

PELATIHAN DASAR KOMPONEN PENUNJANG PRESTASI ATLETIK

Sukiri¹, Ramdan Pelana², Ayu Purnama Wenly³, Ratiyono⁴, Muh. Ali Akbar⁵

¹³Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Komplek Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220

²Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Komplek Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220

⁴Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Komplek Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220

⁵Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang, Jl. Raya Puspitpek, Buaran, Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15310, Indonesia

Corresponding email : sukiri@unj.ac.id

ABSTRACT

Mendapatkan prestasi pada cabang olahraga merupakan sebuah perpaduan yang kompleks dari komponen fisik, teknik, taktik dan mental calon atlet. Untuk menjadi juara atlet harus berlatih dengan giat dalam waktu yang cukup lama hingga mencapai prestasi. Proses yang lama ini harus disertai dengan panduan pelatihan yang baik agar atlet mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan tahapan usia calon atlet. Kegiatan ini juga merupakan salah satu usaha dalam penerapan metode LTAD khusus pada cabang olahraga atletik. Pelatihan pelatih ini merupakan wujud pengabdian pengabdian kepada olahraga atletik dimana olahraga ini merupakan salah satu olahraga populer di Indonesia. Dengan updatenya ilmu pengetahuan saat ini di harapkan calon calon pelatih nantinya bisa mengimplementasikan ilmu yang mereka dapatkan selama pelatihan ini di laksanakan. Pelatihan di laksanakan pada tanggal 27 Juni 2024, bertempat di Kampus UNPAM Viktor. Pelatihan di laksanakan 1 hari di mulai pada pukul 08.00 Wib sampai dengan pukul 04.00. Narasumber pada pelatihan ini adalah Prof. Dr.Sukiri, M.Pd., Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or., dan Diah Primi Paramita, Psi.,M.Si., dan moderator acara Ayu Purnama Wenly, M.Pd. Acara berjalan lancar dengan diikuti 400 peserta yang berasal dari berbagai daerah.

Keyword: atletik; prestasi; LTAD



1. 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.

Perkembangan prestasi olahraga merupakan akumulasi dari kualitas fisik, tehnik, taktik dan kematangan psikis olahragawan yang disiapkan secara sistematis melalui proses pembinaan yang benar. Keberhasilan pencapaian prestasi olahraga; ditentukan



oleh berbagai faktor satu diantaranya adalah penjenjangan latihan sesuai dengan tingkat usia anak. Penjenjangan latihan ada empat tahap berdasarkan usia yakni : Learn Basic Skill, Variety of Skill, Specific Training, High Intensity Training. Tahap learn basic skill merupakan tahap dasar untuk membangun pondasi keterampilan olahragawan, sehingga tahap ini perlu mendapatkan perhatian yang sungguh-sungguh. Implementasi learn basic skill yang merupakan populasi luas adalah di Sekolah Dasar.

Siswa Sekolah Dasar memiliki keterbatasan-keterbatasan dalam mengadaptasi lingkungannya. Namun demikian bukan berarti anak-anak tidak dapat diberikan latihan gerak atau olahraga. Masa kanak-kanak merupakan masa yang paling aktif secara fisik dalam pertumbuhan manusia. Mereka sangat unik karena setiap tahap pertumbuhan dan perkembangan mengalami perubahan fisik dan mental yang besar. Konsep pembinaan pada level dasar yang pertama perlu dilakukan adalah membawa anak mau melakukan dan mengialanainya secara terus menerus sesuai dengan program yang direncanakan.

Untuk mendapatkan peningkatan keterampilan atletik yang maksimal calon atlet harus di bina sesuai dengan tahapan usia mereka agar dapat membantu mengoptimalkan potensi atlet, mencegah cedera, dan memastikan partisipasi yang berkelanjutan dan sukses dalam olahraga.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk memberikan pelatihan dasar komponen penunjang prestasi atletik terhadap guru pendidikan jasmani, pelatih, atlet, dan mahasiswa pendidikan jasmani agar pengetahuan tentang pembinaan prestasi atletik dapat berjalan dengan baik. Peneliti juga akan memandu guru pendidikan jasmani, pelatih, atlet, dan mahasiswa pendidikan jasmani dalam penyusunan program pembelajaran dan program latihan dengan menerapkan model LTAD.

