

SOSIALISASI GERAK DASAR KIDS ATLETIK KABUPATEN BOGOR, JAWA BARAT

Rizky Nurulfa, Matri Juniarto

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta
rizkynurulfa@unj.ac.id, matri@unj.ac.id

Abstract

*The socialization activity for children's athletic or athletic sports for children to elementary school teachers in the Cibungbulang sub-district, Bogor Regency aims to provide knowledge about athletic learning materials, especially for elementary schools. The method given is in the form of introducing the material through lectures and discussions and then doing joint practice by the teacher and student demonstrations. A total of 57 elementary school teachers consisting of 49 classroom teachers and 8 PJOK teachers (Physical Education, Sports and Health) participated in this activity. Through this activity, knowledge was gained about athletic materials for elementary school children. -Class and Pjok teachers in cibungbulang subdistrict do not know about the variations in athletic kids events and what basic movements are given to elementary school children. Then after being given socialization as much as 80% can answer the post test questions given. Thus there is a significant impact positive results from the implementation of this socialization for classroom teachers and elementary school level teachers in the Cibungbulang sub-district. **Kata Kunci:** Basic Movement, Kids Athletics, Elementary School*

Abstrak

Kegiatan Sosialisasi olahraga kids kids atletik atau atletik untuk anak kepada guru-guru sekolah dasar di wilayah kecamatan Cibungbulang, Kabupaten Bogor ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang materi pembelajaran atletik khususnya untuk sekolah dasar. Metode yang diberikan adalah berupa pengenalan materi secara ceramah dan diskusi dan selanjutnya dilakukan praktek bersama oleh guru dan siswa peraga. Sebanyak 57 orang guru sekolah dasar yang terdiri atas 49 guru kelas dan 8 guru PJOK (Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan yang mengikuti kegiatan ini. Melalui kegiatan ini diperoleh peningkatan pengetahuan mengenai materi atletik untuk anak sekolah dasar. Melalui angket yang diberikan sebelum penyelenggaraan diketahui bahwa guru-guru kelas dan pjok di kecamatan cibungbulang ini belum mengetahui mengenai adanya variasi event kids atletik serta gerak dasar apa saja yang diberikan pada anak sekolah dasar. Sebelum pemberian materi gerak dasar baik teori maupun praktek dilakukan post test menggunakan soal sebanyak 16 soal dan terdapat 45% dapat menjawab dengan benar. Kemudian setelah diberikan sosialisasi sebanyak 80 % dapat menjawab soal post test yang diberikan. Dengan demikian terdapat dampak yang positif dari penyelenggaraan sosialisasi ini terhadap guru-guru kelas dan PJOK tingkat sekolah dasar di kecamatan cibungbulang.

Keywords: Gerak dasar, Kids Atletik, Sekolah Dasar

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Olahraga atletik merupakan olahraga dasar yang perlu dipelajari dari berbagai tingkat usia. Pendekatan olahraga atletik untuk anak akan berbeda dengan atletik untuk remaja dan dewasa. Karena dalam kids atletik, anak –anak bukan sekedar miniatur orang dewasa. (Bensikaddour, Mokrani, & Benzidane, 2015; Petros et al., 2016) Anak-anak memiliki karakteristik gerak dan psikologi yang berbeda dengan dewasa. Untuk itu dalam memberikan bentuk latihan ataupun pengajaran gerak melalui kids atletik ini, harus sesuai dengan karakteristik anak. Anak-anak akan merasa tertarik bergerak dengan bentukbentuk variasi yang beragam serta terdapat unsur permainan yang menyenangkan.

Sampai dengan saat ini pemahaman tentang pendekatan dan pembelajaran atletik untuk anak masih belum diketahui secara meluas oleh guru maupun pelatih atletik. Bukan hanya di daerah perkotaan yang mudah mendapatkan informasi kebaruaran, hal ini masih sangat dijumpai di daerah perkampungan seperti di daerah Bogor, Khususnya di wilayah kecamatan

Cibungbulang. Di tempat ini belum ditemukan pelatihan olahraga anak yang berbasis pendekatan gerak anak.

Menyamakan materi pembelajaran untuk anak dan dewasa memang memudahkan pelatih ataupun guru olahraga, akan tetapi hal ini sangat berbahaya untuk perkembangan gerak anak. Bila dari usia sekolah dasar anak telah diberikan latihan langsung padanomor-nomor spesialis, hal ini dapat menyebabkan kemungkinan cedera yang tinggi pada anak, karena secara fondasi geraknya belum kuat. Anak juga akan mengalami kebosanan yang cepat, karena bila berbicara tentang atletik yang terbayang adalah nomor lari, lompat ataupun lempar saja.(Lancaster & Teodorescu, 2008) Sebagai nomor olahraga siklis dan teknis menang diperlukan pengulangan agar terbentuk gerakan yang baik dan efisien. Akan tetapi hal ini belum menjadi fokus pembelajaran/latihan untuk anak. Anak-anak masih perlu pembelajaran atletik yang bersifat menyenangkan dan beragam agar mereka memiliki kekayaan gerak yang mendukung untuk penguasaan gerak selanjutnya.

