

PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN KESEIMBANGAN TUBUH PADA GURU PJOK SEKOLAH DASAR

Encep Sudirjo ^{1,a}, Dewi Susilawati ^{2,b}, Anggi Setia Lengkana ^{3,c}, Muhammad Nur Alif ^{4,d}
^{1,2,3,4} Program Studi PGSD Penjas Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
^aencepsudirjo@upi.edu, ^bdewisusilawati@upi.edu, ^casetialengkana@upi.edu, ^dmnalif@upi.edu

Abstrak

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini guna memperkenalkan beberapa bentuk pembelajaran keseimbangan bagi siswa sekolah dasar pada Guru PJOK di Kabupaten Sumedang. Setelah menganalisis situasi, teridentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: (1) Masih adanya guru PJOK yang belum menyampaikan materi kebugaran jasmani terutama latihan keseimbangan, (2) Masih kurangnya pengetahuan guru PJOK tentang bagaimana bentuk pelatihan keseimbangan bagi anak-anak, (3) Masih adanya guru PJOK yang cenderung lebih menitik beratkan pada penguasaan cabang olahraga saja, namun mereka melupakan akan esensi dari kebutuhan gerak anak itu sendiri, yakni pemenuhan gerak dasar dan pemenuhan dasar kondisi fisik sebagai pondasi melakukan aktivitas bagi anak itu sendiri.

Kata kunci: Pendampingan, Pelatihan, Keseimbangan Tubuh, Guru PJOK, Sekolah Dasar

MENTORING AND TRAINING OF BODY BALANCE ON PRIMARY SCHOOL TEACHERS

Abstract

The purpose of this community service activity is to introduce some forms of balance learning for elementary school students to PJOK teachers in Sumedang Regency. After analyzing the situation, several problems were identified as follows: (1) There are still PJOK teachers who have not delivered physical fitness material, especially balance training, (2) Still lack of PJOK teacher knowledge about how to shape balance training for children, (3) Still PJOK teachers tend to focus more on mastery of sports branching, but they forget the essence of the child's physical needs, namely the fulfillment of basic movements and the fulfillment of basic physical conditions as the foundation for activities for the children themselves.

Keywords: Mentoring, Training, Body Balance, PJOK Teacher, Primary School

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, senada dengan pendapat Course (Course, 2014) *It is considered that education is a life long process that includes all experiences that the child receives in the school or at home, in the community and society through interactions of various sorts and activities.* Anak-anak bukan "orang dewasa kecil". Tubuh dan mental mereka secara kuantitatif tetapi juga secara kualitatif berbeda dari orang dewasa, dan karena itu mereka harus dianggap tidak hanya lebih kecil, tetapi juga berbeda. Program pelatihan yang efektif untuk anak-anak harus memperhitungkan oleh seorang guru karena kekhasan psiko-fisik dari setiap rentang usia, untuk dapat fokus dan memanfaatkan tingkat kemampuan belajar motorik spesifik terkait usia pada tingkat maksimum. Selain itu lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa (Mashud, 2018).

Guru mempunyai peranan penting dalam proses pendidikan menuju masyarakat modern, maka profesionalitas guru merupakan syarat mutlak karena gurulah yang mempersiapkan generasi masa depan dalam menghadapi tantangan zaman yang kompetitif. Fungsi guru bukan lagi sekedar mengajar dan mendidik siswa agar menjadi pintar, tetapi guru di era global juga harus menjadi agen perubahan yang mampu menghantar siswa mentransfer nilai-nilai modern yang bermanfaat bagi kemajuan masyarakatnya. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar ini diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan

