

Pentingnya Kondisi Fisik Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 18 Pekanbaru

Ahmad Rahmadani^{1*}, Oki Candra², Latif³

¹⁻³Universitas Islam Riau, Indonesia



Biografi Singkat Correspondence Author:

Ahmad Rahmadani, S1 Pada Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta, S2 Pada Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Buku yang pernah di tulis adalah kondisi fisik olahraga, sport edupreneuership. Saat ini sebagai dosen tetap Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Islam Riau, Indonesia.

Email: ahmadrahmadani@edu.uir.ac.id

Abstrak: Permasalahan yang ditemukan di lapangan adalah rendahnya pemahaman masyarakat terhadap pengolahan bahan pangan lokal menjadi produk olahan yang sehat, inovatif, dan memiliki nilai jual tinggi. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan, keterampilan, dan kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan potensi sumber daya lokal melalui pengolahan bahan pangan secara kreatif dan bernilai ekonomi. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan pendekatan partisipatif melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi permasalahan, sosialisasi, pelatihan teori, dan praktik langsung pembuatan produk olahan pangan lokal. Selain itu, dilakukan pula sesi diskusi interaktif sebagai sarana berbagi pengalaman dan evaluasi hasil praktik masyarakat. Kegiatan pengabdian ini melibatkan masyarakat secara aktif agar mampu menerapkan ilmu yang diperoleh secara mandiri setelah kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah pangan lokal, yang dibuktikan dengan keaktifan peserta saat sesi praktik serta hasil produk yang layak konsumsi dan memiliki potensi jual. Selain itu, masyarakat juga mulai termotivasi untuk mengembangkan usaha rumahan berbasis pangan lokal sebagai alternatif peningkatan pendapatan keluarga. Saran untuk kegiatan pengabdian selanjutnya adalah perlunya program pendampingan berkelanjutan dalam aspek pengembangan produk, pengemasan yang menarik, dan strategi pemasaran baik secara langsung maupun digital, sehingga produk hasil olahan masyarakat dapat bersaing di pasar yang lebih luas.

Kata Kunci: Pangan Lokal; Keterampilan Pengolahan; Pemberdayaan Masyarakat; Kewirausahaan.

Abstract: The problem identified in the community is the low level of knowledge regarding the processing of local food ingredients into healthy, innovative, and marketable products. Based on this problem, this community service program aims to improve the knowledge, skills, and independence of the community in utilizing local resources through creative and economically valuable food processing. The method of implementing the community service activities was carried out using a participatory approach through several stages, including problem identification, socialization, theoretical training, and hands-on practice in processing local food products. In addition, interactive discussion sessions were held to facilitate experience sharing and evaluation of the participants' practice results. This community service activity involved active community participation to ensure that the knowledge and skills gained could be applied independently after the program concluded. The results of the program showed a significant increase in the community's understanding and skills in processing local food, as evidenced by

the participants' enthusiasm during practice sessions and the production of consumable products with potential market value. Furthermore, the community became more motivated to develop home-based businesses utilizing local food resources as an alternative means to improve household income. Suggestions for future community service programs include the need for ongoing assistance in product development, attractive packaging, and effective marketing strategies both directly and digitally, so that the community's processed food products can compete in broader markets and contribute to sustainable local economic development.

Keyword: Local Food; Processing Skills; Community Empowerment; Entrepreneurship.

Accepted: 2 Juny 2025; **Approve:** 20 Juny 2025; **Published:** 30 Juny 2025

Pendahuluan

Peningkatan kualitas sumber daya manusia di bidang olahraga menjadi salah satu indikator penting dalam pembangunan karakter generasi muda, baik melalui pembelajaran intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (Suharto, 2019). Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh pelajar adalah bola basket, karena selain mengembangkan kemampuan fisik, juga membentuk sikap disiplin, kerja sama, dan sportivitas (Prasetyo & Widiastuti, 2020). Namun demikian, prestasi dalam bidang olahraga tidak hanya ditentukan oleh minat, melainkan juga oleh kualitas pembinaan dan program latihan yang diberikan secara sistematis dan proporsional (Wahyudi, 2018).

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan oleh tim pengabdian di SMAN 18 Pekanbaru, ditemukan permasalahan utama bahwa siswa belum mampu menunjukkan prestasi optimal dalam cabang olahraga bola basket, baik di tingkat kota maupun provinsi. Hasil observasi lebih lanjut menunjukkan bahwa program latihan yang dijalankan oleh tim pelatih lebih banyak berfokus pada aspek keterampilan teknik dasar seperti dribbling, passing, dan shooting, sedangkan aspek fisik, mental, taktik, dan strategi belum mendapat porsi latihan yang seimbang. Hal ini menyebabkan performa siswa tidak optimal, terutama ketika mengikuti pertandingan yang menuntut ketahanan fisik dan kecerdasan bermain dalam durasi panjang (Kusuma & Fitriani, 2021).

