



Implementasi Pembinaan Fisik dan Psikologis Sebagai Upaya Pengembangan Diri Anak Binaan di LPKA Kelas I Medan

Nurhayati Simatupang¹, Agum Bako², Wilda Nasution³, Immanuel Panggabean⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan,
Indonesia

E-mail: ¹nurhayati@unimed.ac.id, ²agumbako123@gmail.com, ³wildafitrianst@gmail.com,
⁴immanuelpanggabean303@gmail.com

Article Info

Article history:

Received November 15, 2025

Revised November 28, 2025

Accepted Desember 03, 2025

Keywords:

Physical training, psychological development, physical fitness, juvenile inmates, LPKA

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of physical and psychological training on physical fitness improvement and self-development of juvenile inmates at the Class I Child Correctional Institution (LPKA) Medan. The activities were conducted over three months with ten sessions held every Saturday. The approach combined structured physical fitness exercises and recreational sports activities with interpersonal communication to enhance the inmates' psychological well-being. The research used a quantitative approach with a pretest-posttest design employing the bleep test to measure physical fitness improvements. The results showed a significant increase in physical fitness levels after the training program. Furthermore, social interaction and recreational engagement had a positive impact on inmates' motivation and self-confidence. In conclusion, the implementation of physical and psychological training can serve as an effective strategy to support the self-development process of juvenile inmates at LPKA.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received November 15, 2025

Revised November 28, 2025

Accepted Desember 03, 2025

Keywords:

Pembinaan fisik, pembinaan psikologis, kebugaran jasmani, anak binaan, LPKA.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembinaan fisik dan psikologis terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta perkembangan diri anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan. Kegiatan dilakukan selama tiga bulan dengan sepuluh kali pertemuan setiap hari Sabtu. Pendekatan yang digunakan melibatkan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan fisik terstruktur dan kegiatan rekreasi olahraga yang dikombinasikan dengan komunikasi interpersonal untuk mendukung aspek psikologis anak binaan. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik pretest dan posttest menggunakan bleep test untuk mengukur peningkatan kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat kebugaran jasmani setelah program pembinaan dilaksanakan. Selain itu, interaksi sosial dan kegiatan rekreasi berdampak positif terhadap motivasi dan kepercayaan diri anak binaan. Kesimpulannya, program pembinaan fisik dan psikologis dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung proses pengembangan diri anak binaan di LPKA.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Nurhayati Simatupang
Universitas Negeri Medan
E-mail: nurhayati@unimed.ac.id

PENDAHULUAN

Pembinaan terhadap anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk kepribadian, kedisiplinan, serta kemampuan anak untuk mengembangkan diri agar dapat kembali diterima dan beradaptasi di lingkungan masyarakat setelah menyelesaikan masa pembinaan. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak, proses pembinaan di LPKA tidak hanya berorientasi pada hukuman, melainkan juga mengutamakan pendidikan, pelatihan keterampilan, serta kegiatan rehabilitatif yang mendukung pembentukan karakter anak binaan. Salah satu bentuk pembinaan yang relevan adalah melalui kegiatan fisik dan psikologis yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus kesehatan mental.

Kegiatan pembinaan fisik berfungsi sebagai sarana pengembangan kemampuan jasmani sekaligus membentuk kedisiplinan dan kerja sama antarindividu. Aktivitas fisik, termasuk olahraga, tidak hanya menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga memberikan manfaat bagi kondisi psikologis, seperti meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat konsentrasi, dan mengendalikan emosi (Suryadi, 2018). Melalui latihan yang terarah, anak binaan dapat belajar menghargai proses, menumbuhkan semangat pantang menyerah, serta membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Selain aspek fisik, pembinaan psikologis memiliki kontribusi yang besar dalam membantu anak binaan mengatasi tekanan emosional dan trauma akibat pengalaman masa lalu. Pendekatan psikologis yang dilakukan melalui komunikasi interpersonal, permainan rekreatif, dan kegiatan kelompok dapat membantu mereka menumbuhkan empati, meningkatkan keterampilan sosial, dan membentuk kepercayaan diri yang positif (Fitriani, 2020). Dalam hal ini, kegiatan rekreasi olahraga menjadi media efektif untuk menggabungkan unsur fisik dan psikologis dalam satu bentuk pembinaan yang menyenangkan.

