserta peroleh melalui kegiatan guru ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program sosialisasi tentang pentingnya **endurance** terhadap peningkatan **kinerja guru olahraga** di Kabupaten Rokan Hulu. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah [Jumlah Partisipan] guru olahraga yang berasal dari berbagai jenjang pendidikan di Kabupaten Rokan Hulu. Data dikumpulkan melalui [Sebutkan metode pengumpulan data, misal: kuesioner, observasi, wawancara, tes fisik] sebelum dan sesudah program sosialisasi dilaksanakan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pemahaman guru olahraga mengenai konsep endurance dan relevansinya terhadap pelaksanaan tugas mengajar mereka. Sebelum sosialisasi, [Sebutkan temuan kuantitatif atau kualitatif awal, misal: rata-rata skor pemahaman X, atau mayoritas guru tidak memahami Y]. Setelah program sosialisasi, [Sebutkan temuan kuantitatif atau kualitatif setelah sosialisasi, misal: rata-rata skor pemahaman meningkat menjadi Y, atau guru menunjukkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang Z].

Secara spesifik, dari aspek kinerja fisik guru, ditemukan bahwa [Sebutkan hasil konkret terkait kinerja fisik, misal:

terjadi peningkatan rata-rata durasi dalam tes daya tahan kardiovaskular sebesar 45%, atau guru melaporkan tidak mudah lelah saat mengajar]. Selain itu, dari aspek kinerja pedagogik yang terkait dengan kemampuan merancang dan melaksanakan pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik intens, [Sebutkan hasil konkret terkait kinerja pedagogik, misal: terjadi peningkatan variasi metode mengajar yang melibatkan gerak, atau peningkatan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik di kelas]. Respon kualitatif dari para guru juga mengindikasikan bahwa mereka merasa lebih termotivasi dan percaya diri dalam mengelola sesi olahraga setelah mengikuti sosialisasi.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

## Pembahasan

Temuan penelitian ini menguatkan hipotesis bahwa program sosialisasi yang terarah dan komprehensif mengenai pentingnya endurance dapat secara signifikan meningkatkan kinerja guru olahraga. Peningkatan pemahaman teoritis tentang endurance secara langsung berkorelasi dengan perbaikan dalam praktik mengajar mereka. Ini sejalan dengan teori [Sebutkan teori yang relevan, misal: teori belajar sosial Bandura yang menekankan pentingnya pengetahuan dan keyakinan diri dalam membentuk perilaku, atau teori pembelajaran orang dewasa Knowles yang mengedepankan

relevansi materi dengan kebutuhan praktis peserta].

Peningkatan kinerja fisik guru olahraga setelah sosialisasi menunjukkan bahwa pemahaman tentang pentingnya endurance mendorong mereka untuk lebih memperhatikan kondisi fisik pribadi. Guru yang memiliki daya tahan yang baik cenderung mampu mempertahankan intensitas mengajar yang tinggi sepanjang jam pelajaran, memberikan contoh gerakan yang benar, dan lebih aktif terlibat dalam demonstrasi aktivitas fisik. Hal ini tentunya berdampak positif pada semangat dan partisipasi siswa. Guru yang bugar juga dapat mengurangi risiko kelelahan dan cedera, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas pembelajaran.

Lebih lanjut, peningkatan kinerja pedagogik guru olahraga pasca-sosialisasi mengindikasikan bahwa mereka mulai mengintegrasikan konsep endurance ke dalam perencanaan dan pelaksanaan kurikulum. Guru yang memahami endurance akan lebih mampu merancang latihan yang progresif, mengatur intensitas aktivitas yang sesuai dengan usia dan tingkat kebugaran siswa, serta memberikan edukasi tentang manfaat jangka panjang dari latihan daya tahan. Hal ini vital dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada siswa sejak dini.

Sosialisasi ini juga berhasil menumbuhkan kesadaran bahwa endurance bukan hanya tentang kemampuan fisik, melainkan juga daya tahan mental dan emosional dalam menghadapi tantangan profesi. Guru yang memiliki endurance mental yang baik akan lebih resilien terhadap tekanan, mampu beradaptasi dengan perubahan kurikulum, dan tetap konsisten dalam memberikan bimbingan kepada siswa.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu [Sebutkan keterbatasan penelitian, misal: durasi program sosialisasi yang relatif singkat, atau cakupan wilayah yang terbatas hanya di satu kabupaten]. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan skala yang

lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa program sosialisasi tentang pentingnya endurance telah berhasil meningkatkan pemahaman dan kinerja guru olahraga di Kabupaten Rokan Hulu, baik dari aspek fisik maupun pedagogik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa investasi dalam pengembangan profesional guru olahraga, khususnya dalam aspek kebugaran fisik dan pemahaman ilmiah, memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas pendidikan jasmani dan kesehatan siswa.

## **Saran**

Untuk pengembangan di masa depan, disarankan agar program sosialisasi semacam ini dapat diintegrasikan secara berkala dalam agenda pengembangan profesional guru olahraga. Selain itu, perlu dipertimbangkan untuk menambahkan modul praktis yang lebih mendalam mengenai latihan daya tahan yang spesifik dan penerapannya dalam berbagai jenis olahraga. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang dari peningkatan endurance guru terhadap capaian belajar siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus, S., & Suryobroto. (2001). *Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Ambarukmi, D. H., dkk. (2010). *Masase Olahraga*. KEMENPORA RI, Jakarta.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Atmojo, M. (2007). *Tes dan Pengukuran*

- dalam Pendidikan. Yudistira, Jakarta.
- Bungin, B. (2005). Metodologi Penelitian Kuantitatif. PT Fajar Interpratama, Jakarta.
- Graha, S. A., & Priyonoadi, B. (2008). Terapi Masase Frirage: Penatalaksanaan Cedera pada Anggota Gerak Tubuh Bagian Atas. Yogyakarta : FIK UNY.
- Giriwijoyo. (2007). Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga (Edisi ke-4). FPOK UPI, Bandung.
- Helmi Zafar, R. (2013). Ilmu Kesehatan Olahraga. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Hermawan, R. (2017). Ilmu Faal Dasar (Fisiologi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: CV Kesuma
- Harsono. 2001. Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta : CV Kesuma.
- Hidayat, I. (1999). Biomekanika. FPOK IKIP, Bandung.
- Irawadi, H. (2011). Kondisi Fisik dan Pengukuran. Padang : UNP
- Koes, I. (2012). Anatomi dan Fisiologi. Bandung : Alfabeta
- Kurniawan, F. (2011). Buku Pintar Olahraga (Cetakan I). Bandung : Laskar Aksara Lutan, R. (2002). Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta : Depdiknas.
- Mukholid, A. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung : Graha Indonesia Printing.
- Nenggala, A. K. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Bandung : Grafindo Media Pratama.
- Ningrum, D. A. (2012). Perbandingan Metode Hydrotherapy Massage dan Massage Manual terhadap Pemulihan Kelelahan Pasca Olahraga Anaerobic Lactacid. Bandung : Repositori UPI.
- Nurhasan. (2000). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Priyonoadi, B. (2008). Sport Massage. FIK UNY, Yogyakarta.