

STRATEGI PENERAPAN LTAD DI USIA SEKOLAH DASAR

Sukiri^{1*}, Ayu Purnama Wenly¹, Apta Mylsidayu², Ramdan Pelana³

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10, Rawamangun, Jakarta Timur 13220, Indonesia

²Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10, Rawamangun, Jakarta Timur 13220, Indonesia

³Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10, Rawamangun, Jakarta Timur 13220, Indonesia

Email: sukiri@unj.ac.id

(Submission Track: Received: 06-03-2025, Final Revision: 12-04-2025, Available Online: 20-05-2025)

ABSTRACT. Keterbatasan akses terhadap pelatihan dan pengembangan kapasitas bagi guru olahraga juga menjadi kendala utama dalam penerapan LTAD. Guru-guru olahraga di Kepulauan Seribu masih memiliki keterbatasan dalam hal pengetahuan dan implementasi program LTAD yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Faktor geografis yang membuat akses pelatihan sulit serta minimnya program pembinaan yang berkelanjutan menyebabkan kurangnya pemahaman guru dalam mengadaptasi kurikulum pendidikan jasmani yang sesuai dengan prinsip LTAD. Akibatnya, pembelajaran olahraga di sekolah masih bersifat konvensional dan belum terstruktur untuk mendukung perkembangan jangka panjang anak dalam bidang olahraga. Adapun Tujuan Pelaksanaan Kegiatan PKM ini adalah Meningkatkan kompetensi guru olahraga dalam penerapan model LTAD untuk pengembangan keterampilan dasar siswa; Menyediakan pelatihan dan pendampingan bagi guru olahraga agar lebih inovatif dalam mengelola kegiatan pendidikan jasmani; dan Meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga dengan metode yang lebih menarik dan berbasis permainan. Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh KKG Pulau Seribu dalam penerapan Long-Term Athlete Development (LTAD) di usia sekolah dasar, diperlukan serangkaian tahapan yang sistematis dan terstruktur. Metode pelaksanaan program ini mencakup tiga tahap utama, yaitu sosialisasi, pendampingan dan evaluasi, serta keberlanjutan program.

KEYWORDS. LTAD ; Sekolah Dasar ; Integrasi Sistem Pembelajaran.

ABSTRACT. Limited access to training and capacity-building programs for physical education teachers has become a major barrier to implementing LTAD (Long-Term Athlete Development). Physical education teachers in the Seribu Islands still face constraints in terms of knowledge and the practical application of LTAD programs appropriate to children's developmental stages. Geographical challenges that hinder training access, coupled with the lack of continuous professional development programs, have led to insufficient understanding among teachers in adapting physical education curricula aligned with LTAD principles. Consequently, sports instruction in schools remains conventional and lacks a structured framework to support the long-term development of children in sports. The objectives of this Community Service Program (PKM) are to enhance teachers' competencies in implementing the LTAD model for fundamental skill development among students; to provide training and mentoring for teachers to become more innovative in managing physical education activities; and to increase student participation in sports through engaging, game-based approaches. To address the challenges faced by the KKG of the Seribu Islands in implementing LTAD at the elementary school level, a series of systematic and structured stages were carried out. The implementation method of this program includes three main phases: socialization, mentoring and evaluation, and program sustainability.

KEYWORDS: LTAD; Elementary School; Learning System Integration.

1. PENDAHULUAN

Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO) Pulau Seribu merupakan komunitas yang berperan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di wilayah Kepulauan Seribu. KKGO berfungsi sebagai wadah bagi para guru olahraga untuk berbagi pengetahuan, meningkatkan kompetensi, dan mengembangkan program olahraga bagi siswa sekolah dasar dan menengah. Pada guru pendidikan jasmani di kepulauan serinu: pelatihan dasar Strategi Penerapan LTAD di Usia Sekolah Dasar yang bisa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru pendidikan jasmani dalam sinkronisasi peningkatan keterampilan olahraga dari sekolah dasar. Pelatihan ini memberikan kesempatan kepada pelatih dan guru untuk mencari bibit atlet yang bisa diarahkan untuk mengikuti pelatihan yang sesuai dengan tahapan usia anak berpedoman pada model LTAD. KKGO Pulau Seribu telah aktif dalam membina guru olahraga dan meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah-sekolah di wilayah kepulauan. Memiliki jaringan kerja sama antar sekolah serta dukungan dari pemerintah daerah dan komunitas.

Pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar memiliki peran penting dalam membangun fondasi keterampilan gerak anak, mendorong gaya hidup aktif, dan mengembangkan potensi atletik jangka Panjang (Lestari 2021). Salah satu pola pembinaan atlet yang baik dan menjadi acuan bagi negeri-negara yangtelah maju olahraganya adalah Long Term Athlete Development (LTAD) (Bahtra and Putra 2024). Namun, penerapan model Long-Term Athlete Development (LTAD) di sekolah-sekolah dasar di Kepulauan Seribu masih menghadapi berbagai tantangan. KKGO (Kelompok Kerja Guru Olahraga) Pulau Seribu sebagai organisasi yang menaungi guru-guru olahraga memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di wilayah ini. Dengan kondisi geografis yang unik, yaitu sekolah-sekolah yang tersebar di berbagai pulau, penerapan LTAD dalam pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan pendekatan yang lebih inovatif dan adaptif terhadap kondisi lokal.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah keterbatasan sarana dan prasarana olahraga. Banyak sekolah di Kepulauan Seribu belum memiliki fasilitas olahraga yang memadai, seperti lapangan yang layak atau peralatan olahraga yang sesuai. Hal ini berdampak pada kurangnya variasi aktivitas fisik yang dapat diberikan kepada siswa, sehingga menghambat perkembangan keterampilan gerak dasar mereka. Padahal, dalam

konsep LTAD, anak usia sekolah dasar seharusnya mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan fundamental seperti berlari, melompat, menendang, dan melempar melalui berbagai permainan dan olahraga yang menyenangkan.

Selain itu, keterbatasan akses terhadap pelatihan dan pengembangan kapasitas bagi guru olahraga juga menjadi kendala utama dalam penerapan LTAD. Guru-guru olahraga di Kepulauan Seribu masih memiliki keterbatasan dalam hal pengetahuan dan implementasi program LTAD yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Faktor geografis yang membuat akses pelatihan sulit serta minimnya program pembinaan yang berkelanjutan menyebabkan kurangnya pemahaman guru dalam mengadaptasi kurikulum pendidikan jasmani yang sesuai dengan prinsip LTAD. Akibatnya, pembelajaran olahraga di sekolah masih bersifat konvensional dan belum terstruktur untuk mendukung perkembangan jangka panjang anak dalam bidang olahraga.

Tantangan lainnya adalah rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga akibat kurangnya variasi aktivitas yang menarik dan keterbatasan akses terhadap kompetisi atau festival olahraga yang sesuai dengan usia mereka. Padahal, dengan kondisi geografis Kepulauan Seribu, pengembangan keterampilan olahraga Atletik dapat menjadi bagian dari penerapan LTAD yang kontekstual dan relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kapasitas guru, pengadaan sarana olahraga yang lebih baik, serta inovasi dalam metode pembelajaran untuk memastikan penerapan LTAD dapat berjalan optimal di sekolah-sekolah dasar Kepulauan Seribu.

Salah satu permasalahan prioritas yang dihadapi KKGGO Pulau Seribu di sekolah dasar adalah minimnya sarana dan prasarana olahraga di sekolah-sekolah kepulauan. Banyak sekolah dasar di Pulau Seribu tidak memiliki lapangan olahraga yang memadai, bahkan beberapa hanya mengandalkan ruang terbuka terbatas untuk aktivitas pendidikan jasmani. Selain itu, keterbatasan alat olahraga seperti bola, rintangan, dan peralatan dasar lainnya membuat variasi latihan fisik menjadi terbatas. Dalam konsep LTAD, anak usia sekolah dasar harus memiliki akses ke berbagai bentuk aktivitas fisik untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar, namun keterbatasan infrastruktur ini menjadi hambatan utama dalam implementasinya.