bugar sepanjang hayat. *Physical Education is education through physical activities to the development of total personality of the child and its fulfilment and perfection in body mind and spirit* (Flavier, Bertone, Hauw, & Durand, 2002). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diketahui bahwa Pendidikan Jasmani memberikan pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina kondisi fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Sajoto (Sajoto, 1995) mengatakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi sepuluh, yaitu kekuatan (strenght), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kelincahan (agility), ketepatan (accurary), reaksi (reaction). Salah satu kondisi fisik yang akan peneliti telusuri lebih jauh adalah keseimbangan, karena sampai saat ini masih banyak atlet muda yang mengalami cedera serius akibat mereka kelelahan. Hal ini menjadi masalah besar untuk pencapaian prestasi atlet dimasa akan datang. Pada sebuah penelitian dihasilkan bahwa keseimbangan tubuh seseorang dipengaruhi oleh faktor kelelahan. Kekhawatiran utama lainnya mengenai efek kelelahan pada keseimbangan adalah pada populasi atletik. Sejauh ini, para peneliti hanya dapat memperkirakan bahwa para atlet membutuhkan istirahat selama 8-20 menit sebelum menguji keseimbangan (Fox, Mihalik, Blackburn, Battaglini, & Guskiewicz, 2008), (Nardone, Tarantola, Giordano, & Schieppati, 1997), (Susco, McLeod, Gansneder, & Shultz, 2004) Itu bisa menjadi perbedaan besar tergantung pada keadaan. Maka setelah menjalani latihan yang berat atau pada menit-menit akhir pertandingan, pemain akan memiliki keseimbangan yang lebih buruk sehingga lebih mudah terjatuh dan rentan terhadap cedera. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Definisi menurut O'Sullivan.,et all (Means, Rodell, & O'sullivan, 2005) *balance is the ability to maintain the center of gravity in the fulcrum, especially when in an upright position.* Balance is a key component of normal daily activities

such as walking, running and climbing stairs. In the simplest terms, balance can be defined as “the ability to maintain the body’s center of gravity within the limits of stability as determined by the base of support (Yim-Chiplis & Talbot, 2000). The center of gravity can be thought of the point at which we can compute gravitational torque for the object as if gravity were acting at that point and limits of stability are the sway angles, which, if exceeded, will place the center of gravity out of the base of support (Yim-Chiplis & Talbot, 2000).

Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan. *Coordinative abilities (dexterity) rely on the movement control and regulation processes, and they are fundamental in sports, as they allow athletes to easily control their own motor actions. Moreover, they allow the learning of complex movements in a relatively rapid way. One of the main components of coordinative abilities is balance* (Ricotti, 2011). Keseimbangan sangat diperlukan bagi anak-anak karena untuk menunjang aktivitas mereka ketika melakukan olahraga serta untuk dapat terhindar dari cedera olahraga, hal ini sesuai dengan pernyataan Gilchrist *et al.*, (Gilchrist *et al.*, 2008) *It has been demonstrated that injuries to the knee and ankle are common in today’s athletes, and they are most prevalent in cutting and jumping sports such as volleyball, football, soccer and basketball.* Cedera pergelangan kaki. Pergelangan kaki seperti halnya lutut adalah sendi gerak dan sendi penyangga dan keseimbangan tubuh sehingga rentan cedera. Data di Amerika Serikat menyebutkan tingginya angka kejadian cedera olahraga baik pada orang dewasa dan anak-anak. Pada orang dewasa mencapai angka 1,5 juta kali pertahun, dan setengahnya adalah cedera serius, pada anak dan remaja angkanya lebih tinggi yaitu 3-4, 3 juta kali pertahun. Angka kejadiannya sama antara pria dan wanita, namun lebih tinggi dua kali lipat pada olahraga kontak dibanding olahraga non kontak. Bagian tubuh yang sering cedera adalah lutut (Rahimi, Halabchi, GHasemi, & Zolaktaf, 2009). Disamping itu, keseimbangan juga berpotensi mengembangkan keterampilan

dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Hal ini menjadi masalah yang akan sangat serius ketika keseimbangan tumbuh tidak mendapat perhatian sajak dini sehingga ini akan mempengaruhi perkembangan aspek-aspek lain dalam peningkatan prestasi olahraganya. Jadi sangatlah jelas bahwa kondisi fisik memang dibutuhkan oleh anak salah satunya keseimbangan, supaya kelak anak siap melakukan tugas gerak atau aktivitas fisik apapun tanpa rasa takut, karena pondasi dari kondisi fisik sudah mereka bangun sejak dini.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis tertarik untuk mencoba menanggulangi permasalahan dengan melakukan pelatihan keseimbangan pada siswa sekolah dasar dan guru-guru penjas di Kabupaten Sumedang. Sejatinya pola pembinaan olahraga asal muasalnya datang dari aktivitas fisik disekolah. Kebijakan ditetapkan pola dasar pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk memberikan pedoman dan arah dalam rangka meningkatkan gerakan olahraga nasional dengan tujuan, agar penyusunan program dan pelaksanaan operasional yang dilakukan oleh pemerintah, masyarakat dan keluarga terpadu secara menyeluruh dan berkesinambungan serta berdaya guna dan berhasil guna, sehingga secara bertahap dapat mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia, seperti yang termaksud dalam Undang-Undang Dasar 1945.

Olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/ dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat. Pembinaan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. UU Sistem Keolahragaan Nasional (2005: 4) Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian

proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 25 menjelaskan untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Dari uraian permasalahan tersebut, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih adanya guru PJOK yang belum menyampaikan materi kebugaran jasmani terutama latihan keseimbangan

2. Masih kurangnya pengetahuan guru PJOK tentang bagaimana bentuk pelatihan keseimbangan bagi anak-anak.
3. Masih adanya guru PJOK yang cenderung lebih menitik beratkan pada penguasaan kecabangan olahraga saja, namun mereka melupakan akan esensi dari kebutuhan gerak anak itu sendiri, yakni pemenuhan gerak dasar dan pemenuhan dasar kondisi fisik sebagai pondasi melakukan aktivitas bagi anak itu sendiri.

METODE

Metodologi yang dipilih dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah program pelatihan dalam bentuk workshop dan pendampingan implementasi latihan keseimbangan secara keseluruhan, program pengabdian pada masyarakat ini berlangsung selama 2 Bulan dengan kuantitas pertemuan dalam satu minggu 1 (satu) kali tatap muka, yang terbagi atas pelaksanaan kegiatan workshop selama 2 (dua) bulan sebanyak 8 kali pertemuan dan pendampingan dilakukan sebanyak 2 kali pelaksanaan untuk masing-masing guru PJOK yang terlibat.

Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran adalah guru PJOK yang berada di wilayah Kecamatan Sumedang

Selatan Kabupaten Sumedang sebanyak 20-30 orang. Peserta yang terpilih atas dasar rekomendasi dan saran dari Dinas Pendidikan setempat dan IGORA Kabupaten Sumedang.

Rencana Kerja dan Jadwal Kegiatan

Rencana kerja pelaksanaan Kegiatan Pendampingan dan pelatihan keseimbangan kepada guru PJOK sekolah dasar yang diterbitkan pada jurnal nasional dilaksanakan selama 8 (delapan) bulan. Rencana kerja dibagi menjadi tiga tahapan (a) persiapan, (b) pelaksanaan, (c) evaluasi dan pelaporan. Deskripsi lengkap kegiatan pada masing-masing tahapan diuraikan sebagai berikut.

Tabel 1
Rencana Kerja Program Pendampingan dan pelatihan keseimbangan kepada guru PJOK sekolah dasar

Tahapan	Deskripsi Kegiatan	Penanggung jawab
Pra Pelaksanaan	1. Analisis situasi khalayak sasaran dan penjaringan peserta pelatihan	Drs. H. Encep Sudirjo, M.Pd Dr. Dewi Susilawati, M.Pd
	2. Penyusunan dan pengajuan proposal	Anggi Setia Lengkana, M.Pd
	3. Pengembangan materi pelatihan	Muhammad Nur Alif, M.Pd
	4. Penyiapan sumber, alat, bahan pelatihan	
	5. Penentuan tempat pelatihan	
	6. Konfirmasi peserta dan pemateri yang terlibat.	
Pelaksanaan	1. Pemberian Materi Pelatihan selama 8 kali pertemuan	Drs. H. Encep Sudirjo, M.Pd Dr. Dewi Susilawati, M.Pd
	2. Pendampingan Implementasi pelaksanaan (2 kali	Anggi Setia Lengkana, M.Pd

	pendampingan untuk masing- masing peserta)	Muhammad Nur Alif, M.Pd
	3. Pendokumentasian data pelatihan dan pendampingan	Anggota Mahasiswa 3 orang
Evaluasi dan Pelaporan	1. Tabulasi dan analisis data hasil pelatihan dan pendampingan	Drs. H. Encep Sudirjo, M.Pd Dr. Dewi Susilawati, M.Pd
	2. Penyusunan Laporan Pendampingan dan Pelatihan	Anggi Setia Lengkana, M.Pd Muhammad Nur Alif, M.Pd
	3. Penyusunan artikel hasil pendampingan dan Pelatihan	
	4. Penyusunan Modul Pelatihan	Anggota Mahasiswa 3 orang
	5. Pembuatan spanduk (Banner) hasil pendampingan dan pelatihan	
	6. Seminar hasil pendampingan dan pelatihan	
	7. Pengiriman artikel pada jurnal ilmiah nasional terakreditasi/internasional terujuk.	

