PENJASKES ANAK

Rahedin Suwo, S.Pd., M.Pd.
Muhammad Rahmat Manan, S.Pd.
Ray Suryadi, S.Pd., M.Pd.

PENJASKES ANAK

Buku referensi yang berjudul Penjaskes Anak disusun mencakup 7. Disetiap chapter dilengkapi beberapa picture dan tabel. Setiap chapter memungkinkan mahasiswa PGSD untuk dapat mempelajari materi pada matakuliah Penjaskes-Anak secara aktif sesuai dengan konsep Play Learning bahwa bermain itu pembelajaran menyenangkan dan mudah dipelajari. buku ini disusun berdasarkan rps yang telah diterapkan di perguruan-perguruan tinggi di Indonesia yang terdiri dari 16 pertemuan. Buku referensi ini berisi tentang, chapter 1 membahas tentang "Pedoman Mengajar Penjas Anak", Chapter 2 tentang "Pemantauan Bakat Olahraga Anak SD", chapter 3 tentang "Pembinaan Olahraga Pendidikan dan Prestasi", chapter 4 "Belajar Gerak", chapter 5 tentang "Psikologi Olahraga", chapter 6 tentang "Modifikasi dalam Olahraga, Chapter 7 tentang "Pembinaan Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi ". Buku referensi ini bukan hanya berfokus pada penguasaan kemampuan modifikasi pembelajaran namun juga khususnya upaya meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menmunculkan minat-bakatnya yang berorientasi pada perbaikan pertumbuhan dan perkembangan serta prestasi anak dimasa depan.

eureka media aksara
Anggota IKAPI

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
JL Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-5382-53-1
9 786235 382531

PENJASKES ANAK

Rahedin Suwo, S.Pd., M.Pd.
Muhammad Rahmat Manan, S.Pd.
Ray Suryadi, S.Pd., M.Pd.

eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

PENJASKES ANAK

Penulis : Rahedin Suwo, S.Pd., M.Pd.
Muhammad Rahmat Manan, S.Pd
Ray Suryadi, S.Pd., M.Pd.

Editor : Edi Ilimu, S.Pd., M.Si.

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Hikmah Millenia Saputri

ISBN : 978-623-5382-53-1

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MEI 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT Tuhan Seluruh Alam, karena dengan berkah dan hidayah- Nya, penulis dapat menyelesaikan buku dengan judul Penjaskes Anak. Pembuatan buku ini sengaja dibuat mengingat masih banyaknya para guru/pelatih olahraga ditingkat Sekolah Dasar, Menengah Pertama dan Menengah Atas masih bingung dan bimbang dalam penyusunan bahan ajar serta membuat program latihan/pembelajaran dasar olahraga. Buku ini juga diperuntukan bagi mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar dan Pendidikan Jasmani yang sangat membutuhkan referensi buku olahraga bahasa Insonesia.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada semua pihak yang memberikan dukungan moril kepada penulis untuk menyusun buku ini, serta sahabat-sahabat seperjuangan saya lainnya yang tidak bisa disebutkan satu per satu akan tetapi tidak mengurangi rasa hormat saya.

Ucapan spesial kepada Istri tersayang Nisa Ul Husna, S.Pd dan Anak pertama kami Elzahra Zaura Suwo Hupi yang selalu mendoakan keberhasilan penulis.

Kolaka, 3 Januari 2020

Rahedin Suwo, S.Pd., M.Pd.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **iii**
DAFTAR ISI ..... **iv**
PENDAHULUAN **1**
BAB 1 PEDOMAN MENGAJAR PENJASKES ANAK **3**
A. Tahapan Pembuka Pembelajaran Penjaskes 4
B. Tahapan Pelaksanaan 5
C. Tahap Penutup 6
BAB 2 PEMANTAUAN BAKAT OLAHRAGA ANAK SD **7**
A. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak 7
B. Pemassalan Olahraga 14
C. Pemantauan para Pelajar yang Berpotensi dalam Olahraga 16
D. Pemaduan Atlet Berbakat 22
E. Kriteria Pemilihan Atlet Berbakat 23
BAB 3 PEMBINAAN OLAHRAGA PENDIDIKAN DAN PRESTASI **26**
A. Olahraga Pendidikan 26
B. Olaharaga Prestasi 28
C. Prestasi Olahraga dan Olahraga Prestasi 31
D. Implementasi Prinsip Pembinaan 32
BAB 4 BELAJAR GERAK **36**
A. Pengertian Dasar Belajar Gerak 36
B. Bagian-Bagian Gerak Tubuh 37
C. Gerak Dalam Berolahraga 37
D. Keterampilan Gerak 38
E. Komponen Motorik 39
BAB 5 PSIKOLOGI OLAHRAGA **42**
A. Motivasi Berprestasi 44
B. Percaya Diri 45
C. Rasa Harga Diri 45
D. Disiplin 46
E. Kontrol Emosi 46
F. Evaluasi Diri 46
BAB 6 MODIFIKASI DALAM OLAHRAGA **47**
A. Olahraga Permainan Bola Kecil 47