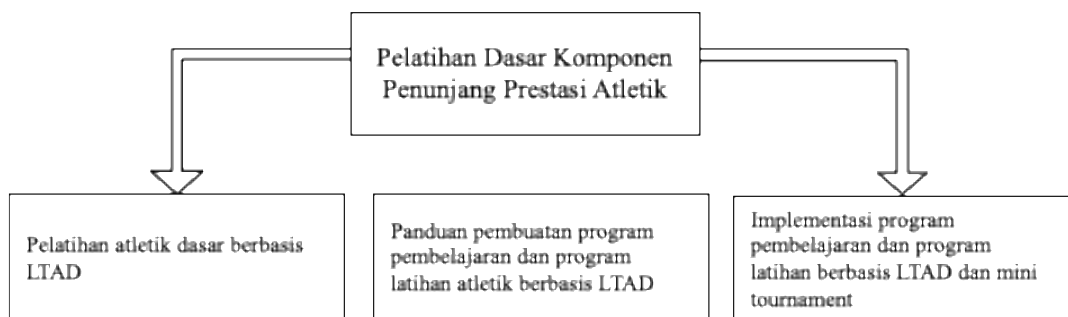
Perkembangan teknologi memungkinkan peralatan olahraga menjadi lebih mutakhir, efisien, mudah digunakan, dan memiliki nilai guna lebih. Peralatan tersebut dapat menunjang performa peserta didik dan atlet. Teknologi olahraga hadir pula untuk mengurangi risiko cedera atau kecelakaan, melalui peralatan 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, Pelatihan Dasar Komponen Penunjang Prestasi Atletik berbasis LTAD dan didukung oleh penggunaan teknologi akan membantu dan memudahkan guru dan pelatih dalam memaksimalkan hasil pembelajaran dan hasil latihan yang di inginkan. Perlunya Pelatihan Dasar Komponen Penunjang Prestasi Atletik ini kepada guru pendidikan jasmani, pelatih, atlet dan mahasiswa pendidikan jasmani agar mereka dapat mengetahui hal dasar dari pembinaan jangka Panjang agar tercapainya prestasi yang maksimal.

2. METODE

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama tiga tahun di Kota Tangerang Selatan. Secara lebih rinci desain multi years Pelatihan Dasar Komponen Penunjang Prestasi Atletik pada guru pendidikan jasmani, pelatih, atlet dan mahasiswa pendidikan jasmani di Kota Tangerang Selatan Barat ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Peta Konsep Pelatihan Dasar Komponen Penunjang Prestasi Atletik

Kegiatan ini terdiri dari pelaksanaan Pelatihan Dasar Komponen Penunjang Prestasi Atletik, dengan uraian metode-metode yang digunakan pada masing masing kegiatan sebagai berikut:

a. Pelaksanaan Pelatihan Dasar Komponen Penunjang Prestasi 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.

- b. Pelaksanaan Pembuatan program pembelajaran dan program latihan atletik berbasis LTAD

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.

- c. Implementasi program pembelajaran dan program latihan berbasis LTAD dan mini tournament

Implementasi program pembelajaran dan program latihan bisa di lakukan pada club atletik, sekolah maupun pada komunitas-komunitas. Kegiatan mini tournament akan dilaksanakan di lapangan atletik Kota Tangerang Selatan.