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 and Sidik 2019). Olahraga atletik juga selalu diperlombakan baik di tingkat regional maupun nasional (Hendra, Putra, and Haryono 2022). Olahraga atletik menjadi salah satu materi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah (Hidayana and Rumini 2020).

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, and Hardiono 2020). Media pembelajaran adalah sesuatu yang dapat mendorong terjadinya proses belajar mengajar menjadi lebih menarik sehingga merangsang siswa untuk lebih aktif dalam belajar (Anggraini, Rizhardi, and Suryani 2022). Media pembelajaran yang menarik tentu saja akan memancing minat dan motivasi peserta didik (Widyowati, Ansori, and Sutaryono 2021).

Permasalahan kedua yang menjadi prioritas adalah kurangnya pemahaman dan pelatihan bagi guru olahraga mengenai LTAD. Sebagian besar guru pendidikan jasmani di Pulau Seribu masih menerapkan metode pengajaran tradisional yang kurang terstruktur dalam mendukung perkembangan jangka panjang anak dalam olahraga. Minimnya akses terhadap pelatihan dan seminar olahraga berbasis LTAD membuat guru kesulitan dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan tahap pertumbuhan anak. Padahal, dalam model LTAD, penting bagi guru untuk memahami prinsip-prinsip dasar seperti pengenalan keterampilan fundamental di usia dini, progresi latihan yang sesuai dengan perkembangan fisik, serta pentingnya variasi aktivitas untuk menghindari spesialisasi dini yang berlebihan.

2. METODE

Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh KKGGO Pulau Seribu dalam penerapan Long-Term Athlete Development (LTAD) di usia sekolah dasar, diperlukan serangkaian tahapan yang sistematis dan terstruktur. Metode pelaksanaan program ini mencakup tiga tahap utama, yaitu sosialisasi, pendampingan dan evaluasi, serta keberlanjutan program. Setiap tahapan memiliki peran penting dalam memastikan bahwa implementasi LTAD dapat berjalan dengan baik dan memberikan dampak jangka panjang bagi pengembangan olahraga di sekolah dasar Kepulauan Seribu yang diterapkan oleh guru penjas. Metode pelaksanaan program ini dirancang untuk mengatasi tantangan

dalam penerapan LTAD di sekolah dasar Kepulauan Seribu melalui pendekatan yang komprehensif. Dengan sosialisasi yang tepat, pelatihan intensif, pemanfaatan teknologi, pendampingan yang berkelanjutan, serta strategi keberlanjutan yang terencana, diharapkan bahwa program ini dapat meningkatkan kualitas pendidikan jasmani, memperbaiki sistem pembelajaran olahraga, dan mendorong minat siswa dalam aktivitas fisik secara lebih optimal.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 11 Juli 2025 di Aula SMAN 69 Jakarta, Kabupaten Administrasi Kepulauan Seribu, berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana. Pelatihan ini diikuti oleh 15 orang guru dari berbagai mata pelajaran.

Tabel 2. Nilai hasil Pre-test dan Post-test

| No | Pertanyaan | Mean Pre-test | Mean Post-test | Mean Difference |
|----|--|---------------|----------------|-----------------|
| 1 | Materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan saya sebagai guru | 1,87 | 3,47 | 1,60 |
| 2 | Penyampaian materi oleh narasumber mudah dipahami | 1,47 | 3,27 | 1,80 |
| 3 | Waktu yang disediakan untuk kegiatan sudah cukup | 1,33 | 3,4 | 2,07 |
| 4 | Saya mendapatkan wawasan baru tentang strategi pembelajaran inovatif | 1,67 | 3,53 | 1,86 |
| 5 | Saya merasa termotivasi untuk mencoba menerapkan materi dalam pembelajaran | 1,33 | 3,4 | 2,07 |
| 6 | Fasilitas dan suasana kegiatan mendukung proses pembelajaran | 2 | 3,73 | 1,73 |

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 11 Juli 2025 di Aula SMAN 69 Jakarta, Kabupaten Administrasi Kepulauan Seribu, berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana. Pelatihan ini diikuti oleh 15 orang guru dari berbagai mata pelajaran.