B. Olahraga Permainan Bola Besar 50
C. Atletik..... 51
BAB 7 PEMBINAAN OLAHRAGA KESEHATAN DAN REKREASI..... 53
A. Olahraga Kesehatan..... 53
B. Olahraga Rekreasi..... 54
GLOSARIUM 56
DAFTAR PUSTAKA 59
TENTANG PENULIS 60

PENJASKES ANAK

Rahedin Suwo, S.Pd., M.Pd.
Muhammad Rahmat Manan, S.Pd.
Ray Suryadi, S.Pd., M.Pd.

PENDAHULUAN

Perencanaan pembelajaran penjaskes adalah alat untuk mengarahkan proses belajar dengan tujuan yang spesifik dengan kata lain perencanaan belajar merupakan kegiatan yang direncanakan menuju hasil belajar yang baik pada setiap proses pembelajaran. Puncaknya yang diharapkan adalah hasil belajar dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan perencanaan belajar adalah: 1) memacu motivasi belajar pada setiap proses pembelajaran; 2) mempersiapkan peserta didik untuk memiliki kemampuan dan keterampilan salah satu cabang olahraga.

Tercapainya tujuan perencanaan pembelajaran yang diinginkan maka harus direncanakan dan dibangun dengan logis serta dilakukan dengan tahapan berjenjang. Target yang akan dicapai dapat dibuat langsung oleh guru untuk mengarahkan peserta didik mengingat informasi yang diperoleh masih sangat sedikit dan terbatas. Akan tetapi untuk peserta didik yang memiliki informasi dan kemampuan lebih dibanding yang lain maka komunikasi sangat penting dalam menyusun perencanaan tersebut.

Perencanaan pembelajaran penjas bukanlah sesuatu hal yang baru, tetapi banyak orang yang kurang memahami dengan adanya perencanaan belajar dapat mempengaruhi kreativitas seorang guru untuk memunculkan ide-ide.

Menurut Roger dalam Jamaris (2010: 93) pengungkapan kreativitas seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berkaitan dengan:

- Keterbukaan terhadap berbagai pengalaman, yang disertai dengan tingkat kelenturan dan toleransi yang tinggi terhadap ketidakpastian.
- Kepuasan diri seseorang terhadap apa yang dilakukannya dan tidak tergantung pada kritik yang diberikan oleh orang lain.
- Kemampuan dalam menggabungkan semua konsep dan elemen-elemennya secara berarti sehingga menghasilkan suatu ide atau karya tertentu.

- Ketiga hal di atas dapat dilakukan apabila prasyarat-prasyarat di bawah ini terpenuhi :
  1. Kemampuan untuk menerima keunikan individu sebagai sesuatu yang mengandung arti.
  2. Kebebasan dalam mengekspresikan perasaan atau pikiran.
  3. Kesediaan untuk menerima cara pandang orang lain.
  4. Kemampuan untuk tidak tergantung pada hasil evaluasi orang lain terhadap pengungkapan pikiran dan perasaan. Misalnya keteguhan hati dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas kreativitas dapat disimpulkan sebagai kemampuan seseorang dalam mengolah suatu persoalan yang diekspresikan dalam bentuk perasaan atau pikiran sehingga dapat menerima pandangan orang lain secara terbuka untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan.

Kreativitas seorang guru sangat diperlukan untuk merancang proses pembelajaran di tingkat Sekolah Dasar (SD). Misalnya modifikasi permainan salah satu cabang olahraga dari segi aturan permainan maupun alat olahraga sehingga tidak menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak dan dapat mencegah terjadinya cedera.

BAB 1

PEDOMAN MENGAJAR PENJASKES ANAK

Pendidikan jasmani merupakan hasil kajian intelektual yang tertuang dalam tulisan-tulisan dengan melibatkan aktivitas fisik yang bermuara pada satu tujuan dan cita-cita pendidikan Nasional. Aktivitas fisik yang dimaksud dapat dikategorikan sebagai capaian prestasi, kesehatan dan rekreasi.

