MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Vol. 23 No. 4 (2024) *Special Issue National Conference*, pp. 307-315
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

Peran pelatih dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakulikuler bola voli di MTSN 1 Kota Bekasi

The role of coaches in improving physical fitness in extracurricular volleyball participants at MTSN 1 bekasi city

Shukma Deradjat Landjarutama[1], Resty Gustiawati[2], Rolly Afrinaldi[3]
[1,2,3] Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia
Email: 2410632070013@unsika.student.ac.id[1], resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id[2], rolly.afrinaldi@fkip.unsika,ac.id[3]

ABSTRAK

Rendahnya peran pelatih dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakulikuler bola voli di MTSN 1 Kota Bekasi. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui peran pelatih dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakulikuler bola voli di MTSN 1 Kota Bekasi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode studi kasus. Untuk mendapatkan data yang mendalam, penelitian melakukan teknik observasi, teknik wawancara, dan teknik dokumentar. Data yang diperoleh kemudian dianalisis yang akan dilakukan sejak dan setelah pengumpulan data. Hasil dari catatan lapangan dan wawancara akan dipaparkan secara tertulis sesuai dengan kategori yang telah ditetapkan dan kemudian dianalisis. Proses analisis data dilakukan sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan, dan setelah selesai dilapangan. Hasil penelitian menunjukan peran pelatih dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di MTSN 1 Kota Bekasi sangatlah penting. Pelatih harus memiliki penguasaan yang lengkap dan mendalam tentang bidang tersebut, termasuk sejarah, teori, tokoh-tokoh, dan teknik-teknik yang berkaitan. Dengan demikian, pelatih dapat merencanakan latihan yang efektif dan tepat guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa.

Kata Kunci: peran pelatih; kebugaran jasmani; ekstrakurikuler bola voli

The low role of trainers in improving physical fitness among volleyball extracurricular participants at MTSN 1 Bekasi City. This research aims to determine the role of trainers in improving physical fitness among volleyball extracurricular participants at MTSN 1 Bekasi City. This research was conducted using the case study method. To obtain in-depth data, the research used observation techniques, interview techniques and documentary techniques. The data obtained is then analyzed which will be carried out from and after data collection. The results of field notes and interviews will be presented in writing according to predetermined categories and then analyzed. The data analysis process is carried out before entering the field, during the field, and after completing the field. The research results show that the role of coaches in improving the physical fitness of volleyball extracurricular participants at MTSN 1 Bekasi City is very important. Trainers must have complete and in-depth mastery of the field, including history, theory, figures and related techniques. In this way, trainers can plan effective and appropriate training to improve students' physical fitness.

Key Words: *role of coach; physical fitness; volleyball extracurriculars*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 12 Nopember 2024
Disetujui : 22 Desember 2024
Tersedia secara *online* Desember 2024
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20993

Alamat Korespondesi:

Shukma Deradjat Landjarutama
Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang (UNSIKA), Indonesia
Emai: 2410632070013@unsika.student.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha setiap individu untuk menumbuhkan dan mengembangkan bakat–bakat bawaan dalam hal jasmani ataupun rohani, yang

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

sejalan dengan nilai dan norma yang ada pada masyarakat dan kebudayaan. Maka pendidik dan pendidikan adalah faktor utama untuk kemajuan suatu bangsa karena sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas merupakan unsur penting dalam memajukan suatu bangsa.

Pendidikan adalah sebuah usaha terencana yang berasal dari keluarga, sekolah dan masyarakat yang secara bersama-sama memberikan bimbingan, bimbingan serta keterampilan yang merupakan sebuah bekal untuknya dan dapat menjadi generasi yang dapat berdaya saing tinggi (Priantini et al., 2018). Maka sejalan dengan Sujana (2019) yang berpendapat bahwa pendidikan merupakan sebuah proses yang tidak pernah berhenti dan terus berkelanjutan sehingga menghasilkan kualitas baik dari masa ke masa. Yang dimaksudkan bahwa pendidikan yang tidak pernah berhenti berarti sebuah pendidikan tersebut terus berputar dari generasi ke generasi selanjutnya. Generasi berkualitas terlahir dari keluarga, sekolah dan masyarakat yang juga merupakan generasi sebelumnya.