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dalam bentuk workshop selama enam belas kali pertemuan masing-masing pertemuan berdurasi

120 menit. Adapun jadwal lengkap mengenai agenda pelatihan sebagai berikut:

Tabel 2

Jadwal Program Pendampingan dan pelatihan keseimbangan kepada guru PJOK sekolah dasar

Pertemuan	Kegiatan	Pemateri
1, 2	<ul style="list-style-type: none"> Mengencangkan otot perut sambil berbaring dalam posisi terlentang Mengencangkan otot perut sambil berbaring dalam posisi tengkurap Mengencangkan otot perut saat dalam posisi jongkok <p>(3 set, 20 repetisi)</p>	Drs. H. Encep Sudirjo, M.Pd
3	<ul style="list-style-type: none"> Mengencangkan otot perut sambil berbaring dalam posisi telentang dengan satu kaki meregangkan dan yang lainnya membungkuk di lutut dan menekan perut Mengencangkan otot perut sambil berbaring dalam posisi tengkurap dengan satu kaki diregangkan dan berat badan di kaki lainnya yang ditekuk di lutut Jembatan samping <p>(6 set, 10 repetisi untuk setiap sesi dengan jeda 10 detik)</p>	Anggi Setia Lengkana, M.Pd
4, 5	<ul style="list-style-type: none"> Mengencangkan otot perut sambil berbaring dalam posisi terlentang dan menarik anggota tubuh ke atas dengan tangan dan kaki tetap berdekatan Dalam posisi jongkok, satu kaki diangkat dan ditarik ke luar dan ke belakang Mengayunkan batang sementara satu tangan menanggung berat tubuh <p>(3 set 20 rep)</p>	Dr. Dewi Susilawati, M.Pd
5, 6	<ul style="list-style-type: none"> Duduk di atas bola Swiss dan mengencangkan perut <p>(6 set, 10 repetisi untuk setiap sisi dengan jeda 10 detik)</p>	Muhammad Nur Alif, M.Pd

	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan squat saat bola Swiss dipegang di bahu (3 set, 15 repetisi untuk setiap set) Mengangkat kaki dan tangan secara bersamaan saat dalam posisi tengkurap (3 set, 10 repetisi untuk setiap set) 	
7, 8	<ul style="list-style-type: none"> Membengkokkan badan ke samping sambil berbaring di bola Swiss dalam posisi terlentang (tiga set untuk setiap sisi, 15 pengulangan di setiap set) Melakukan latihan di atas sementara satu lengan menanggung berat tubuh (Tiga set untuk setiap tangan, 15 repetisi di setiap set) Mengangkat kaki saat dalam posisi jembatan samping (10 repetisi untuk setiap sisi dengan jeda 10 detik) 	Anggi Setia lengkana, M.Pd

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian ini merupakan kerja tim secara bertahap dan masing-masing tahap dapat diuraikan sebagai berikut:

Tahap Pertama

Pada tahap ini tim pengabdian mengundang para peserta melalui IGORA Kabupaten Sumedang, untuk sosialisasi program latihan keseimbangan. Peserta yang diundang sebanyak 40 orang terdiri atas guru Penjas Sekolah Dasar di lingkungan Kabupaten Sumedang terutama Kec. Sumedang Selatan. Realisasi yang hadir sebanyak 30 orang. Peserta diberikan informasi tentang peran penting kondisi fisik khususnya keseimbangan dimasa-masa pertumbuhan dan perkembangan anak

secara garis besar. Akhir presentasi di dalam ruangan dilanjutkan praktek di lapangan. Masing - masing peserta mencoba melakukan bentuk gerak keseimbangan. Pada umumnya peserta mengerti, belum begitu mengenal, memahami dan belum begitu mampu melakukan gerakan tersebut. Akhir dari sosialisasi, tim pengabdian membentuk tim formatur empat orang dosen dan dibantu beberapa mahasiswa untuk membentuk kelompok pada partisipan, agar memudahkan pengajaran dan pengawasan. Setelah dibentuk kelompok menjadi enam kelompok, maka 1-2 kelompok dipegang oleh satu mentor. Berikut adalah rincian untuk pembagian kelompok tersebut:

Tabel 4
Jadwal Pendampingan pada guru PJOK sekolah dasar

Pendampingan	Kelompok Peserta	Pendamping
Pendampingan Ke 1	Kelompok 1	Drs. H. Encep Sudirjo, M.Pd
	Kelompok 2	Dr. Dewi Susilawati, M.Pd
	Kelompok 3	Anggi Setia Lengkana, M.Pd
	Kelompok 4	Muhammad Nur Alif, M.Pd
	Kelompok 5	
	Kelompok 6	Anggota Mahasiswa 3 orang
Pendampingan Ke 2	Kelompok 1	Drs. H. Encep Sudirjo, M.Pd
	Kelompok 2	Dr. Dewi Susilawati, M.Pd
	Kelompok 3	Anggi Setia Lengkana, M.Pd
	Kelompok 4	Muhammad Nur Alif, M.Pd
	Kelompok 5	
	Kelompok 6	Anggota Mahasiswa 3 orang

Pendampingan Ke 3	Kelompok 1	Drs. H. Encep Sudirjo, M.Pd
	Kelompok 2	Dr. Dewi Susilawati, M.Pd
	Kelompok 3	Anggi Setia Lengkana, M.Pd
	Kelompok 4	Muhammad Nur Alif, M.Pd
	Kelompok 5	
	Kelompok 6	Anggota Mahasiswa 3 orang

Pendampingan Ke 4	Kelompok 1	Drs. H. Encep Sudirjo, M.Pd
	Kelompok 2	Dr. Dewi Susilawati, M.Pd
	Kelompok 3	Anggi Setia Lengkana, M.Pd
	Kelompok 4	Muhammad Nur Alif, M.Pd
	Kelompok 5	
	Kelompok 6	Anggota Mahasiswa 3 orang

Pendampingan Ke 5	Kelompok 1	Drs. H. Encep Sudirjo, M.Pd
	Kelompok 2	Dr. Dewi Susilawati, M.Pd
	Kelompok 3	Anggi Setia Lengkana, M.Pd
	Kelompok 4	Muhammad Nur Alif, M.Pd
	Kelompok 5	
	Kelompok 6	Anggota Mahasiswa 3 orang

Pendampingan Ke 6	Kelompok 1	Drs. H. Encep Sudirjo, M.Pd
	Kelompok 2	Dr. Dewi Susilawati, M.Pd
	Kelompok 3	Anggi Setia Lengkana, M.Pd
	Kelompok 4	Muhammad Nur Alif, M.Pd
	Kelompok 5	
	Kelompok 6	Anggota Mahasiswa 3 orang

Tahap 2

Peserta mulai melaksanakan program kegiatan di hari pertama. Peserta melakukan beberapa gerakan keseimbangan dengan dibantu mentor dan pendamping lainnya. Dikarenakan peserta adalah guru PJOK yang notabene usia mereka diatas 30 tahun, sedangkan gerakan yang dilakukan harus sebaik mungkin, oleh karena itu peserta didampingi sampai bisa melakukan dengan benar. Program latihan keseimbangan ini dibuat menjadi pos per pos, guna mengantisipasi penumpukan di satu pos, maka dibuatlah dua jalur dengan membentuk formasi segi empat. Satu jalur terdiri dari enam pos, dan peserta harus melakukan semua Gerakan dengan hitungan detik sampai dengan waktu paling lama melakukan sekitar 35 detik. Setelah selesai di satu jalur mereka bertukar posisi, dan kembali melakukan gerakan tersebut.

Peserta melakukan serangkaian kegiatan ini selama delapan pertemuan, yakni selama delapan minggu. Setelah jumlah pertemuan selesai, maka peserta dites untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuannya mengenai latihan keseimbangan.

Tahap 3

Setelah peserta melakukan tes, maka langkah selanjutnya peserta mengajarkan kembali kepada peserta didik di sekolahnya masing-masing, kemudian memperagakannya, untuk lebih mengenalkan kemampuan guru dalam melakukan gerakan tersebut kepada peserta didik. Kemudian langkah selanjutnya mendengarkan persepsi siswa mengenai latihan keseimbangan yang baru saja mereka pelajari. Tanggapan yang dihimpun bervariasi, sebagian besar peserta didik cenderung belum mengetahui, dan melakukan gerakan tersebut.

Hal ini menjadi menjadi tugas bagi guru PJOK guna mengenalkan beberapa aktivitas fisik yang dapat mendorong mereka mencapai tingkat kondisi fisik yang baik, guna menunjang kehidupannya sehari-hari.