Mengajar penjaskes merupakan proses transfer ilmu secara lisan maupun tulisan untuk meningkatkan minat dan bakat dalam mencapai hasil pembelajaran yang maksimal. Peserta didik mengikuti pembelajaran untuk meningkatkan daya ingat dan kondisi jiwa dan raga untuk bekal di masa mendatang.

Banyak pengajar yang masih kurang memahami situasi pembelajaran anak SD, dimana pada usianya lebih banyak melakukan kegiatan-kegiatan olahraga yang bersifat permainan. Tujuannya adalah untuk merangsang semangat belajar peserta didik pada mata pelajaran lain setelah mengikuti pembelajaran penjaskes. Materi ajar dapat diberikan dalam bentuk permainan mulai dari pembukaan sampai penutup sehingga menciptakan suasana senang dan tidak membosankan.

Sering kita jumpai anak-anak di sekolah-sekolah pada saat bel istirahat berbunyi serentak mereka berlari keluar sambil kejar-kejaran. Hal ini menandakan bahwa belajar penjaskes dengan menggunakan metode bermain sangat penting untuk mendorong semangat belajar dan mengimbangi mata pelajaran lain.

BAB 2

PEMANTAUAN BAKAT OLAHRAGA ANAK SD

A. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Pertumbuhan merupakan suatu keadaan fisik yang mengalami perubahan secara perlahan mengarah kepada bertambahnya tinggi dan berat badan. Sedangkan perkembangan merupakan perubahan yang mengarah pada bertambahnya kemampuan berfikir secara logis yang tercermin dalam perilaku dan terkontrol secara sadar oleh individu. Menurut James (2012: 19) pertumbuhan merupakan suatu kondisi yang menunjukkan perubahan ukuran tentang bertambahnya tinggi dan berat badan. Sedangkan perkembangan menunjukkan pada perubahan tentang perilaku atau kejiwaan dari seseorang. Perkembangan anak pada hakikatnya tergantung pada usaha anak tersebut dalam mengembangkan dirinya. Perubahan dalam perkembangannya terjadi secara berurutan dan setiap urutan perubahan mempunyai masa yang relatif panjang, seperti masa usia dini, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, dan masa lanjut usia. Jadi, seorang pendidik/pelatih olahraga harus menyadari akan hakikat pendidikan dan pelatihan, sebab pendidik/pelatih bertugas dalam membantu melaksanakan perkembangan anak. Dalam kegiatan perkembangan anak menuju pada bentuk manusia yang utuh, anak memerlukan bantuan dari lingkungannya.

Menurut Ria Lumintuarso (2013: 105) faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan individu sebagai berikut:

1. Faktor yang mempengaruhi perkembangan janin, kondisi ibu yang mengandungnya antara lain: gizi, aktivitas fisik, kondisi

BAB 3

PEMBINAAN OLAHRAGA PENDIDIKAN DAN PRESTASI

A. Olahraga Pendidikan

Yang dimaksud dengan olahraga pendidikan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan kesehatan dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani dan olahraga yang dimaksud adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Seperti diketahui penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran atau bidang studi diajarkan di sekolah- sekolah mulai dari tingkat SD, SMP dan SMA. Bidang studi ini mempunyai peranan sangat besar dan strategis dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas, terutama dalam hal pembangunan fisik (jasmani).

Di dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan penjasorkes kita mengenal adanya istilah intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah kegiatan yang wajib diikuti oleh seluruh siswa dalam proses tatap muka, sedangkan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan bagi siswa untuk dapat menyalurkan bakat dan minat sesuai dengan cabang olahraga yang diinginkannya. Siswa diberikan kesempatan lebih untuk meningkatkan prestasinya dalam suatu cabang olahraga. Pada dasarnya kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler memberikan kesempatan siswa untuk mengembangkan kemampuan belajar motoriknya yang disalurkan melalui cabang olahraga. Belajar motorik dalam

BAB 4

BELAJAR GERAK

Belajar gerak merupakan salah satu kajian dari ilmu olahraga yang membahas tentang kejadian pada manusia yang berusaha menguasai gerakan-gerakan tubuh dan meningkatkan gerakan tubuhnya. Pemahaman tentang teori belajar gerak merupakan landasan utama yang dibutuhkan oleh seorang pelatih dalam menjalankan tugas -tugasnya secara profesional.