Sebagai solusi, pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui penyusunan program latihan bola basket berbasis penguatan fisik dan teknik secara seimbang, sehingga siswa tidak hanya mahir dalam penguasaan teknik tetapi juga memiliki kapasitas fisik yang prima. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurniawan (2021) menunjukkan bahwa integrasi latihan fisik dan teknik secara proporsional mampu meningkatkan performa atlet muda secara signifikan. Selain itu, studi dari Siregar dan Putra (2020) juga membuktikan bahwa program latihan fisik yang terstruktur dapat meningkatkan daya tahan dan kelincahan pemain bola basket secara efektif.

Keterbaruan dari pengabdian ini terletak pada penerapan program latihan bola basket berbasis keseimbangan aspek fisik dan teknik yang disesuaikan dengan karakteristik pelajar di

SMAN 18 Pekanbaru, sehingga program disusun lebih spesifik dengan pendekatan latihan periodisasi sederhana dan evaluasi perkembangan kemampuan secara berkala. Dengan inovasi ini, diharapkan pembinaan olahraga di sekolah dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan (Yulianto, 2022).

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik siswa melalui program latihan bola basket yang lebih proporsional, sehingga mampu mendongkrak prestasi siswa dalam event-event bola basket di tingkat kota maupun provinsi.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan yang dilakukan secara sistematis agar pelaksanaannya berjalan efektif dan sesuai tujuan. Pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan mengenai pentingnya aspek kondisi fisik bagi siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket di SMAN 18 Pekanbaru, di mana kegiatan ini terdiri dari dua bagian utama yaitu sesi teori dan sesi praktik. Oleh karena itu, sebelum kegiatan dimulai, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan survei lapangan sekaligus berkoordinasi dengan pihak sekolah guna memastikan kesiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan. Selain itu, tim juga menyiapkan berbagai kebutuhan teknis seperti pembuatan spanduk untuk informasi kegiatan, persiapan ruang kelas yang nyaman, serta kelengkapan alat bantu berupa infokus, laptop, dan jaringan internet. Materi yang disiapkan disusun secara menarik menggunakan media audio visual serta konten edukasi dari YouTube, sehingga dapat meningkatkan daya tarik siswa terhadap materi yang disampaikan serta memudahkan pemahaman mereka terhadap konsep-konsep kondisi fisik dalam olahraga bola basket.

Setelah tahap persiapan selesai, kegiatan dilanjutkan ke tahap pelaksanaan yang terdiri dari dua metode penyampaian, yaitu teori dan praktik. Pelaksanaan teori dilakukan dalam beberapa pertemuan di dalam kelas dengan materi yang beragam serta disampaikan oleh pemateri yang kompeten sesuai bidangnya. Materi tentang pentingnya kondisi fisik dalam cabang olahraga bola basket dipaparkan oleh Dr. Ahmad Rahmadani, M.Pd. dan Latif, M.Pd., kemudian dilanjutkan dengan materi tentang metode melatih kondisi fisik secara baik dan benar yang disampaikan oleh Dr. Oki Candra, M.Pd. dan Rifal Hidayad, serta dilengkapi dengan materi tentang komponen-komponen kondisi fisik yang dijelaskan oleh Sunarko. Selain itu, dalam pelaksanaan kegiatan teori digunakan berbagai metode seperti ceramah, diskusi, dan presentasi yang didukung oleh media berupa PowerPoint, video interaktif, serta konten YouTube, sehingga penyampaian materi dapat berjalan menarik dan interaktif. Selanjutnya, setelah siswa memahami teori, kegiatan dilanjutkan dengan praktik di lapangan yang dipandu langsung oleh Dr. Ahmad Rahmadani, M.Pd. dan Dr. Oki Candra, M.Pd. sehingga siswa dapat

langsung mengaplikasikan materi yang telah dipelajari. Pada sesi praktik ini seluruh unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, daya tahan, reaksi, akurasi, dan kelentukan diberikan secara proporsional sehingga siswa mendapatkan pengalaman latihan yang komprehensif.