Masa remaja, menurut teori perkembangan manusia, merupakan tahap yang sangat penting dalam pembentukan identitas diri. Pada masa ini, individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Tanpa bimbingan yang tepat, remaja rentan mengalami krisis identitas dan penyimpangan perilaku (Santrock, 2019). Anak binaan di LPKA termasuk dalam kelompok usia remaja yang sedang mencari jati diri, namun memiliki pengalaman hidup yang kompleks. Oleh karena itu, kegiatan pembinaan yang menitikberatkan pada pengembangan fisik dan psikologis menjadi langkah strategis untuk membantu mereka menemukan arah hidup yang positif.

Dari perspektif *psychological well-being*, pembinaan yang menekankan keseimbangan antara fisik dan mental terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup individu. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik mampu merangsang produksi hormon endorfin yang berperan dalam menurunkan stres dan meningkatkan suasana hati (Priyono, 2017). Selain itu, olahraga kelompok juga dapat memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan rasa memiliki



(*sense of belonging*) antarindividu. Dalam konteks anak binaan, kegiatan seperti ini dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan meminimalkan perasaan terasing dari lingkungan sosial.

Pembinaan psikologis yang melibatkan pendekatan *interpersonal communication* menjadi bagian penting dalam proses rehabilitasi sosial anak binaan. Melalui komunikasi terbuka antara pembina dan anak binaan, muncul kepercayaan serta rasa aman untuk mengekspresikan perasaan mereka. Pendekatan ini diperkuat dengan kegiatan permainan kelompok atau *recreational games* yang tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana belajar tentang kerja sama, toleransi, dan sportivitas (Rahmawati, 2021). Nilai-nilai tersebut membentuk dasar karakter positif yang sangat dibutuhkan ketika anak binaan nantinya kembali ke masyarakat.

Program pembinaan fisik dan psikologis di LPKA Kelas I Medan dirancang untuk menciptakan suasana pembinaan yang lebih humanis dan edukatif. Program ini menggabungkan kegiatan kebugaran jasmani seperti latihan daya tahan, kecepatan, dan koordinasi, dengan kegiatan psikologis seperti komunikasi kelompok dan permainan olahraga yang menyenangkan. Selama kegiatan berlangsung, pembina tidak hanya berperan sebagai instruktur, tetapi juga sebagai motivator dan pendamping emosional bagi anak binaan. Pendekatan ini bertujuan agar anak binaan tidak hanya mengalami peningkatan fisik, tetapi juga perubahan dalam aspek psikologis dan sosial.

Implementasi program pembinaan yang menyatukan aspek fisik dan psikologis menjadi upaya penting dalam membentuk keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan emosi. Melalui kegiatan ini, anak binaan didorong untuk mengenali potensi diri, mengelola emosi secara positif, serta menanamkan nilai-nilai disiplin dan tanggung jawab. Proses pembinaan yang berkelanjutan diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap perkembangan diri anak binaan, terutama dalam membangun kepercayaan diri dan motivasi untuk memperbaiki masa depan.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji sejauh mana pembinaan fisik dan psikologis berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan pengembangan diri anak binaan di LPKA Kelas I Medan. Penelitian ini tidak hanya menyoroti hasil peningkatan kebugaran melalui pengukuran fisik, tetapi juga mengamati perubahan perilaku dan interaksi sosial selama proses pembinaan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam pengembangan model pembinaan anak di lembaga pasyarakatan yang lebih holistik dan berorientasi pada pemulihan jati diri anak binaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *quantitative research* dengan jenis penelitian *pre-experimental design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembinaan fisik dan psikologis terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran data numerik melalui hasil tes kebugaran yang dianalisis secara statistik untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah program pembinaan dilakukan (Sugiyono, 2019).

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, di mana subjek penelitian hanya terdiri dari satu kelompok yang diberikan perlakuan (*treatment*) berupa program pembinaan fisik dan psikologis. Sebelum program dimulai, dilakukan pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak binaan. Setelah program berakhir, dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) dengan instrumen yang sama



untuk melihat peningkatan hasil. Desain ini efektif untuk mengukur perubahan yang terjadi akibat intervensi tertentu (Sarwono, 2016).