A. Pengertian Dasar Belajar Gerak

Belajar gerak adalah suatu proses yang dilakukan dimulai dari gerakan sederhana sampai tingkat gerakan yang lebih sulit dalam mempermudah aktivitas yang diaplikasikan di kehidupan sehari-hari. Dalam belajar gerak pola-pola gerakan tertentu seperti gerakan berolahraga selalu kita jumpai dari berbagai bentuk aktivitas kehidupan kita sehari- hari. Proses belajar gerak berupa kegiatan mengamati gerakan dan kemudian mencoba kembali secara berulang- ulang. Pelajar berusaha mengetahui gerakan tersebut dan mulai melakukan gerakan itu untuk mengaktifkan sistem penggerak tubuhnya.

Belajar gerak mencakup tiga ranah yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Ranah kognitif meliputi kemampuan berfikir secara rasional. Ranah afektif meliputi sikap kerja sama dan ranah psikomotor meliputi keterampilan gerak tubuh seseorang. Ketiga ranah tersebut merupakan suatu kesatuan yang membentuk perilaku seseorang dalam olahraga dan menjadikan proses pembelajaran menjadi lebih terarah dan terukur.

BAB 5

PSIKOLOGI OLAHRAGA

Bagi seorang atlet sering menjumpai rasa cemas ketika akan menghadapi suatu pertandingan atau pada saat bertanding. Perasaan cemas selalu timbul apabila atlet tidak dipersiapkan untuk menghadapi sebuah tekanan sehingga terjadi rasa gugup yang berlebihan dan takut akan sebuah kegagalan. Pada hakikatnya sebuah kegagalan banyak dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan atlet itu sendiri. Atlet yang mengalami kekalahan tidak akan merasa gagal apabila ia sudah menampilkan kemampuannya semaksimal mungkin. Kekalahan dalam pertandingan sudah menjadi hal biasa akan tetapi penting bagi seorang atlet untuk menerima kekalahan tersebut menjadi sebuah dorongan besar di kemudian hari untuk terus giat berlatih sehingga mencapai sebuah prestasi yang lebih tinggi lagi.

Faktor lain yang mempengaruhi kekalahan atlet diantaranya adalah sorakan penonton sehingga mengganggu konsentrasi selama pertandingan berlangsung. Untuk mencegah hal ini penting bagi seorang guru/pelatih olahraga membuat program latihan untuk menghadapi segala risiko yang mungkin terjadi. Psikologi olahraga memiliki peran penting dalam hal ini untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri seorang atlet sebelum dan saat dimulai pertandingan.

Seorang guru/pelatih harus pandai menyusun sebuah strategi dan membaca perilaku atletnya selama proses latihan. Sering terjadi rasa jenuh dan mungkin akan mengalami kekecewaan terhadap apa yang telah dilakukan. Hal ini akan menyebabkan setiap atlet mengalami masalah psikis maka peran guru/pelatih

BAB 6

MODIFIKASI DALAM OLAHRAGA

A. Olahraga Permainan Bola Kecil

1. Tenis Meja

Permainan tenis meja merupakan olahraga yang paling cocok untuk segala usia mulai dari usia SD maupun sampai usia tua. Olahraga tenis meja baik dilakukan bagi penderita strok karena olahraga ini aktivitas geraknya dominan tangan dan kaki serta koordinasi keduanya. Pada usia Sekolah Dasar sangat mudah dan cepat untuk dipelajari bagi peserta didik tergantung bagaimana seorang guru/pelatih membuat program latihannya. Menurut Benjamin S. Bloom kemampuan belajar seorang anak 50% pertama dimulai dari usia 0-4 tahun, perkembangan selanjutnya 30% dimulai dari usia 4-8 tahun dan 20% pada usia selanjutnya. Hal ini tentu menjadi acuan kt terutama untuk pembinaan olahraga di Sekolah Dasar sangat penting untuk dilakukan dalam pembelajaran ekstrakurikuler.