Tahap berikutnya yaitu evaluasi, dilakukan secara menyeluruh dengan melibatkan tim pengabdian dan pihak sekolah mitra. Evaluasi ini dilakukan tidak hanya untuk mengukur efektivitas kegiatan teori di dalam kelas, tetapi juga untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap praktik yang telah diberikan di lapangan. Selain itu, evaluasi juga menilai efektivitas penggunaan metode ceramah, diskusi, dan presentasi serta pemanfaatan media audio visual dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Pertanyaan yang menjadi fokus evaluasi adalah apakah siswa benar-benar memahami materi tentang kondisi fisik, apakah metode yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman mereka, serta apakah setelah mengikuti praktik kondisi fisik siswa mengalami peningkatan secara nyata. Dengan adanya evaluasi menyeluruh ini, diharapkan kegiatan pengabdian dapat memberikan manfaat secara langsung bagi siswa ekstrakurikuler bola basket di SMAN 18 Pekanbaru.

Selama kegiatan berlangsung, pihak mitra yaitu SMAN 18 Pekanbaru berperan aktif mendukung pelaksanaan program. Mitra menyediakan fasilitas berupa ruang kelas, infokus, lapangan basket, serta perlengkapan pendukung lainnya sehingga kegiatan dapat berjalan lancar. Tidak hanya itu, pihak mitra juga berpartisipasi dalam pengisian kuesioner evaluasi sebagai salah satu indikator keberhasilan program pengabdian yang dilakukan. Bentuk partisipasi aktif dari mitra ini diharapkan dapat memperkuat kerjasama dalam pengembangan program pembinaan olahraga bola basket ke depannya.

Kegiatan pengabdian ini memiliki peluang besar untuk dilanjutkan karena mampu memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas pembinaan olahraga di sekolah. Hal ini disebabkan karena program yang disusun tidak hanya fokus pada penguatan kondisi fisik saja, melainkan juga berpotensi dikembangkan untuk melatih aspek teknik, mental, taktik, dan strategi, sehingga menghasilkan pemain bola basket yang lebih berkualitas. Dengan memperhatikan keberlanjutan program secara berkesinambungan, diharapkan pembinaan siswa dapat berlangsung secara rutin dan terukur, serta mampu meningkatkan prestasi siswa baik di tingkat kota maupun provinsi.

Pembagian tugas dalam pelaksanaan pengabdian juga dilakukan secara jelas dan terstruktur, sehingga seluruh rangkaian kegiatan berjalan efektif. Pada tahap persiapan, Rifal Hidayad dan Sunarko bertugas mengurus segala kebutuhan teknis seperti pembuatan spanduk, perizinan penggunaan ruangan, pengaturan ruang kelas, menyiapkan infokus serta laptop, menyusun jadwal acara, serta menyampaikan informasi kegiatan kepada siswa peserta

pengabdian. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan teori, Dr. Ahmad Rahmadani, M.Pd. dan Latif, M.Pd. menyampaikan materi mengenai pentingnya kondisi fisik dalam cabang olahraga bola basket, kemudian dilanjutkan oleh Dr. Oki Candra, M.Pd. dan Rifal Hidayad yang memberikan materi mengenai metode latihan kondisi fisik, serta Sunarko yang membahas komponen-komponen kondisi fisik. Pada sesi praktik, Dr. Ahmad Rahmadani, M.Pd. dan Dr. Oki Candra, M.Pd. membimbing siswa dalam latihan langsung di lapangan. Selain itu, dokumentasi kegiatan seperti pengambilan data, foto, dan video dilakukan oleh Rifal Hidayad dan Sunarko, sementara penyusunan laporan akhir pengabdian disusun oleh Dr. Ahmad Rahmadani, M.Pd., dan luaran kegiatan berupa publikasi artikel jurnal atau media online disiapkan oleh Dr. Oki Candra, M.Pd. Dengan adanya pembagian tugas yang efektif ini, seluruh kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang telah direncanakan.

Hasil Dan Pembahasan

1) Hasil

Setelah dilakukan kegiatan pelatihan barulah dilakukan tes kondisi fisik, meliputi: tes kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan. Berikut adalah tabel data data hasil kondisi fisik yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini:

No	Frekuensi	%	Kategori
1	3	15%	Baik Sekali
2	8	40%	Baik
3	4	20%	Sedang
4	2	10%	Kurang
5	3	15%	Kurang Sekali
	20	100%	

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa skor tertinggi diperoleh oleh 3 siswa (15%) masuk kategori baik sekali. Mayoritas 8 siswa (40%) mendapatkan kategori baik. Kemudian 4 siswa (20%) masuk kategori sedang dan 2 siswa (10%) kategori kurang. Skor terendah hanya diperoleh 3 siswa (15%) dapat kategori kurang sekali. Secara umum hasil kondisi fisik yang diperoleh siswa dalam kegiatan pengabdian ini “Baik”. Artinya kegiatan ini bermanfaat bagi peningkatan kondisi fisik siswa, sehingga diharapkan nantinya siswa-siswa bisa berprestasi di berbagai kejuaraan yang diikuti.