Kids atletik merupakan sebuah latihan untuk anak yang memfokuskan pada pengembangan gerak dasar secara menyeluruh melalui pendekatan yang menyenangkan agar dapat menstimulus anak-anak untuk aktif bergerak.

Berdasarkan analisis situasi maka permasalahan mitra yang akan di bahas dalam penelitian pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi kids atletik kepada guru-guru sekolah dasar. Sosialisasi ini akan memberikan pengetahuan tentang pendekatan olahraga untuk anak, praktek kids atletik. Dengan memberikan ketrampilan kids atletik akan membantu siswa sekolah dasar Kecamatan Cibungbulang Kabupaten Bogor. Dalam kegiatan P2M ini yang akan di jadikan prioritas utama adalah memberikan pembelajaran kids atletik untuk siswa sekolah dasar.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga dan sering disebut sebagai mother of sports (Rumini, 2014). Alasannya adalah karena gerakan atletik sudah tercermin pada manusia purba, mengingat jalan, lari, lompat, dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, bahkan mereka menggunakannya untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya(Widiyanto & Nurrochmah, 2021) . Jadi, dari pendapat di atas dapat di jelaskan jika atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga karena memuat jalan, lari, lompat, dan lempar. Selain itu gerakan atletik sudah digunakan sejak zaman manusia purba sampai sekarang.

Adapun kompetisi peserta didik dalam atletik masih merupakan model untuk kompetisi orang dewasa. Oleh karena itu, perlu adanya standarisasi mengarah pada spesialisasi untuk memenuhi kebutuhan anak akan perkembangan yang harmonis. Setelah adanya berbagai inisiatif penelitian dan studi tentang situasi tersebut, IAAF (International Association of Athletics Federation) (Australia, 2016)memiliki tantangan untuk merumuskan konsep baru atletik yang secara unik disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan anak. Pada musim semi tahun 2001, IAAF mengambil inisiatif untuk mengembangkan konsep acara bagi peserta didik yang menampilkan perbedaan dari model atletik dewasa. Konsep tersebut kemudian diberi

nama IAAF Kids Athletics. Selanjutnya, pada tahun 2005 IAAF membuat kebijakan atletik global untuk kelompok umur 7 sampai 15 tahun. (Harald Mueller; Wolfgang Ritzdorf, 2009)

Selama tahap FUNdamentals (laki-laki 6 sampai 9, perempuan 6 sampai 8), tujuannya adalah untuk mempelajari semua keterampilan gerakan dasar dan membangun keterampilan motorik secara keseluruhan. Ini adalah tahap kritis untuk pengembangan literasi fisik. Selama waktu ini, fondasi dari banyak keterampilan tingkat lanjut diletakkan. (Balyi, Way, & Higgs, 2020)

Keterampilan Gerakan Dasar Anak (FMS) mendukung gaya hidup aktif namun hanya sedikit yang diketahui tentang distribusi dan penguasaannya. (Van Beurden, Zask, Barnett, & Dietrich, 2002) Kegagalan untuk menguasai seperangkat dasar dari keterampilan ini oleh karena itu dapat menjadi penghalang untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan untuk mencapai tingkat aktivitas fisik dewasa yang direkomendasikan untuk pemeliharaan kesehatan yang baik. Bagian penting dari program pendidikan jasmani yang komprehensif adalah pengajaran keterampilan motorik dasar. Keterampilan motorik dasar, seperti lari, lompatan, menangkap dan melempar overhand, membentuk blok bangunan yang mendukung pembelajaran keterampilan olah raga dan gerak yang lebih rumit yang umum di masyarakat. Tanpa kompetensi keterampilan motorik dasar, kemungkinan kecil siswa untuk mempelajari keterampilan olahraga dan gerakan terkait.