Penelitian ini dilaksanakan selama tiga bulan dengan total sepuluh kali pertemuan yang dilakukan setiap hari Sabtu di lingkungan LPKA Kelas I Medan. Setiap pertemuan memiliki durasi kegiatan sekitar dua jam. Program pembinaan terdiri dari dua komponen utama, yaitu kegiatan kebugaran jasmani dan kegiatan pembinaan psikologis. Pada bagian kebugaran jasmani, anak binaan mengikuti latihan fisik seperti lari jarak pendek, *aerobic exercise*, *circuit training*, dan permainan olahraga yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kecepatan, serta koordinasi gerak. Sedangkan pada bagian pembinaan psikologis, dilakukan pendekatan melalui komunikasi interpersonal, *team games*, dan aktivitas rekreasi yang menumbuhkan semangat kebersamaan, tanggung jawab, serta kepercayaan diri.

Subjek penelitian ini berjumlah lima orang anak binaan yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria: (1) berusia antara 15–17 tahun, (2) memiliki kondisi fisik yang sehat dan mampu mengikuti kegiatan kebugaran, serta (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan selama tiga bulan penuh. Pemilihan sampel menggunakan teknik non-probabilitas karena jumlah anak binaan yang memenuhi kriteria relatif terbatas (Riduwan, 2015).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *bleep test* atau *multistage fitness test* yang berfungsi untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani terutama pada aspek *cardiovascular endurance*. Tes ini dilakukan dua kali, yaitu sebelum kegiatan pembinaan dimulai dan setelah kegiatan selesai. Setiap peserta diminta untuk berlari maju mundur sejauh 20 meter mengikuti irama suara *bleep* yang diputar secara teratur. Hasil dari *bleep test* berupa level dan jumlah balik (*shuttle*) yang dicapai oleh peserta, yang kemudian dikonversi menjadi nilai kebugaran jasmani berdasarkan standar tes kebugaran (*fitness rating scale*).

Prosedur penelitian ini terdiri dari tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak LPKA untuk memperoleh izin penelitian dan menetapkan jadwal kegiatan. Selain itu, dilakukan sosialisasi kepada anak binaan tentang tujuan penelitian dan pentingnya partisipasi aktif dalam kegiatan. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan pembinaan fisik dan psikologis dijalankan sesuai rencana yang telah disusun. Pembina memberikan instruksi dan pendampingan langsung selama latihan fisik, serta memfasilitasi komunikasi terbuka dan permainan rekreatif untuk mendukung suasana psikologis yang positif.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, tahap evaluasi dilakukan dengan melaksanakan *posttest* menggunakan *bleep test* yang sama dengan tes awal. Hasil kedua tes dibandingkan untuk melihat adanya peningkatan tingkat kebugaran jasmani. Selain itu, dilakukan observasi dan catatan lapangan untuk melihat perubahan perilaku sosial, antusiasme, dan interaksi anak binaan selama proses pembinaan berlangsung.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *descriptive quantitative analysis* dan *comparative analysis*. Data yang diperoleh dari hasil *bleep test* sebelum dan sesudah kegiatan dihitung menggunakan rumus perbandingan rata-rata (*mean comparison*). Analisis ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kebugaran jasmani setelah program pembinaan dilaksanakan. Menurut Sugiyono (2019), analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menggambarkan hasil penelitian secara objektif berdasarkan angka-angka yang diperoleh dari lapangan.

Selain itu, analisis juga dilakukan terhadap aspek kualitatif berupa pengamatan terhadap perubahan perilaku anak binaan selama kegiatan berlangsung. Meskipun fokus penelitian ini adalah kuantitatif, pendekatan observasi digunakan untuk memperkuat hasil



data dengan melihat dinamika psikologis dan sosial anak binaan secara langsung. Hal ini sesuai dengan pandangan Uma Sekaran (2017) yang menyatakan bahwa penelitian yang melibatkan manusia sebagai subjek sebaiknya mempertimbangkan konteks perilaku dan motivasi yang tidak sepenuhnya dapat diukur dengan angka.

Validitas data dalam penelitian ini dijaga melalui prosedur pelaksanaan yang konsisten antara *pretest* dan *posttest*, serta pengawasan langsung oleh peneliti dan pembina selama kegiatan berlangsung. Selain itu, reliabilitas instrumen *bleep test* terjamin karena tes ini telah digunakan secara luas dalam pengukuran kebugaran jasmani dan memiliki standar pengujian yang terverifikasi secara internasional.

