

## Pelatihan Dasar Atletik Pada Guru Pendidikan Jasmani Se-Kota Bandar Lampung Tahun 2021

Dwi Priyono\*<sup>1</sup>, Ardian Cahyadi<sup>2</sup>, Sudirman Husin<sup>3</sup>, Heru Sulistianta<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Lampung

<sup>3</sup>Program Studi Penjas, Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan, Universitas Lampung

\*E-mail: dwi.priyono@fkip.unila.ac.id <sup>1</sup>, adian.cahyadi@fkip.unila.ac.id <sup>2</sup>,  
sudirman.husin@fkip.unila.ac.id <sup>3</sup>, heru.sulistianta@fkip.unila.ac.id

### Article History

Received : 24 April 2022

Revised : 23 Mei 2022

Accepted : 24 Mei 2022

### Abstrak

Ilmu kepelatihan olahraga adalah ilmu yang mempelajari masalah-masalah latihan olahraga, kondisi fisik, mental, gizi, perwasitan, pertandingan dan penilaian, dalam rangka mencapai tujuan olahraga. Tujuan dalam proposal pengabdian ini yaitu, untuk memberikan informasi, pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan melalui kegiatan pelatihan, serta berpartisipasi di dalam mengembangkan kompetensi dibidang olahraga khususnya pada cabang olahraga atletik. Metode yang akan digunakan di dalam pengabdian ini menggunakan metode pendekatan praktek terbimbing berdasarkan kajian ilmiah bidang keolahragaan. Setelah melaksanakan pelatihan ini, maka dapat disimpulkan bahwa para peserta pelatihan terbantu di dalam penyegaran pelatihan dasar atletik pada guru pendidikan jasmani. Sehingga para guru paham akan peraturan dasar dan manajemen pelatihan dasar cabang olahraga atletik

**Keywords:** Athletics, Training, Physical Education

### Abstract

The science of sports coaching is the study of sports training problems, physical, mental, nutrition, refereeing, competition and scoring problems, in order to achieve sports goals. The purpose of this service proposal is to provide information, understanding, knowledge, and skills through training activities, and participate in developing competence in the field of sports, especially in athletics. The method that will be used in this service uses a guided practice approach based on scientific studies in the field of sports. After carrying out this training, it can be concluded that the training participants were assisted in refreshing the basic athletic training for physical education teachers. So that teachers understand the basic rules and management of basic training in athletics.

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang pada dasarnya mempunyai tujuan yang menyeluruh, melalui aktivitas jasmani diharapkan dapat menghasilkan 2 perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual, dan sosial). Pembelajaran pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan di sekolah terdiri atas berbagai macam materi aktifitas pengembangan, aktifitas senam, aktifitas ritmik, akuatik, uji diri, permainan dan olahraga. Dalam materi permainan dan olahraga terdapat sub materi pembelajaran atletik yang wajib di ajarkan dalam proses pembelajaran di sekolah. Pembelajaran atletik di sekolah menjadi salah satu kegiatan penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pembelajaran atletik merupakan salah satu bagian materi kurikulum.

Menurut (Harsono, 1988:101), pelatihan sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Purnomo & Dapan (2013 : 1 – 3) menyatakan bahwa kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik ini, sedangkan di Jerman, *leicht atletik*, dan Belanda *athletiek*. Cabang olahraga atletik-jalan, lari, lompat, dan lempar disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari seluruh cabang olahraga (*mother of sport*). Kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya.

Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Syarifudin & Muhadi (1992: 60) menyatakan bahwa atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga lain. Atletik sendiri adalah induk dari segala olahraga, atau yang dikenal sebagai *mother of sport*. Setiap kegiatan yang dilakukan sehari-hari menggunakan gerak dasar yang ada pada atletik, misalnya jalan, lari, lompat dan lempar. Gerakan-gerakan tersebut tumbuh dan berkembang dari mulai anak sampai dewasa.

Kemampuan melakukan gerak dasar atletik yang baik dan benar juga dibutuhkan pemahaman yang sesuai dengan materi atau bahan ajar, pemahaman sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan ajar yang dipelajari. Depdikbud (1997:1) menyatakan bahwa atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar

seperti jalan, lari, lompat, 29 dan lempar. Menurut Yudha M Saputra (2001: 1), dalam Bahasa Indonesia atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempar dan lompat.

Djumindar (2004: VIII) menyatakan bahwa pendidikan atletik di sekolah lebih mengutamakan pada hal-hal berikut: 1) Pemenuhan minat untuk gerak 2) Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak 3) Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani 4) Membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini 5) Menghindari rasa bosan Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan yang dinamis yang dapat dilakukan oleh semua orang atau manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya. Pengetahuan tidak akan bermakna pada penerapannya jika tidak didukung pemahaman mengenai pengetahuan itu sendiri. Pengetahuan seseorang akan muncul pada kecenderungan untuk meningkatkan aktivitas mental atau meningkatkan kegiatan dalam usaha mencapai objek. Sebagai contoh, seorang siswa yang bercita-cita ingin menjadi atlet akan berusaha untuk meningkatkan kemampuannya, salah satunya adalah dengan mengikuti pelatihan. Siswa umumnya mempunyai kemauan untuk mendapatkan cita-cita yang diinginkan. Keinginan untuk memperdalam ilmu pengetahuan tertentu akan mendorong kemauan siswa untuk mendapatkan pengetahuan.