KESIMPULAN

Program pendampingan dan pelatihan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar pada Guru PJOK di Kabupaten Sumedang menghasilkan beberapa temuan pada setiap sesi kegiatan, **pertama:** Pada umumnya peserta mengerti, belum begitu mengenal, memahami dan belum begitu mampu melakukan gerakan tersebut, **kedua:** setelah diberikan pendampingan selama 8 (delapan) pertemuan, peserta memahami, bias melakukan, dan mulai mengingat Gerakan demi Gerakan keseimbangan yang diajarkan, **ketiga:** setelah guru PJOK mempelajari berbagai bentuk latihan keseimbangan, guru PJOK mengajarkan kembali kepada para siswa sekolah dasar. Berdasarkan bahasan diatas, diperoleh hasil pengabdian sebagai berikut:

1. Tersusunnya program pelatihan keseimbangan pada guru PJOK sekolah dasar dan dapat terealisasi dengan baik.
2. Proses realisasi program pelatihan keseimbangan kepada guru PJOK sekolah dasar berjalan lancar.
3. Tahapan evaluasi dan monitoring program pelatihan keseimbangan kepada guru PJOK sekolah dasar berjalan lancar dengan melakukan peninjauan secara berkala setelah program pengabdian selesai, guna mengetahui pengetahuan, pemahaman peserta dan bagaimana peserta mengaplikasikan semua pemahamannya mengenai latihan keseimbangan pada siswa sekolah dasar.
4. Pendampingan berkelanjutan dari realisasi program pelatihan keseimbangan kepada guru PJOK sekolah dasar berjalan lancar,

SARAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan (1) untuk lebih banyak peserta di level Kabupaten, Kota atau bahkan provinsi, karena program pendampingan dan pelatihan untuk keseimbangan ini merupakan program unggulan guna menunjang pengalaman gerak anak dimasa yang akan datang., (2) bentuk kerjasama dengan berbagai pihak harus lebih luas, menjalin komunikasi dan mendapat data peserta yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Course, B. E. (2014). *Basics in Education*. New Delhi: Publication Division by the Secretary, National Council of Educational Research and Training, Sri Aurobindo Marg, New Delhi 110 016 and printed at Karan Press (A Unit of KBT Plastics Pvt. Ltd.) A-215, Sector-83, Noida U.P.
- Flavier, E., Bertone, S., Hauw, D., & Durand, M. (2002). The meaning and organization of physical education teachers' actions during conflict with students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(1), 20–38.
- Fox, Z. G., Mihalik, J. P., Blackburn, J. T., Battaglini, C. L., & Guskiewicz, K. M. (2008). Return of postural control to baseline after anaerobic and aerobic exercise protocols. *Journal of Athletic Training*, 43(5), 456–463.
- Gilchrist, J., Mandelbaum, B. R., Melancon, H., Ryan, G. W., Silvers, H. J., Griffin, L. Y., ... Dvorak, J. (2008). A randomized controlled trial to prevent noncontact anterior cruciate ligament injury in female collegiate soccer players. *The American Journal of Sports Medicine*, 36(8), 1476–1483.
- Mashud, M. (2018). ANALISIS MASALAH GURU PJOK DALAM MEWUJUDKAN ANALYSIS OF PJOK TEACHER

- PROBLEMS IN REALIZING PHYSICAL. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga*, 17(2), 77–85.
- Means, K. M., Rodell, D. E., & O'sullivan, P. S. (2005). Balance, mobility, and falls among community-dwelling elderly persons: effects of a rehabilitation exercise program. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 84(4), 238–250.
- Nardone, A., Tarantola, J., Giordano, A., & Schieppati, M. (1997). Fatigue effects on body balance. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology/Electromyography and Motor Control*, 105(4), 309–320.
- Rahimi, M., Halabchi, F., GHasemi, G. H., & Zolaktaf, V. (2009). Prevalence of karate Injuries in Professional Karateka in Isfahan. *Annals of Military and Health Sciences Research*, 3(7), 201–207.
- Ricotti, L. (2011). *Static and dynamic balance in young athletes*.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan & pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olah raga*. Dahara Prize.
- Susco, T. M., McLeod, T. C. V., Gansneder, B. M., & Shultz, S. J. (2004). Balance recovers within 20 minutes after exertion as measured by the balance error scoring system. *Journal of Athletic Training*, 39(3), 241.
- Yim-Chiplis, P. K., & Talbot, L. A. (2000). Defining and measuring balance in adults. *Biological Research for Nursing*, 1(4), 321–331.