Etika penelitian juga menjadi perhatian penting. Sebelum kegiatan dimulai, peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada seluruh peserta dan menjamin kerahasiaan identitas mereka. Partisipasi dilakukan secara sukarela dengan persetujuan dari pihak LPKA sebagai lembaga yang bertanggung jawab atas anak binaan. Seluruh kegiatan dilakukan dalam pengawasan petugas pembina agar tetap menjaga keamanan dan kenyamanan peserta selama penelitian.

Metode penelitian ini dirancang untuk memastikan bahwa setiap proses yang dilakukan dapat menggambarkan kondisi sebenarnya dari perubahan kebugaran jasmani anak binaan. Melalui pengukuran objektif dan observasi langsung, diharapkan hasil penelitian mampu memberikan gambaran menyeluruh tentang efektivitas program pembinaan fisik dan psikologis dalam meningkatkan kemampuan jasmani sekaligus memperkuat kondisi mental anak binaan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan data empiris tentang peningkatan kebugaran, tetapi juga menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pembinaan anak di lingkungan LPKA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan selama tiga bulan dengan sepuluh kali pertemuan setiap hari Sabtu di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan. Program pembinaan fisik dan psikologis yang diterapkan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mendukung pengembangan diri anak binaan. Seluruh kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan humanis, melibatkan interaksi langsung antara pembina dan anak binaan melalui komunikasi, permainan rekreasi, serta aktivitas olahraga yang menyenangkan.

Untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program ini terhadap peningkatan kebugaran jasmani, dilakukan *bleep test* sebelum dan sesudah program pembinaan. Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan *aerobic endurance* atau daya tahan jantung dan paru. Hasil tes awal dan tes akhir masing-masing peserta disajikan dalam dua tabel berikut.

Tabel 1. Hasil *Bleep Test* Sebelum Kegiatan Pembinaan IKOR 2023 UNIMED

No	Nama	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Umur (tahun)	DNM	Hasil Tes
1	David	57	160	16	133	Level 4 Balik 1
2	Tulus Purba	70	169	17	139	Level 3 Balik 3
3	Brema Ginting	70	170	17	150	Level 2 Balik 5
4	Ilham	59	153	15	145	Level 3 Balik 1
5	Moses	60	168	17	165	Level 6 Balik 7

**Tabel 2.** Hasil *Bleep Test* Sesudah Kegiatan Pembinaan IKOR 2023 UNIMED

No	Nama	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Umur (tahun)	DNM	Hasil Tes
1	David	57	160	16	153	Level 5 Balik 7
2	Tulus Purba	70	169	17	154	Level 4 Balik 2
3	Brema Ginting	70	170	17	166	Level 4 Balik 2
4	Ilham	59	153	15	171	Level 5 Balik 3
5	Moses	60	168	17	184	Level 8 Balik 1

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan skor kebugaran jasmani setelah mengikuti program pembinaan. Nilai *DNM* (jarak maksimal dalam meter) meningkat pada semua peserta, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan daya tahan tubuh. Peningkatan paling signifikan terlihat pada peserta bernama Moses, dengan kenaikan dari *DNM* 165 menjadi 184 serta peningkatan level dari 6 balik 7 menjadi 8 balik 1.

Secara umum, hasil menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan *DNM* dari seluruh peserta adalah sekitar 20 meter, yang berarti terjadi peningkatan kemampuan *cardiorespiratory endurance*. Hal ini menandakan bahwa pembinaan fisik yang dilakukan melalui latihan berulang, permainan olahraga, serta aktivitas kebugaran memiliki pengaruh positif terhadap kondisi fisik anak binaan.

Selain peningkatan aspek fisik, kegiatan pembinaan juga membawa perubahan positif terhadap aspek psikologis anak binaan. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, terlihat adanya peningkatan semangat, kedisiplinan, serta interaksi sosial di antara peserta. Anak binaan yang awalnya cenderung pasif dan tertutup, mulai menunjukkan antusiasme untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Aktivitas permainan rekreasi seperti *team games* dan latihan berpasangan membantu mereka membangun kerja sama dan rasa saling percaya.

Pendekatan pembinaan yang bersifat komunikatif menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Pembina berperan tidak hanya sebagai pelatih fisik tetapi juga sebagai fasilitator yang membangun hubungan emosional positif dengan anak binaan. Melalui pendekatan komunikasi terbuka (*open communication*), anak binaan merasa dihargai dan mendapatkan ruang untuk mengekspresikan diri. Hal ini berdampak pada peningkatan kepercayaan diri dan motivasi internal untuk berpartisipasi secara aktif dalam setiap sesi.