- d. 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 Pelatihan.
- b) Kemampuan pelatih dan guru olahraga dalam merancang program latihan dan program pembelajaran.
- c) Banyak nya peminat dalam mengikuti mini tournament atletik

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan pada hari Kamis, tanggal 27 Juni 2024 di Kampus Viktor Universitas Pamulang. Acara ini di ikuti oleh 237 mahasiswa pendidikan jasmani, 8 dosen penjas, ketua Yayasan, dekan, dan koordinator program studi pendidikan jasmani.

Program pengabdian kepada msyarakat ini memiliki sasaran yaitu guru pendidikan jasmani, pelatih, atlet dan mahasiswa pendidikan jasmani di Kepulauan Kota Tangerang Selatan. Program pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan adalah penyebarluasan pengetahuan dan keterampilan tentang dasar olahraga atletik. Melalui pelatihan ini diharapkan dapat menyebarluaskan olahraga atletik sehingga

menghasilkan bibit-bibit atlet berprestasi. karena untuk mencapai prestasi dibutuhkan perpaduan latihan dari latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Latihan yang diberikan juga memerlukan waktu yang lama agar calon atlet mendapatkan prestasi. Proses yang lama ini harus disertai dengan panduan pelatihan yang baik agar atlet mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan tahapan usia calon atlet.

Kegiatan ini juga merupakan salah satu usaha dalam penerapan metode LTAD khusus pada cabang olahraga atletik. LTAD adalah singkatan dari Long-Term Athlete Development, sebuah model yang menggambarkan proses pengembangan atletik dari awal hingga akhir karir atlet. Model ini menekankan pentingnya pendekatan bertahap, holistik, dan berbasis ilmiah dalam membantu atlet mencapai potensi penuh mereka. Dalam konteks atletik, penerapan model LTAD dapat membantu mengoptimalkan potensi atlet, mencegah cedera, dan memastikan partisipasi yang berkelanjutan dan sukses dalam olahraga.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membahas tentang pelatihan dasar komponen penunjang prestasi atletik sehingga pada peserta yang hadir bisa mendapatkan pengetahuan spesifik tentang cabang olahraga atletik. Secara keseluruhan acara pengabdian kepada masyarakat ini mendapatkan respon dan hasil yang baik dan memuaskan. Antusias peserta sangat tinggi mengingat bahwa program studi ini merupakan program studi baru. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode studi kasus dan diskusi. Metode pembelajaran yang baik dan efektif harus memenuhi empat kriteria dasar yakni; 1) dapat membangkitkan rasa ingin tahu para pebelajar, 2) dapat membangkitkan optimisme positif dalam diri pebelajar, 3) dapat menumbuhkan kreativitas pebelajar dan 4) dapat diterapkan secara efektif. Ke-empat kriteria ini sudah berhasil di capai pada saat pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan dasar komponen penunjang prestasi atletik.





Gambar 2. Foto kegiatan

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan kegiatan berjalan dengan lancar, meski terjadi beberapa kendala seperti terlambatnya acara di mulai karena menunggu pimpinan hadir. Tetapi pelaksanaan kegiatan pada peserta kegiatan dan acara-acara yang diprogram tidak menemukan kendala, sehingga luaran yang diharapkan dapat tercapai. Selain pengetahuan tentang dasar meningkat, peserta juga mendapatkan pengetahuan tambahan yaitu tentang komponen pendukung pada cabang olahraga atletik dan pengetahuan tambahan tentang latihan mental pada atlet.

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini sangat bermanfaat untuk guru dan calon guru pendidikan jasmani karena materi tentang atletik merupakan materi wajib yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani disekolah. Pelatihan yang diberikan berupa pemahaman tentang atletik, materi utama dan khusus yang bisa diterapkan di sekolah, serta panduan tentang penyusunan model pada materi atletik. Penulis juga berharap agar nanti pengabdian kepada masyarakat ini dapat berkembang dengan cakupan yang luas, baik itu tingkat daerah, provinsi, nasional maupun internasional.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tarima kasih kepada Universitas Negeri Jakarta.

6. REFERENCES

- 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.