

Available online at : <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/selebrasi>
SELEBRASI Jurnal Pengabdian Masyarakat, 01 (01) 2023, 17-23
Permalink/DOI: <https://doi.org/10.21009/SELEBRASI.011.03>

COACHING CLINIC MEDIA PEMBELAJARAN ATLETIK DAN PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN ATLETIK

Sukiri^{1*}, Ramdan Pelana², Ayu Purnama Wenly³

¹²Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Komplek Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220

³Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang, Indonesia

Corresponding email : sukiri@unj.ac.id

ABSTRACT

Interesting learning media will of course attract students' interest and motivation. There are many learning media that can be applied by teachers to students and coaches to athletes. Learning media and training media must be chosen in accordance with the goals to be achieved. To get maximum improvement in athletic skills, students must be active in practicing them outside of the lesson schedule. However, often when practicing independently, students do not know which movements can be learned and then exemplified and practiced, therefore researchers are interested in providing coaching clinics for physical education teachers with several learning media that can be given to students both offline and on line. The research will also introduce the learning media that has been developed, namely Android-based athletic learning and assessment media. Therefore, researchers are interested in holding a coaching clinic for athletic learning media and the application of athletic training media in the district. Indramayu. This activity aims to assist athletic sports training through the Coaching Clinic, athletic learning media and the application of athletic training media to partners, namely coaches and physical education teachers in the District. Indramayu.

Keywords: coaching clinic athletic; learning media; application of athletic

PENDAHULUAN

Olahraga atletik adalah gerakan yang dilakukan seseorang pada kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar (Sudarsini dalam Arta, 2018). Beberapa nomor perlombaan cabang olahraga atletik di Indonesia yaitu, tolak peluru, lempar lembing lempar cakram, lompat tinggi, lompat galah, lompat jauh, lari jarak jauh, lari estafet, lari jarak pendek (Ramadan & Sidik, 2019). Olahraga atletik juga selalu diperlombakan baik di tingkat regional maupun nasional (Hendra, Putra, & Haryono, 2022).

Olahraga atletik menjadi salah satu materi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah (Hidayana & Rumini, 2020). Secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor lari, lompat, lempar, dan jalan. Pembagian kelompok tersebut adalah sebagai berikut: Nomor lari meliputi: lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari estafet, dan lari rintangan meliputi: lari gawang dan halang rintang. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi: tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, lontar martil. Dan nomor jalan meliputi: jalan cepat (Himalaya, Dimiyati, & Achmad, 2021).

Dalam proses pembelajaran seorang guru harus pandai-pandai dalam memilih metode pembelajaran, agar siswa dapat menerima dan menyerap materi yang disampaikan, dan dapat mencapai hasil dari tujuan pembelajaran tersebut (Hidayat, Pratama, & Hardiono, 2020). Guru juga bisa mengajarkan atletik menggunakan media pembelajaran yang menarik. Media pembelajaran adalah sesuatu yang dapat mendorong terjadinya proses belajar mengajar menjadi lebih menarik sehingga merangsang siswa untuk lebih aktif dalam belajar (Anggraini, Rizhardi, & Suryani, 2022). Media pembelajaran yang menarik tentu saja akan memancing minat dan motivasi peserta didik (Widyowati, Ansori, & Sutaryono, 2021). Banyak sekali media pembelajaran yang bisa di terapkan guru kepada peserta didik, maupun pelatih kepada atlet. Media pembelajaran maupun media latihan harus dipilih yang sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

Untuk mendapatkan peningkatan keterampilan atletik yang maksimal peserta didik harus aktif dalam mempraktekkan nya di luar jadwal pelajaran. Namun, seringkali pada saat latihan secara mandiri, peserta didik tidak mengetahui gerakan mana yang bisa di pelajari untuk kemudian di contoh dan di praktekkan, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk



memberikan coaching clinic terhadap guru pendidikan jasmani beberapa media pembelajaran yang bisa di berikan kepada peserta didik baik secara offline maupun online. Peneliti juga akan memperkenalkan media pembelajaran yang di kembangkan yaitu media pembelajaran dan penilaian atletik berbasis android.

Salah satu produk dari kemajuan era digital adalah adanya perangkat canggih berupa telepon pintar (smartphone) yang saat ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Perangkat ini menjadikan segala aktivitas manusia menjadi praktis dan cepat (Hariyanto, 2020). Perkembangan teknologi memungkinkan peralatan olahraga menjadi lebih mutakhir, efisien, mudah digunakan, dan memiliki nilai guna lebih. Peralatan tersebut dapat menunjang performa peserta didik dan atlet. Teknologi olahraga hadir pula untuk mengurangi risiko cedera atau kecelakaan, melalui peralatan pelindung yang diciptakan.