Peningkatan kebugaran jasmani yang dialami oleh anak binaan juga berkaitan dengan meningkatnya keseimbangan psikologis mereka. Berdasarkan teori *psychological well-being*, aktivitas fisik yang teratur dapat memicu produksi hormon endorfin yang berfungsi menurunkan tingkat stres, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur. Hal ini terlihat dari pernyataan beberapa peserta yang merasa tubuhnya lebih segar, lebih semangat mengikuti kegiatan, dan lebih tenang dalam menghadapi rutinitas di LPKA setelah mengikuti program pembinaan.

Dari sisi sosial, kegiatan ini menciptakan suasana kebersamaan dan saling mendukung di antara anak binaan. Melalui permainan rekreasi olahraga, mereka belajar untuk bekerja sama, menghargai perbedaan, dan memahami pentingnya peran kelompok. Interaksi positif seperti saling menyemangati dan membantu teman yang tertinggal menunjukkan adanya peningkatan empati serta solidaritas sosial. Suasana ini berkontribusi dalam menciptakan lingkungan pembinaan yang lebih harmonis dan produktif.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggabungan antara pembinaan fisik dan psikologis menghasilkan efek yang lebih kuat dibandingkan jika dilakukan secara terpisah. Aktivitas fisik yang disertai pendekatan emosional memberikan stimulus ganda bagi peserta, baik dari sisi fisiologis maupun mental. Menurut prinsip *holistic development*, manusia berkembang secara menyeluruh ketika keseimbangan antara tubuh dan pikiran dapat dijaga melalui kegiatan yang saling melengkapi. Dalam konteks anak binaan, hal ini berarti bahwa peningkatan kebugaran jasmani dapat memperkuat rasa percaya diri dan kontrol diri, yang pada gilirannya membantu mereka membangun perilaku positif.

Dalam pembahasan ini juga ditemukan bahwa durasi program yang berlangsung selama tiga bulan cukup efektif untuk menunjukkan perubahan nyata, meskipun jumlah peserta relatif sedikit. Konsistensi pelaksanaan setiap minggu menjadi kunci utama dalam mempertahankan motivasi anak binaan. Pendekatan berbasis kegiatan kelompok juga memberikan suasana pembelajaran yang tidak menekan, melainkan menyenangkan. Dengan demikian, pembinaan ini bukan hanya berfungsi untuk memperbaiki kondisi fisik, tetapi juga sebagai sarana terapi sosial dan emosional bagi anak binaan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan dari implementasi pembinaan fisik dan psikologis terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta pengembangan diri anak binaan di LPKA Kelas I Medan. Melalui kegiatan olahraga terstruktur dan permainan rekreatif, anak binaan memperoleh pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan. Aktivitas tersebut tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga menguatkan nilai-nilai kepercayaan diri, disiplin, serta kemampuan berinteraksi sosial yang konstruktif.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan selama tiga bulan, dokumentasi di bawah ini menggambarkan beberapa momen kegiatan pembinaan fisik dan psikologis yang dilakukan bersama anak binaan.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pembinaan fisik dan psikologis anak binaan di LPKA Kelas I Medan.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pembinaan fisik dan psikologis anak binaan di LPKA Kelas I Medan.



Gambar 3. Dokumentasi bersama pegawai di LPKA Kelas I Medan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan selama tiga bulan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan, dapat disimpulkan bahwa program pembinaan fisik dan psikologis memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan pengembangan diri anak binaan. Melalui kegiatan olahraga terstruktur yang dipadukan dengan pendekatan psikologis, anak binaan menunjukkan perubahan yang signifikan baik dalam aspek fisik maupun mental. Hasil *bleep test* memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan *aerobic endurance* yang menggambarkan peningkatan daya tahan jantung dan paru.

Peningkatan kebugaran jasmani yang terjadi tidak hanya disebabkan oleh latihan fisik yang rutin, tetapi juga karena adanya keterlibatan emosional dan motivasi yang dibangun melalui pendekatan psikologis. Aktivitas komunikasi, permainan rekreatif, dan kerja sama kelompok menjadi faktor penting yang menumbuhkan semangat serta rasa percaya diri anak binaan. Kegiatan tersebut menciptakan suasana positif dan mendukung terbentuknya pola pikir yang lebih sehat serta perilaku yang lebih disiplin dalam menjalani program pembinaan.