Menurut Sutarmin (2007: 3) mengemukakan bahwa permainan tenis meja terdapat dua macam pegangan yaitu *penhold* dan jenis *shakehand*. Raket *penhold* mempunyai tangkai lebih pendek dari pada raket *shakehand*. Penggunaannya mempunyai cara yang berbeda. Cara pegang *penhold* seperti jari memegang pena/pensil dengan ibu dan telunjuk jari saling bertemu di depan permukaan tangkai bet sedangkan jari lainnya berada lurus dibelakang. Sedangkan *shakehand* seperti berjabat tangan dengan ibu jari berada di depan tangkai bet dan jari telunjuk berada di belakang daun bet dan jari lainnya memegang melingkari tangkai bet. Ulrich

BAB 7

PEMBINAAN OLAHRAGA KESEHATAN DAN REKREASI

A. Olahraga Kesehatan

Olahraga kesehatan merupakan kegiatan fisik yang dilakukan dengan maksud untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Dengan kegiatan olahraga akan meningkatkan kerja organ-organ tubuh lebih baik lagi. Perbedaan antara olahraga kesehatan dan olahraga kebugaran yaitu olahraga kesehatan memfokuskan pada aktivitas fisik yang sifat olahraganya aerobik. Sedangkan olahraga kebugaran merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani.

Kesehatan dan kebugaran merupakan gambaran kualitas kondisi fisik seseorang. Kedua kata ini berasal dari dua kata sehat dan segar yang mana keduanya memiliki makna yang berbeda satu dengan lainnya. Beberapa ahli mengatakan segar itu lebih tinggi derajatnya dari sehat sehingga muncul ungkapan bahwa "orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah tentu sehat". Ungkapan ini dapat diartikan bahwa kondisi sehat merupakan syarat untuk menuju segar. Dengan kata lain untuk meraih predikat jasmani yang segar diperlukan terlebih dahulu tubuh atau kondisi badan yang sehat.

Banyak ahli kesehatan mengemukakan bahwa berolahraga secara teratur dan benar dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit, seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan penyempitan pembuluh darah. Selain itu manfaat yang berasal dari peningkatan kualitas fungsi tubuh secara menyeluruh, serta juga berpengaruh positif terhadap aspek psikologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ali Maksum. 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.

Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

Bernd Ulrich Grosh & Waldner Schlager. 2011. *Table Tennis Tips From a World Champion*. Inggris: Meyer & Meyer Sport .

James Tangkudung & Wahyuningtyas Puspitorini. 2012. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Johansyah Lubis. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT RajaGarfindo Persada.

Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Martini Jamaris. 2010. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Yayasan Penamas Murni.

Mikanda Rahmani. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas Jaya.

Rahedin Suwo. 2016. *Pengaruh Kecepatan Reaksi Tangan, Kelincahan dan Percaya Diri terhadap Kemampuan forehand Topspin Tenis Meja Tahun* (tesis tidak diterbitkan). Jakarta: PPs UNJ.

Sukadiyanto & Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.

Sutarmin. 2007. *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga "Teori dan Aplikasinya dalam Olahraga"*. Padang: UNP.

TENTANG PENULIS

Rahedin Suwo, Lahir di Pure 9 April 1991, anak ke 3 dari 6 bersaudara pasangan Ayah La Hutele dan Ibu Pima. Menyelesaikan pendidikan formal di SDN 1 Wakorumba Selatan tahun 2003, SMPN 1 Wakorumba Selatan tahun 2006, SMAN 2 Wakorumba Selatan tahun 2009, S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Halu Oleo tahun 2013, Pendidikan Olahraga PPs Universitas Negeri Jakarta tahun 2016. Pendidikan non formal yang pernah ditempuh penulis antara lain penataran pelatih tenis meja pelatda PON tahun (2012), penataran pelatih tenis meja sulawesi tenggara (2017), pelatih fisik level 1 Nasional (2022), Pelatih Ahli/ Fasilitator Sekolah Penggerak Kemendikbud (2022).

Selain pernah bekerja sebagai tenaga pengajar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar UM Buton mulai tahun 2018, penulis juga aktif sebagai Pembina Olahraga PTMSI Kabupaten Kolaka, Pembina UKM Tenis Meja Universitas Sembilanbelas November Kolaka dan sebagai dosen tetap Program Studi Pendidikan Jasmani tahun 2019 sampai sekarang.

Pengalaman sebagai atlet tenis meja juara I perorangan PORSENI tingkat SD Sultra (2003), juara I perorangan PORSENI tingkat SMP Sultra (2005), juara I perorangan PORSENI tingkat SMA sultra tahun (2008), Juara III perorangan Bahterama CUP Sultra (2012), Juara I beregu Walikota CUP 1 Sultra (2012), Juara I perorangan Walikota CUP 1 Sultra (2013), Juara I perorangan Bupati CUP 1 Butur-Sultra (2014), Juara II Beregu Bupati CUP 1 Butur-Sultra (2014), Juara I perorangan Bang Bio CUP I Jakarta (2016), Juara I perorangan Bupati Muna CUP Sultra (2017), Juara I beregu Bupati Muna CUP Sultra (2017), Juara I perorangan KEJURDA Sultra (2017), Juara III perorangan Sultra CUP 1 (2018), Juara I Umum Open Turnamen Tenis Meja Se-Sultra (2021).