Perkembangan teknologi olahraga adalah studi dan penggunaan teknologi presisi modern dalam olahraga. Teknologi olahraga digunakan untuk membawa olahraga ke tingkat berikutnya dengan bantuan ilmu pengetahuan modern. Teknologi olahraga juga dapat diartikan sebagai penggunaan alat-alat atau perangkat dalam pertandingan yang diciptakan secara terpadu melalui perbuatan, dan pemikiran untuk mencapai suatu nilai atau guna dalam olahraga. Oleh karena itu, penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi membantu dan memudahkan guru dan pelatih dalam memaksimalkan hasil pembelajaran yang di inginkan. Perlunya coaching clinic media pembelajaran atletik ini kepada guru pendidikan jasmani dan pelatih agar pelatih dapat meningkatkan kemampuan dan melek terhadap kemajuan teknologi.

Permasalahan Mitra

Mengacu kepada butir analisis situasi, maka diketahui permasalahan mitra sebagai berikut:

- a. Pada guru pendidikan jasmani di Kab. Indramayu: sosialisasi media pembelajaran atletik yang bisa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru pendidikan jasmani dalam peningkatan keterampilan olahraga atletik berbasis teknologi.
- b. Pada pelatih atletik: memberikan kesempatan kepada pelatih untuk melatih atlet yang sudah punya pengetahuan dasar tentang olahraga atletik.
- c. Pada industry olahraga: membuka peluang bisnis penjualan atribut media pembelajaran atletik berbasis teknologi.

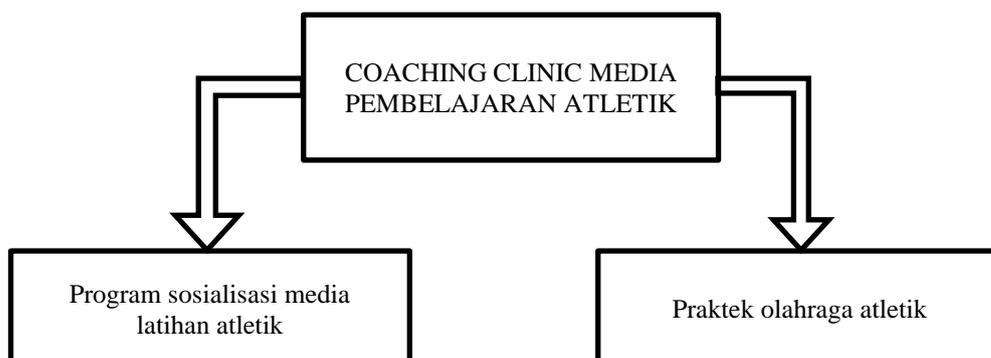


d. Pada masyarakat: membuka peluang bisnis untuk berdagang disekitar lapangan latihan maupun pertandingan atletik.

Berdasarkan uraian pada analisis situasi, diketahui bahwa mahasiswa dan guru PJOK di Kab. Indramayu maupun masyarakat di Kab. Indramayu belum mengetahui tentang media pembelajaran atletik berbasis teknologi. Padahal olahraga atletik merupakan olahraga yang sudah lama berkembang dan dipertandingkan untuk prestasi tingkat daerah, nasional dan internasional. Melihat kondisi ini, kami tergerak untuk mengadakan coaching clinic media pembelajaran atletik dan penerapan media pembelajaran atletik untuk guru PJOK dan mahasiswa di Kab. Indramayu, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengajarkan materi atletik hingga menghasilkan bibit-bibit atlet yang berprestasi di cabang olahraga atletik.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama satu tahun di Kab. Indramayu. Secara lebih rinci desain multi years Coaching Clinic Media Latihan Atletik dan Penerapan Media Latihan Atletik pada guru PJOK di Kab. Indramayu dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1 coaching klinik media pembelajaran atletik dan penerapan media latihan atletik berbasis android

Kegiatan ini terdiri dari pelaksanaan coaching clinic media latihan atletik dan Penerapan media latihan atletik berbasis android, dengan uraian metode-metode yang digunakan pada masing-masing kegiatan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *Coaching Clinic* media pembelajaran Olahraga atletik

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan dua pendekatan, yaitu seminar dan pelatihan. Kegiatan seminar dilaksanakan dengan menggunakan metode paparan, ceramah, diskusi dan tanya jawab. Sedangkan kegiatan pelatihan dilaksanakan dengan cara praktek langsung olahraga atletik, analisis, tanya jawab.