2) Pembahasan

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan fisik siswa setelah mengikuti rangkaian pelatihan yang mencakup tes kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan. Berdasarkan hasil pengukuran, mayoritas siswa berada pada kategori baik yaitu sebanyak 40%, sedangkan 15% siswa mampu mencapai kategori baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta mendapatkan manfaat nyata dari kegiatan pelatihan yang dilakukan. Sementara itu, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang masuk dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali, proporsi kategori kurang hanya 10% dan kategori kurang sekali sebesar 15%, sehingga secara keseluruhan kondisi fisik siswa tergolong dalam kategori baik. Peningkatan ini tidak terlepas dari penerapan program latihan yang memadukan penguatan fisik dan teknik secara seimbang, sehingga seluruh aspek kondisi fisik siswa dapat terlatih secara optimal.

Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2021) yang membuktikan bahwa program pelatihan yang terstruktur dengan kombinasi antara latihan fisik dan teknik secara signifikan dapat meningkatkan performa atlet muda. Selain itu, penelitian Siregar dan Putra (2020) juga menunjukkan bahwa latihan fisik terencana dapat meningkatkan daya tahan dan kelincahan pemain bola basket. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa program latihan yang baik akan berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan fisik, yang selaras dengan hasil kegiatan pengabdian ini. Namun, terdapat keterbaruan dalam kegiatan pengabdian yang dilakukan karena pelatihan tidak hanya fokus pada satu aspek kondisi fisik saja, melainkan menyeluruh dengan menyesuaikan karakteristik fisik siswa SMAN 18 Pekanbaru. Dengan menerapkan metode latihan yang lebih variatif, memanfaatkan media audio visual, serta memberikan praktik lapangan secara langsung, pengabdian ini memberikan pendekatan yang lebih modern dan menyenangkan bagi peserta, sehingga efektivitas latihan lebih maksimal. Keterbaruan lainnya terletak pada integrasi sesi edukasi melalui media interaktif dan evaluasi menyeluruh terhadap kondisi fisik yang jarang ditemukan pada program pembinaan sekolah menengah, sehingga pengabdian ini dapat menjadi model pengembangan program latihan ekstrakurikuler yang lebih komprehensif di masa mendatang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program pelatihan kondisi fisik bagi siswa ekstrakurikuler bola basket di SMAN 18 Pekanbaru memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan fisik peserta. Hal ini terlihat dari mayoritas siswa yang mencapai kategori baik, bahkan terdapat sebagian siswa yang mampu mencapai kategori baik sekali. Pelaksanaan

program yang mengombinasikan teori dan praktik dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, audio visual, serta latihan fisik langsung di lapangan terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan siswa. Selain itu, keterbaruan dari pengabdian ini terletak pada pendekatan pelatihan yang lebih seimbang dan menyeluruh, dengan penyesuaian karakteristik siswa serta penggunaan media interaktif yang mampu meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa terhadap pentingnya kondisi fisik dalam olahraga bola basket. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan peningkatan kemampuan fisik jangka pendek, tetapi juga berpotensi mendorong prestasi siswa dalam kejuaraan olahraga di masa mendatang.

Referensi

- Kurniawan, D. (2021). Pengaruh latihan kombinasi fisik dan teknik terhadap prestasi atlet basket junior. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 25-34.
- Kusuma, A., & Fitriani, L. (2021). Evaluasi program ekstrakurikuler bola basket di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 102-110.
- Prasetyo, R., & Widiastuti, D. (2020). Pembinaan karakter melalui olahraga bola basket pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 50-58.
- Siregar, M., & Putra, H. (2020). Efektivitas latihan fisik terstruktur dalam meningkatkan kebugaran pemain bola basket. *Jurnal Sport Science*, 8(2), 67-75.
- Suharto, T. (2019). Peningkatan karakter siswa melalui olahraga. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(3), 411-422.
- Wahyudi, E. (2018). Peran pelatih dalam meningkatkan prestasi olahraga pelajar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 118-124.
- Yulianto, B. (2022). Inovasi latihan periodisasi sederhana pada pembinaan olahraga sekolah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 20-28.