Menurut Priantini et al. (2019) mengungkapkan bahwa pendidikan adalah hal yang paling penting untuk meniingkatkan kualitas seseorang. Dan pada dasarnya sekolah merupakan wahana proses pembelajaran yang paling pokok. Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan formal yang telah direncanakan secara sistematis guna menunjang proses pembelajaran peserta didik sehingga memperoleh pengalaman pendidikan. Selain untuk mendapatkan pengetahuan atau sebuah keterampilan, tujuan dari pendidikan di sekolah juga sebagai usaha untuk mencapai pribadi yang lebih baik lagi

Pendidikan bukan hanya diperoleh melalui pembelajaran di dalam kelas tetapi juga yang dilakukan diluar kelas, salah satu pembelajaran yang dilakukan diluar kelas adalah pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani ialah suatu proses pendidikan dengan menyediakan sebuah pengalaman belajar kepada siswa melalui kegiatan fisik, permainan dan berolahraga yang dikonsepkan secara sistematika untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tak hanya mampu mengembangkan jasmani, tapi juga dapat mengajarkan perilaku sosial, budaya dan penghormatan terhadap akhlak, serta membina kesehatan jasmani dan rohani. Melalui pendidikan jasmani, siswa bisa mandapatkan berbagai ekspresi yang berhubungan erat dengan kesan pribadi yang bisa membuat senangdan kreatif, inovatif, teknis, kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, serta pemahaman dan pemahaman tentang berbagai ekspresi gerak manusia (Azhuri et al., 2021). pendidikan jasmani adalah media yang mendorong perkembangan olahraga, pengetahuan jasmani dan kemampuan nalar, nilai- nilai (sikap, psikologi, emosi, jiwa, dan masyarakat), dan pembiasan, yang bertujuan untuk merangsang

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

pertumbuhan dan perkembangan secara seimbang Pengembangan pola hidup sehat.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas disekolah.

Kebugaran jasmani mengacu pada Hanif (2019) yaitu kemampuan untuk bekerja secara baik dan efisien tanpa memberikan rasa lelah yang berarti. Menanamkan pentingnya kebugaran jasmani pada siswa merupakan salah satu tugas guru khususnya guru pendidikan jasmani di sekolah. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin mudah untuk melakukan aktivitas. Sebaiknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang rendah maka semangat hidup dan penampilan akan berkurang karena ketidakmampuan tubuh untuk bekerja secara normal. Salah satu memperoleh kebugaran jasmani adalah dengan melakukan kegiatan olahraga, dengan menerapkan olahraga sebagai gaya hidup akan meningkatkan kebugaran jasmani dan tidak akan mudah lelah untuk melakukan aktivitas apapun.

Adapun upaya untuk mempertahankan kebugaran jasmani dengan menerapkan olahraga yang rutin dan teratur. Sehingga walaupun dalam masa pandemi seperti ini kebugaran jasmani tetap terjaga. Dengan terjaganya kebugaran jasmani ini membawa manfaat baik bagi tubuh, tubuh jadi tidak mudah terserang penyakit dan kuat melawan virus

Kegiatan ekstrakurikuler mengacu pada kegiatan pendidikan di luar pelajaran yang membantu peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Tujuan adanya ekstrakurikuler adalah sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai dengan minat yang digemari. Ekstrakurikuler bola voli yang ada di MTSN 1 Kota Bekasi.

Upaya yang dilakukan untuk mendapatkan keberhasilan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut salah satu unsur yang sangat penting adalah kebugaran jasmani, sedangkan untuk mendapatkan kebugaran jasmani tersebut memerlukan latihan yang terprogram yang memiliki 3 konsep yaitu frekuensi, yang merupakan jumlah banyaknya jadwal latihan selama 1 minggu, seperti jadwal ekstrakurikuler bola voli yaitu pada hari kamis dan minggu. Sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga), time adalah waktu yang diperlukan untuk setiap kali latihan. Dengan 3 konsep tersebut kesegaran

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

jasmani siswa dapat terjaga akan dapat menunjang keberhasilan usaha dalam mencapai prestasi.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Akbar dan Wisnu (2015) dengan judul survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X,XI dan XII SMAN 3 Nganjuk menghasilkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) mendapatkan kategori kurang, hal ini dikarenakan aktivitas fisik atau latihan yang mereka lakukan melalui ekstrakurikuler di sekolah relatif sama tetapi peneliti tidak dapat memantau kegiatan atau aktivitas fisik siswa di luar sekolah. Sedangkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Al Jamil et al. (2018) dengan judul analisis tingkat kebugaran jasmani siswa pendidikan pondok pesantren di kota Bengkulu menghasilkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) mendapatkan kategori sedang. Hal ini menjelaskan bahwa semua ekstrakurikuler telah terlaksana dengan baik hanya saja dilaksanakan setiap 1x dalam satu minggu sehingga menyebabkan tingkat kebugaran jasmaninya dalam kategori sedang karena dalam teori kebugaran bahwa untuk mencapai hasil yang prima harus melakukan aktivitas jasmani minimal 3x dalam satu minggu.