(Victoria, 2009)

Kids Athletics memberikan kegembiraan dan kesenangan bagi anak, latihan-latihan, Nomor-nomor baru, dan gerakan-gerakan yang beragam sehingga memerlukan penguasaan dan kekompakan dalam satu tim pada setiap pos yang berbeda-beda dalam arena lomba. (Nurulfa, 2017) Selanjutnya, even ini memberikan ruang bagi peserta didik dalam jumlah besar secara bersamaan untuk berpartisipasi di dalamnya dengan menggunakan suatu periode waktu yang dapat diperhitungkan dengan gerak dasar pada Kids Athletics seperti, lari, lari daya tahan, lompat, dan lempar sehingga dapat dilakukan dan dilatihkan dalam suatu rangkaian bermain.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan pngabdian kepada masyarakat (PKM) Sosialisasi Kids atletik untuk siswa sekolah dasar kepada guru-guru sekolah dasar di kecamatan Cibungbulang Kabupaten Bogor ini dilaksanakan pada 19 September 2021. Sebanyak 57 orang guru sekolah dasar yang terdiri atas 49 guru kelas dan 8 guru PJOK (Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan yang mengikuti kegiatan ini. Adapun untuk pelaksanaan kegiatan di bagi atas 5 Kegiatan

1. Pemberian Materi Gerak Dasar
2. Pemberian Materi Kids Atletik
3. Praktek Event Kids Atletik oleh Guru PJOK
4. Guru melakukan penilaian untuk event kids atletik yang dilakukan siswa
5. Evaluasi dan Tes akhir

Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan soal gerak dasar berjumlah sebanyak 16 soal.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Melalui kegiatan ini diperoleh peningkatan pengetahuan mengenai materi atletik untuk anak sekolah dasar, hal ini terlihat dari peningkatan skor pretest dan posttest tentang pengetahuan olahraga untuk anak dari 45% menjadi 80% .



Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi terhadap siswa sekolah dasar



Gambar 2. Pelaksanaan Sosialisasi terhadap guru-guru



Gambar 3. Pelaksanaan Sosialisasi terhadap guru-guru

Tabel Peningkatan Pengetahuan Guru Kelas dan PJOK

Kompetensi	Jumlah Peserta	Jawaban Benar	
		Prestes	Postes
Gerak Dasar Sekolah dasar	57	12	38
Kids Atletik	57	10	41
Peraturan Umum	57	7	23

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Dengan pelaksanaan sosialisasi kids atletik di kecamatan cibungbulang kepada guruguru kelas dan PJOK dapat meningkatkan pengetahuan guu tentang gerak dasar anak sekolah dasar melalui permainan kids atletik. Guru memahami bahwa dalam memberikan materi atletik untuk anak harus dibuat dengan variasi dan menyenangkan agar anak tergerak untuk melakukan aktifitas olahraga khususnya pada pembelajaran kids atletik.

Dalam penyelenggaraan sosialisasi ini masih terdapat beberapa hal yang perlu ditingkatkan diantaranya durasi kegiatan yang perlu ditambah karena dengan pengulangan yang cukup guru dapat lebih baik dalam melakukan gerakan dasar pada kids atletik serta memahami peraturan penyelenggaraan event kids atletik ini.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

Australia, A. (2016). *IAAF Kids ' Athletics Teacher and Coach Manual*. (August).

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2020). Physical Literacy. *Long-Term Athlete Development*. <https://doi.org/10.5040/9781492596318.ch003>

Bensikaddour, H., Mokrani, D., & Benzidane, H. (2015). The Importance Of The Practice Of Competitive Games Kid's Athletics In Physical Education For College Students (11-12 Years) Using The Cooperative Learning Strategy. In *European Scientific Journal* (Vol. 11).

- Harald Mueller; Wolfgang Ritzdorf. (2009). *Run Jump Throw - The Official IAAF Guide to Teaching Athletics*. 252.
- Lancaster, S., & Teodorescu, R. (2008). *Athletic Fitness for Kids*.
- Nurulfa, R. (2017). *Pengembangan Model Latihan Lari Cepat Berbasis Multilateral Untuk Anak Sekolah Dasar*. <https://doi.org/10.21009/GJIK.081.03>
- Petros, B., Ploutarhos, S., Vasilios, B., Vasiliki, M., Konstantinos, T., Stamatia, P., & Christos, H. (2016). The effect of IAAF Kids Athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 883–896. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03139>
- Rumini. (2014). Pembelajaran Permainan Kids Athletics Sebagai Wujud Pengembangan Gerak Dasar Atletik Pada Anak-Anak. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 98–107. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i2.3208>
- Van Beurden, E., Zask, A., Barnett, L. M., & Dietrich, U. C. (2002). Fundamental movement skills - How do primary school children perform? The “move it groove it” program in rural Australia. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5(3), 244–252. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(02\)80010-X](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(02)80010-X)
- Victoria, D. of E. (2009). *Fundamental motor Skills A Manual for Classroom Teachers*.
- Widiyanto, M. S., & Nurrochmah, S. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Kids Atletik pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(6), 381–391. <https://doi.org/10.17977/um062v3i62021p381391>