Pengalaman di bidang penelitian antara lain: efektifitas penerapan model pakem untuk meningkatkan hasil belajar pukulan *backhand* pada permainan tenis meja siswa SMAN 2 Kendari 2013 (Pribadi), pengaruh kecepatan reaksi tangan, kelincahan dan percaya diri terhadap kemampuan *forehand topspin* tenis meja tahun 2016 (Pribadi). Pengalaman pengabdian kepada masyarakat yaitu sebagai panitia pelaksana turnamen POR D futsal CUP tingkat SD Se-DKI Jakarta tahun 2015.

Muhammad Rahmat Manan lahir di Baubau pada 06 Juni 1995. adalah anak ke-3 dari 6 bersaudara pasangan ayah Abdul manan dan ibu sitti Kurnia. Latar belakang pendidikannya dimulai dari SD MIN 1 Baubau pada tahun 2001dn tamat pada tahun 2007. Penulis melanjutkan ke MTsN 1 Baubau pada tahun 2007 dan lulus pada 2010. Setelah itu melanjutkan lagi pendidikannya di SMAN 2 baubau dan lulus pada tahun 2013. Penulis kembali melanjutkan studinya di UHO dan mengambil program studi Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dan lulus pada tahun 2018. pendidikan non formal yang pernah ditempuh penulis ialah penataran pelatih tenis meja tahun 2017 penulis juga adalah pembina olahraga Tenis meja di kebupaten Buton selatan tahun 2017 sampai tahun 2019, penulis juga merupakan sekretaris PTMSI kabupaten Buton selatan di tahun yang sama.

Pengalaman penulis sebagai atlet tenis meja juara 1 kejurnas se-indonesia pada turnament KOARMABAR tahun 2017.juara 1 beregu putra pada Porprov di kabupaten konawe selatan tahun 2011, juara 1 beregu putra pada porprov di kabupaten buton utara tahun 2014, juara 1 beregu putra dan ganda tunggal putra pada porprov di kabupaten kolaka tahun 2018.

Pengalaman di bidang penelitian ialah "meningkatkan hasil belajar backhand chop cabang olahraga tenis meja pada smpn 1 kulisusu kabupaten buton utara"

Ray Suryadi lahir di Ujung Pandang pada 12 Februari 1986. Latar belakang pendidikannya dimulai dari SD di SD Inpres Lembang Cina II Bantaeng pada tahun 1994 dan SDN 3 Pangkajene Sidrap dan tamat pada tahun 1997. Penulis melanjutkan ke SMPN 1 Sidrap dan lulus pada tahun 2000. Setelah itu melanjutkan lagi pendidikannya di SMAN 1 Pare-pare dan lulus pada tahun 2003. Penulis kembali melanjutkan studinya di UNM dan mengambil program studi bahasa Inggris bisnis dan lulus pada tahun 2006. Setelah lulus dari Business English pada tahun 2006 Penulis langsung melanjutkan ke Pendidikan Bahasa Inggris di universitas yang sama dan pada tahun yang sama untuk mengambil gelar pendidik dan lulus di UNM pada tahun 2008 kemudian melanjutkan lagi studinya di UNM untuk gelar magister di Universitas Negeri Makassar pada tahun 2013 dan lulus pada tahun 2015. Penulis telah mengajar sejak tahun 2008 di JILC Ternate, 2009 di Mamuju Utara, 2010 di Donggala, dan 2014 di Bulukumba. Dan kini telah bekerja di Universitas Sembilanbelas November Kolaka sejak tahun 2015.

Pengalaman di bidang penelitian antara lain: an analysis identification of students' need in learning English at marketing department of SMK negeri 1 Kolaka 2021 (Pribadi), implementasi pembelajaran model sole (self-organized learning environment) berbantu aplikasi edpuzzle dalam pembelajaran daring 2021 (Pribadi), strategi bertanya guru dipadu metode PPP terhadap peningkatan kemampuan berbicara bahasa inggris siswa menggunakan whatsapp 2021 (Pribadi). Sementara untuk pengalaman pengabdian kepada masyarakat yaitu sebagai narasumber dalam workshop pelatihan pembuatan PTK dan bagaimana mempublikasikannya di tahun 2021.