Dengan pengetahuan diharapkan siswa mampu melakukan gerakan dasar yang baik dan benar guna menunjang pencapaian prestasi yang diinginkan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, pengetahuan harus dimiliki setiap peserta didik karena pengetahuan termasuk ke dalam ranah kognitif dalam pembelajaran. Pengetahuan adalah proses mengingat kembali hal-hal yang spesifik dan dan universal, mengingat kembali metode dan proses.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pendekatan dalam bentuk teori dan praktek kepada para guru. Metode pendekatan dilakukan untuk dapat menyalurkan fokus utama sesuai tujuan pengabdian dengan memberikan pengetahuan dan pemahaman melalui teori-teori yang bersifat ilmiah, sementara pelatihan terbimbing dilakukan untuk lebih mengarah pada objek sasaran yang diantaranya, guru pendidikan jasmani, dan pelatih atletik melalui sistem pelatihan (demonstrasi dan praktek).

### a. Strategi Pelaksanaan Kegiatan

Strategi yang akan dilakukan tim pengusul pengabdian kepada masyarakat dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan diantaranya:

- 1) Menyusun perencanaan kegiatan dalam bentuk pelatihan
- 2) Mengajukan izin dan kerjasama dengan LPPM dan PASI Bandar Lampung
- 3) Melakukan sosialisasi dengan metode pendekatan untuk memberikan informasi terkait kegiatan pelatihan
- 4) Memberikan materi pelatihan melalui metode ilmiah berupa teori

dasar, demonstrasi, praktek terbimbing, feedback, serta evaluasi

Melalui strategi pelaksanaan kegiatan tersebut, diharapkan dapat menjadi sebuah solusi yang bermanfaat bagi masyarakat luas, serta dapat menjalin kerjasama antara pemerintah daerah dengan institusi untuk mengembangkan program-program yang memiliki keunggulan kedepan, dan bagi tim pengusul pengabdian masyarakat dapat mencapai target capaian luaran untuk kemudian dapat lebih dikembangkan keilmuan sesuai bidang

### b. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi yang akan dilakukan dalam pelatihan ini berdasarkan realisasi hasil kegiatan yang akan dilaksanakan. Adapun hasil evaluasi yang diharapkan dalam pelaksanaan kegiatan mengacu pada 2 faktor yaitu, faktor pendukung dan faktor penghambat, sehingga dapat diperoleh hasil evaluasi yang dapat kedepannya dapat memberikan manfaat bagi pihak institusi maupun pihak terkait.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil Kegiatan

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh tim selamakegiatan pengabdian, peserta pada kegiatan tersebut menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan. Antusiasme peserta ditunjukkan dengan tingginya keterlibatan seluruh peserta dalam aktivitas pelatihan. Hal itu disebabkan oleh pembicara pada kegiatan pelatihan ini sangat kompeten serta sangat menguasai seluruh materi pada pelatihan ini dan tentunya penyampaian yang sangat menarik sehingga membuat peserta semakin antusias mengikuti kegiatan ini hingga selesai. Selain itu, hasil setelah pelatihan menunjukkan peningkatan pengetahuan,

pemahaman, dan keterampilan peserta tentang dasar-dasar kepelatihan serta manajemen pelatihan cabang olahraga atletik. Selain peserta pelatihan diberikan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan terkait dasar-dasar kepelatihan serta manajemen pelatihan cabang olahraga atletik, peserta pelatihan juga dibekali ilmu tentang peraturan-peraturan dalam cabang olahraga atletik. Hal tersebut dilakukan oleh TIM Pengabdian, karena pengetahuan peraturan dalam cabang olahraga atletik juga menjadi salah satu hal penting yang perlu dipelajari supaya pelatih dapat memaksimalkan hasil latihan atlet. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwasanya kegiatan ini sukses dan tercapainya target yang ditunjukkan dengan materi yang mudah dipahami serta antusiasme seluruh peserta.

#### **b. Pembahasan**

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dasar-dasar kepelatihan dan manajemen pelatihan cabang olahraga atletik ini diikuti oleh 39 orang guru dimana para guru cukup antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hal ini disebabkan karena kegiatan ini sudah lama tidak dilaksanakan. Selain itu juga para peserta mendapatkan buku diktat model pembelajaran bermain atletik.

Pembicara pertama untuk kegiatan ini adalah bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd. adapun materi yang dibicarakan adalah tentang dasar-dasar pelatihan dan manajemen pelatihan dasar cabang olahraga atletik. Selain dibidang atletik dengan jabatan PB PASI, beliau juga merupakan wasit internasional cabang olahraga atletik.

#### **4. KESIMPULAN**

Setelah melaksanakan pelatihan ini, maka dapat disimpulkan bahwa para peserta pelatihan terbantu di dalam

penyegaran pelatihan dasar atletik pada guru pendidikan jasmani. Sehingga para guru paham akan peraturan dasar dan manajemen pelatihan dasar cabang olahraga atletik.

#### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka disarankan kepada pihak yang berwenang (dalam hal ini Dispora) untuk selalu meningkatkan kemampuan pelatih dalam berbagai hal. Secara khusus yang berkaitan dengan penyelenggaraan pelatihan sehingga tercipta proses yang sesuai dengan tuntutan saat ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depdikbud. (2003). Undang-Undang Nomor 20, Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Harsono. 1988. Prinsip-prinsip Coaching dan Training. Bandung: Sekolah Tinggi Olahraga.
- Purnomo, E. & Dapan. (2013). Dasar-dasar atletik. Yogyakarta: Alfabedia.
- Syarifuddin, A. & Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud
- Widya, M.D.A. (2004). Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Yudha, M. S. (2001). Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Melalui Permainan). Jakarta: Depdiknas