Adapun hasil kegiatan yang dicapai adalah sebagai berikut:

a. Peningkatan Pengetahuan Guru

Para guru menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap konsep strategi pembelajaran inovatif, khususnya yang relevan dengan konteks daerah kepulauan dan keterbatasan sumber daya.

b. Kemampuan Merancang Pembelajaran

Dalam sesi praktik, seluruh peserta mampu menyusun rencana pembelajaran berbasis pendekatan aktif (active learning), termasuk model pembelajaran kolaboratif dan berbasis proyek (project-based learning).

c. Antusiasme dan Partisipasi Tinggi

Kegiatan berlangsung interaktif. Para guru aktif dalam diskusi, berbagi pengalaman, serta menyampaikan tantangan pembelajaran yang mereka hadapi di lapangan.

d. Evaluasi Peserta

Berdasarkan hasil kuisioner sederhana, 93% peserta menyatakan kegiatan ini bermanfaat dan relevan. Sebagian besar meminta kegiatan lanjutan dalam bentuk pelatihan daring secara berkala.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran peserta dalam menerapkan inovasi pembelajaran berbasis aktivitas jasmani di lingkungan pendidikan. Metode pelatihan yang digunakan terbukti efektif menjawab kebutuhan dan tantangan mitra sasaran melalui pendekatan partisipatif dan kontekstual. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta dalam mengadaptasi materi sesuai karakteristik lokal, serta peningkatan motivasi untuk menerapkan hasil pelatihan dalam praktik sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas sumber daya manusia di bidang pendidikan jasmani serta memperkuat kolaborasi antara perguruan tinggi dan masyarakat. Ke depan, kegiatan serupa disarankan dikembangkan dengan jangkauan peserta yang lebih luas dan pendampingan lanjutan agar dampaknya lebih berkelanjutan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta atas dukungan pendanaan dan fasilitasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Wilayah Binaan Unggulan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra masyarakat binaan, pemerintah daerah, serta seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh tahapan pelaksanaan.

6. REFERENCES

- Anggraini, Nining, Rury Rizhardi, and Ida Suryani. 2022. "Keefektifan Media Audio Visual Materi Dasar- Dasar Atletik Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN 90 Palembang." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4(6): 4963–74.
- Bahtra, Ridho, and Aldo Naza Putra. 2024. "GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada

- Masyarakat Implementation of Long-Term Athlete Development (LTAD) to Sport Coach at KONI Pariaman City Implementation of Long-Term Athlete Development (LTAD) to Sport Coach at KONI Pariaman City.” *Gandrung* 5(1): 1352–58. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3285>.
- Hendra, Jhony, Ikhsan Maulana Putra, and Eko Haryono. 2022. “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Loncat Katak Pada Siswa Ektrakurikuler Olahraga Cabang Atletik.” *Jurnal Muara Olahraga* 4(2): 47–56.
- Hidayana, Riyan Dwi, and Rumini. 2020. “Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Pati.” *Indonesian Journal for Physical ...* 1(2): 538–46.
- Hidayat, Arif, Riyan Pratama, and Bayu Hardiono. 2020. “Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Atletik Dengan Menggunakan Metode Sirkuit Pada Siswa Sekolah Dasar.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 16(1): 92–100.
- Lestari, Dyah Frika. 2021. “Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar.” *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha* 8(1): 7–12.
- Ramadan, Wahyu, and Dikdik Zafar Sidik. 2019. “Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh.” *Jurnal Kepeleatihan Olahraga* 11(2): 101–5.
- Widyowati, Amilia Putri, Isa Ansori, and Sutaryono. 2021. “Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani.” *Jurnal Kependidikan Dasar* 11: 171–78.