Hasil observasi lapangan ketika ekstrakurikuler berlangsung terdapat siswa yang mudah kelelahan dan kurang bersemangat saat mengikuti aktivitas ekstrakurikuler setelah itu siswa hanya fokus terhadap latihan teknik dasar dalam permainan bola voli dan kurangnya melakukan latihan fisik yang menyebabkan rendahnya kualitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Adapun faktor lain yang menyebabkan siswa mudah kelelahan yaitu begadang malam hari dapat membuat *fistic* menjadi lemah setelah kurangnya jam tambahan kegiatan ekstrakurikuler disetiap minggunya juga dapat memberikan dampak pada siswa yang hanya melakukan latihan pada saat jam ekstrakurikuler tersebut yang mana hal ini dapat menyebabkan otot-otot siswa yang kram, sakit, serta cedera pada saat melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik melakukan peneltian menenai peran Pelatih dalam mendampingi peserta ekstrakurikuler bola voli di MTSN 1 Kota Bekasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kasus, Untuk mendapatkan data yang mendalam, penelitian melakukan teknik observasi, teknik wawancara, dan teknik dokumentar. Data yang diperoleh kemudian dianalisis yangakan dilakukan sejak dan setelah pengumpulan data. Hasil dari catatan lapangan dan wawancara akan dipaparkan secara tertulis sesuai dengan kategori yang telah ditetapkan dan kemudian dianalisis.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Participants

Penelitian ini menggunakan beberapa pelatih ekstrakulikuler bola voli di MTSN 1 Kota Bekasi yang menjadi narasumber.

Instruments

Dalam penyusunsan instrumen penelitian ini dilaksanakan tahapan-tahapan dari proses pengambilan data ditempat penelitianyang terdiri dari beberapa tahap, antara lain :

a. Penyusunan kisi-kisi penelitian
   Kisi- kisi instrumen merupakan pedoman atau panduan dalam meurumuskan pertanyaan yang diturunkan dalam variabel evaluasi yang akan di amati,yang berguna sebagai alat pengumpulan data yang berupa observasi dan wawancara. Kisi-kisi penelitian peran pelatih dalam meningkatakan kebugaran jasmani di mtsn 1 kota bekasi, disusun secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian yang sudah ditetapkan kemudian di jabarkan sesuai dengan indikatornya sehingga memudahkan dalam pedoman observasi, dan pedoman wawancara. Kisi-kisi penelitian ini berupa kolom-kolom : nomor, responden dan pertanyaan.
b. Penyusunan pedoman observasi
   Pedoman observasi ini dipergunakan untuk mengumpulkan data yang berkenan dengan penelitian peran pelatih dalam meningkatakan kebugaran jasmani di mtsn 1 kota bekasi.
c. Penyusunan pedoman wawancara
   Pertanyaan mengenai indikator-indikator dan sub indikator tersebut kedalam rumusan pedoman wawancara yang diuji cobakan kepada pendidik.

Statistic analysis

Teknik analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kualitatif, yaitu pengumpulan data berupa katakata bukan angka-angka. Dengan tujuan untuk menggambarkan keadaan yang ada di lapangan yang dipilih secara sistematis menurut kategorinya dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat umum.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis yang akan dilakukan sejak dan setelah pengumpulan data. Hasil dari catatan lapangan dan wawancara akan dipaparkan secara tertulis sesuai dengan kategori yang telah ditetapkan dan kemudian dianalisis. Proses analisis data dilakukan sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan, dan setelah selesai dilapangan.

a. Analisa Sebelum di Lapangan
   Penelitian kualitatif telah melakukan analisis data sebelum peneliti memasuki lapangan. Analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan, atau

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

data sekunder, yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian. Namun demikian fokus penelitian ini masih bersifat sementara, dan akan berkebang setelah peneliti masuk dan selama dilapangan.

b. Analisa Selama di Lapangan
Analisis data dala penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu diperoleh data yang dianggap kredibel. Miles dan Huberman (1984) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction, data display,* dan *conclusion drawing/verification.*

Data reduction

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan, semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks, dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

Reduksi data dapat dibantu dengan peralatan elektronik seperti komputer mini dengan memberikan kode pada aspek-aspek tertentu. Catatan lapangan berupa huruf besar, huruf kecil, angka dan simbol- simbol yang masih semrawut yang tidak dapat dipahami. Dengan reduksi, maka penelitian merangkum, mengambil data yang pokok dan penting, membuat kategorisasi berdasarkan huruf besar, huruf kecil, dan angka. Data yang tidak penting yang diilustrasikan dalam bentuk simbol-simbol seperti %, #, @ dsb. dibuang karena dianggap tidak penting bagi peneliti.

Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data.Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dala bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Penyajian data yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Menyajikan data, maka akan mudah untuk

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami tersebut. Selanjutnya disarankan, dalam melakukan display data selain dengan teks naratif juga dapat berupa grafik, matrik, *network* (jejaring kerja) dan *char*.

Kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman (1984) adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi ungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.

Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau masih gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di MTSN 1 Kota Bekasi dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi, dimana secara khusus peneliti hanya berfokus pada ekstrakurikuler Bola Voli dikarenakan pada bidang tesebut paling unggul prestasinya. Jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan setiap hari kamis dari pukul 15:00-17:00 dan hari sabtu pukul 08:00-10:00 yang bertempat di lapang MTSN 1 Kota Bekasi.

Pembahasan

Dari penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peran pelatih dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di MTSN 1 Kota Bekasi sangatlah penting. Pelatih harus memiliki penguasaan yang lengkap dan mendalam tentang bidang tersebut, termasuk sejarah, teori, tokoh-tokoh, dan teknik-teknik yang berkaitan. Dengan demikian, pelatih dapat merencanakan latihan yang efektif dan tepat guna untuk meningkatkan

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

kebugaran jasmani para siswa. Selain itu, jenis latihan yang digunakan juga memainkan peran yang penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler. Dengan menggunakan program latihan seperti *Circuit Training* dengan 6 pos dan 5 pos, pelatih dapat mengoptimalkan hasil yang diinginkan. Dengan demikian, kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler dapat tercapai dengan lebih baik.

SIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di MTSN 1 Kota Bekasi dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi di atas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Peran pelatih dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di MTSN 1 Kota Bekasi, perencanaan, dan evaluator yang mana dapat disimpulkan bahwa pelatih harus memiliki penguasaan secara penuh dalam suatu bidang tertentu secara menyeluruh mulai dari sejarah, teori, tokoh-tokoh dan juga teknik-tekniknya. Selanjutnya, pelatih merencanakan latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan metode latihan yang tepat sehingga dapat tercapainya kebugaran jasmani yang diinginkan.
2. Jenis latihan yang digunakan dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler, pertama menggunakan program latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan metode *circuit training* dengan 6 pos dan 5 pos.
3. Hambatan pelatih dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli terletak pada kurangnya motivasi peserta ekstrakurikuler, jadi pelatih memberi motivasi agar peserta dapat mencapai tujuan agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta dapat meningkatkan prestasi.
4. Dampak dari peningkatan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler yaitu saat melakukan kegiatan yang berat tidak mengalami rasa lelah yang berlebih, dan di tandai dengan masa otot yang meningkat atau lebih terlihat dari sebelumnya, badan lebih terasa ringan.

Dari penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peran pelatih dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di MTSN 1 Kota Bekasi sangatlah penting. Pelatih harus memiliki penguasaan yang lengkap dan mendalam tentang bidang tersebut, termasuk sejarah, teori, tokoh-tokoh, dan teknik-teknik yang berkaitan. Dengan demikian, pelatih dapat merencanakan latihan yang efektif dan tepat guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa. Selain itu, jenis latihan yang digunakan juga memainkan peran yang penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler. Dengan menggunakan program latihan seperti *Circuit*

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Training dengan 6 pos dan 5 pos, pelatih dapat mengoptimalkan hasil yang diinginkan. Dengan demikian, kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler dapat tercapai dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, M. H., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, Xi Dan Xii Sman 3 Nganjuk. JPOK: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 3(3), 702-708. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/14347

Azhuri, I. R., Purbangkara, T. ., & Suryana Nasution, N. (2021). Survei Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Sekolah Luar Biasa di Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga, 2*(2), 96–103. https://doi.org/10.35706/jlo.v2i2.4000

Al-Jamil, A. H., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren di Kota Bengkulu. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2*(1), 118–125. https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9196

Hanif, F. M. (2019). *Daya Prediksi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Konsentrasi dan Daya Ingat pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.* S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1984). Qualitative Data Analysis. London: Sage.

Priantini, D. A. M. M. O., Suarni, N. K., & Adnyana, I. K. S. (2022). Analisis Kurikulum Merdeka dan Platform Merdeka Belajar untuk Mewujudkan Pendidikan yang Berkualitas. *Jurnal Penjaminan Mutu, 8*(2), 238–244. https://doi.org/10.25078/jpm.v8i02.1386

Sujana, I. (2019). Fungsi dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar, 4*(1), 29-39. https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.927

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)