Selama proses kegiatan, pembina berperan aktif sebagai fasilitator dan motivator yang mendorong partisipasi anak binaan secara penuh. Pendekatan yang digunakan bersifat



humanis dengan memberikan kesempatan kepada setiap anak untuk berinteraksi dan berkontribusi sesuai kemampuannya. Dengan demikian, kegiatan ini bukan hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga memberikan ruang bagi anak binaan untuk belajar memahami nilai-nilai tanggung jawab, kerja sama, serta empati terhadap sesama.

Dari sisi psikologis, kegiatan pembinaan mampu memperkuat *self-esteem* dan *psychological well-being* anak binaan. Anak yang semula kurang percaya diri atau cenderung pasif mulai menunjukkan keberanian untuk berinteraksi dan mengambil peran aktif dalam kelompok. Perubahan ini merupakan indikasi keberhasilan program dalam menumbuhkan keseimbangan antara aspek fisik dan mental. Selain itu, pendekatan pembinaan yang menyenangkan membuat anak binaan lebih terbuka dan mampu mengekspresikan dirinya dengan cara yang positif.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kegiatan yang dirancang dengan prinsip *holistic development* lebih efektif dibandingkan program pembinaan yang hanya berfokus pada salah satu aspek saja. Kombinasi latihan fisik dan psikologis memberikan pengalaman belajar yang utuh, di mana anak binaan dapat mengembangkan kemampuan tubuh sekaligus kepekaan sosial dan emosional. Hal ini menjadi bukti bahwa pengembangan diri anak binaan tidak bisa dipisahkan dari keseimbangan antara pembinaan jasmani dan mental.

Selain hasil empiris, penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi lembaga pembinaan anak. Program serupa dapat dijadikan model pembinaan yang berkelanjutan dengan penyesuaian sesuai kebutuhan dan kondisi anak binaan di masing-masing lembaga. Pelaksanaan yang teratur dan konsisten akan membantu menciptakan kebiasaan positif dan pola hidup sehat. Pembina dan petugas lembaga diharapkan terus berinovasi dalam merancang kegiatan yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mampu menstimulasi aspek psikologis anak binaan.

Sebagai penutup, penelitian ini membuktikan bahwa pembinaan fisik dan psikologis yang diterapkan di LPKA Kelas I Medan merupakan strategi efektif dalam mendukung pengembangan diri anak binaan. Program ini tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk kepribadian yang lebih stabil, mandiri, dan berdaya juang tinggi. Keberhasilan ini menjadi dasar penting bagi pengembangan program pembinaan anak di masa mendatang agar lebih berorientasi pada pendekatan yang menyeluruh, manusiawi, dan berfokus pada potensi diri anak binaan sebagai generasi penerus yang produktif dan berkarakter.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, R. (2020). *Pendekatan psikologis dalam pembinaan anak di lembaga masyarakatan*. Yogyakarta: Deepublish.
<https://penerbitbukudeepublish.com>
- Priyono, A. (2017). *Aktivitas fisik dan kesehatan mental remaja: Perspektif olahraga dan psikologi kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
<https://rajagrafindo.co.id>
- Rahmawati, D. (2021). *Peran komunikasi interpersonal dalam meningkatkan kepercayaan diri anak binaan*. Bandung: Alfabeta.
<https://alfabeta.co.id>
- Riduwan. (2015). *Dasar-dasar statistika untuk penelitian pendidikan, sosial, ekonomi, dan bisnis*. Bandung: Alfabeta.
<https://alfabeta.co.id>



Santrock, J. W. (2019). *Adolescence: Perkembangan remaja (edisi ke-16)*. Jakarta: Erlangga.
<https://www.erlanga.co.id>

Sarwono, J. (2016). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif untuk manajemen, bisnis, dan sosial*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
<https://grahailmu.id>

Sekaran, U. (2017). *Research methods for business: A skill-building approach (7th ed.)*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
<https://www.wiley.com/en-us>

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
<https://alfabeta.co.id>

Suryadi, A. (2018). *Kesehatan jasmani dan pembentukan karakter remaja melalui olahraga*. Bandung: UPI Press.
<https://press.upi.edu>