2. Pelaksanaan penerapan media latihan atletik berbasis android

Kegiatan ini dilaksanakan di Lapangan atletik di Kab. Indramayu. Semua PASI yang ada di Kab. Indramayu diundang untuk mengikuti pelatihan tersebut.

3. Evaluasi

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung melalui metode survei, yaitu:

- a. Minat peserta dalam mengikuti coaching clinic.
- b. Kemampuan pelatih dan guru olahraga dalam penerapan media latihan atletik berbasis android di adakan ditahun kedua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada msyarakat ini memiliki sasaran yaitu pelajar/mahasiswa dan guru penjas di Kepulauan Kab. Indramayu. Program pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan adalah penyebarluasan pengetahuan dan keterampilan tentang olahraga atletik. Melalui pelatihan ini diharapkan dapat menyebarluaskan olahraga atletik sehingga menghasilkan bibit-bibit atlet berprestasi. Selain itu program pengabdian masyarakat ini juga akan melaksanakan open tournament yang bertujuan untuk mewadahi atlet-atlet pemula dalam berprestasi sehingga nanti nya akan lebih siap untuk mengikuti pertandingan yang lebih besar.

Salah satu upaya penyebarluasan dan mengembangkan olahraga atletik adalah dengan IPTEK, hal ini dilakukan untuk menumbuhkan semangat pelajar dalam mempelajari olahraga atletik secara spesifik dan tepat. Olahraga atletik merupakan olahraga yang membutuhkan koordinasi, keseimbangan, persepsi kinestetik, dan

konsentrasi yang tinggi. IPTEK disini hadir sebagai panduan proses latihan dan pembinaan yang berorientasi pada masa depan dan berkesinambungan.

Melalui coaching clinic ini diharapkan hal-hal teoritis mengenai perkembangan olahraga atletik dapat diaplikasikan secara nyata. Program ini berlanjut pada pelaksanaan open tournament, diharapkan melalui pelaksanaan open tournament ini atlet pemula mempunyai wadah untuk mengukur hasil kerja keras nya latihan sehingga bisa mengevaluasi diri dan lebih siap mengikuti pertandingan yang lebih besar.

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra dengan pendekatan terpadu, agar dapat mensosialisasikan olahraga atletik, menghadirkan wadah berlatih dan bertanding bagi atlet-atlet pemula di Kab. Indramayu. Rencana strategi pengabdian kepada masyarakat Universitas Negeri Jakarta (Renstra PPM UNJ) disusun mengacu kepada hasil-hasil riset unggulan UNJ 5 tahun terakhir, isu-isu global, isu-isu nasional, isu-isu wilayah dan rencana pembangunan jangka menengah daerah (RPJMD).

KESIMPULAN

Coaching clinic olahraga atletik sangat berguna bagi mitra yaitu Kab.Indramayu. Mitra ini memiliki SDM, Sarana dan Prasarana yang bagus untuk mengembangkan cabang olahraga atletik. Diharapkan cabang olahraga ini dapat terus berkembang dan atlet yang di hasilkan dapat bersaing dengan atlet dari kabupaten lain, nasional bahkan internasional

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N., Rizhardi, R., & Suryani, I. (2022). Keefektifan Media Audio Visual Materi Dasar- Dasar Atletik Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN 90 Palembang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 4963–4974.
- Hariyanto, B. (2020). Pengembangan Aplikasi Anola Berbasis Android untuk Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek. *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar*, 4(2), 515–536. <https://doi.org/10.26811/didaktika.v4i2.150>
- Hendra, J., Putra, I. M., & Haryono, E. (2022). Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Loncat Katak Pada Siswa Ektrakurikuler Olahraga Cabang Atletik. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(2), 47–56. <https://doi.org/10.52060/jmo.v4i2.841>
- Hidayana, R. D., & Rumini. (2020). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Pati. *Indonesian Journal for Physical ...*, 1(2), 538–546. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/43101>
- Hidayat, A., Pratama, R., & Hardiono, B. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar



atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 92–100.
<https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30792>

Himalaya, F., Dimiyati, A., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 18.
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4059>

Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), 101–105. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20317>

Widyowati, A. P., Ansori, I., & Sutaryono. (2021). Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kependidikan Dasar*, 11, 171–178.

