

PENGEMBANGAN METODE SELF BODY WEIGHT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DI MASA PANDEMI COVID 19

Oleh: Ahmad Nasrulloh, Krisnanda Dwi Apriyanto, Rina Yuniana

ABSTRAK

Kebugaran jasman saat ini menjadi sangat penting untuk menghadapi penyebaran COVID 19 ini. Sebagai upaya preventif maka diperlukan sebuah aktifitas fisik yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani. Saat ini seluruh warga masyarakat Indonesia diwajibkan untuk melakukan protocol kesehatan dan social distance, sehingga perlu pemilihan aktifitas fisik yang mengedepankan anjuran tersebut. Aktifitas fisik yang dapat dilakukan secara mandiri dan dilakukan dirumah saja adalah senam, jogging latihan *body weight*. Oleh karena itu peneliti bermaksud melakukan riset berupa Pengembangan Metode *Self Body Weight Training* untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani Di Masa Pandemi Covid 19.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan Metode deskriptif prosedural yang menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk. Pengembangan Metode *Self Body Weight Training* untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani Di Masa Pandemi Covid 19 ini dilakukan 9 langkah yaitu: 1) Studi Pendahuluan, 2) Desain Draf Awal, 3) Validasi Draf Awal, 4) Uji Coba Skala Kecil, 5) Revisi Produk, 6) Uji Coba Skala Besar, 7) Revisi Produk, 8) Pembuatan Produk Akhir, 9) Uji kelayakan Produk. Subjek penelitian dan pengembangan ini adalah ahli materi, instruktur dan member Data dikumpulkan melalui angket dan data observasi. Data berupa hasil penilaian mengenai produk, saran untuk perbaikan produk serta data kualitatif digunakan untuk merevisi produk. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji kelayakan. Berdasarkan hasil perhitungan validitas menggunakan Indeks Aiken's V didapatkan hasil dari 10 item pernyataan didapatkan skor V terendah sebesar 0,857 dan skor V tertinggi sebesar 1,000. Penarikan kesimpulan valid atau tidaknya item dilakukan dengan cara membandingkan skor V hasil perhitungan dengan nilai V tabel. Nilai V tabel untuk item yang dinilai oleh 7 rater/validator dengan 5 alternatif pilihan skala pada taraf signifikansi 5% didapatkan nilai V tabel sebesar 0,750. Dapat disimpulkan seluruh item mempunyai skor V lebih besar dari V tabel (0,750), artinya seluruh item dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji validitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode *self body weight training* dinyatakan valid ditinjau dari kejelasan sasaran, kejelasan takaran latihan, metode sesuai kebutuhan, metode membantu mempermudah latihan, metode mudah dilakukan, metode menarik, panduan mudah dipahami, metode dapat membantu meningkatkan kebugaran, metode aman dan metode bisa untuk pemula maupun sudah terlatih.

Kata Kunci: Latihan beban, *body weight training*, masa pandemic