

EDUKASI GERAK DASAR KIDS ATLETIK PADA GURU-GURU SEKOLAH DASAR KARANG ASIH, CIKARANG UTARA

Rizky Nurulfa, Iwan Setiawan, Matri Juniarto

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

rizkynurulfa@unj.ac.id, iwan.setiawan@unj.ac.id, matri@unj.ac.id

Abstract

Athletics is a mandatory sport in physical education in schools. Through athletic sports, children will have good basic movements. However, the application of subject matter for age levels must be given differently. Especially at the elementary school level. At the elementary school level, children have their event number which is contained in the kid's athletic competition number which is officially issued by the international organization World Athletics (WA). The understanding of this competition has not been known in more detail by sports teachers. For this reason, it is necessary to educate or discuss athletic sports for teachers, especially in areas not far from Jakarta, but they are still unable to simultaneously carry out this event. This activity was carried out at SMAN 1 Cikarang Utara, with a total of 37 teachers of Physical Education, Sports and Health (PJOK) who teach in elementary schools and basic education units. Before the education was carried out, the participants were given a post-test beforehand regarding their understanding of the athletic kid's event and basic athletic movements. As many as 40% already knew about competition numbers and simple rules. After being given material about athletic kids' numbers, athletic basic movements and athletic kids' competition rules, 82% were able to answer questions correctly. With these results, it can be concluded that this educational activity provides benefits to elementary school teachers in Cikarang Utara.

Keywords: Fundamental Movement, Kids Atletik, Sekolah Dasar

Abstrak

Atletik merupakan olahraga wajib pada pendidikan jasmani disekolah. Melalui olahraga atletik anak-anak akan memiliki gerak adasar yang baik. Akan tetapi pada penerapan pemberian materi pelajaran untuk tingkat usia harus diberikan secara berbeda. Terutama pada tingkat sekolah dasar. Pada tingkat sekolah dasar anak-anak memiliki nomor event sendiri yang tertuang dalam nomor perlombaan kids atletik yang resmi di keluarkan oleh organisasi internasional World Athletics (WA). Pemahaman tentang perlombaan ini belum banyak diketahui secara lebih detail oleh guru-guru olahraga. Untuk itu perlu dilakukan edukasi atau pemasangan olahraga atletik kepada guru-guru, terutama di wilayah yang tidak jauh dari jakarta, namun masih belum bisa serempak melaksanakan event ini. Kegiatan ini dilaksanakan di SMAN 1 Cikarang Utara, dengan jumlah peserta sebanyak 37 orang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang mengajar di SD dan satuan pendidikan dasar. Sebelum dilaksanakan edukasi, para peserta diberikan post test terlebih dahulu mengenai pemahaman tentang event kids atletik dan gerak dasar atletik, Sebanyak 40% telah mengetahui tentang nomor-nomor perlombaan dan peraturan secara sederhana. Setelah di berikan materi tentang nomor-nomor kids atletik, gerak dasar atletik dan peraturan perlombaan kids atletik sebanyak 82% dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Dengan hasil demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi ini memberikan manfaat kepada guru-guru SD di Cikarang Utara.

Kata Kunci: Gerak Dasar, Kids Atletik, Sekolah Dasar

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Atletik merupakan olahraga dasar yang perlu dipelajari dari berbagai tingkat pendidikan. Pendekatan olahraga atletik untuk anak akan berbeda dengan atletik untuk remaja dan dewasa. Anak –anak bukan sekedar miniatur orang dewasa. Anak-anak memiliki karakteristik gerak dan psikologi yang berbeda dengan dewasa. (Rumini, 2014; Petros *et al.*, 2016)

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 kebaruan, hal ini masih sangat dijumpai di daerah yang dekat dengan jakarta, Khususnya di wilayah Desa Karang Asih, Kecamatan Cikarang. Ditempat ini belum ditemukan pelatihan olahraga anak yang berbasis pendekatan gerak anak.

Penyamarataan program memang memudahkan pelatih, akan tetapi hal ini sangat berbahaya untuk perkembangan gerak anak. Bila dari usia sekolah dasar anak telah diberikan latihan langsung pada-nomor-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. 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.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Atletik menciptakan lingkungan luar biasa yang memungkinkan anak untuk berinteraksi dengan teman sebayanya karena berbagai daerah nomor perlombaan.(Widiyanto and Nurrochmah, 2021) Word Athletics telah mengembangkan konsep baru tentang atletik yang berfokus pada kebutuhan perkembangan anak-anak sebagai hasil dari penelitian dan studi yang tak terhitung jumlahnya yang telah merancang kontes untuk anak-anak sepenuhnya dengan cara yang terus menginspirasi semangat olahraga anak-anak dan Permainan atletik akan membekali anak-anak dengan kesempatan untuk memanfaatkan praktik yang bermanfaat dari Atletik, dari segi Kesehatan, Pendidikan, dan Pemenuhan diri. Konsep yang diungkapkan dalam arti memanfaatkan literatur dalam pekerjaan kami adalah aktivitas fisik dan itu salah satu fungsi manusia yang paling dasar.(Australia, 2016; Kebangsaan Malaysia, 2016) Organisasi nasional dan internasional telah menyatakan manfaat kesehatan manusia dari aktivitas fisik yang diterima di seluruh dunia.

Selain kontribusi aktivitas fisik untuk tubuh anak, pencarian efek akademis prestasi dan pengembangan harga diri telah menarik banyak peneliti. Kesuksesan; merupakan ukuran atau indikasi seberapa besar suatu manfaat individu dari kursus atau akademik tertentu program di lingkungan sekolah. Sukses di sekolah; bisa jadi dianggap sebagai rata-rata nilai siswa dari mata kuliah dalam program akademik. Keberhasilan akademis; dia dianggap berhasil jika tujuan yang ditetapkan dalam pengajaran proses telah tercapai, dan tidak berhasil jika tidak. Itu ujian di sekolah yang menentukan tingkat belajar siswa benar-benar berhasil.

Kid's Athletics merupakan cabang olahraga atletik yang dikhususkan untuk pendidikan jasmani anak Sekolah Dasar (SD).(Nurulfa, 2017) Jenis cabang olahraga ini diperkenalkan pertama kali oleh IAAF (International Association of Athletics Federation) kemudian disebarkan ke sekolah – sekolah dasar melalui pendidikan dan pelatihan oleh Pusat Pembinaan Atletik Pelajar (PPAP) di Indonesia.

Atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga sudah pada tempatnya atletik menjadi cabang olahraga wajib bagi pelajar sekolah dasar. Departemen Pendidikan Nasional pun

menyetujui anjuran PB PASI agar cabang atletik yang dimainkan adalah Kids' Athletics yaitu program pembinaan atletik bagi atlet usia pelajar sekolah dasar sesuai dengan kebijakan WA. Nomor-nomor perlombaan adalah Sprint/Hurdles Shuttle Relay (Kanga's Escape), Forward Squat Jumps (Loncat Katak), Kids Javelin Throwing (Lempar Turbo) dan Formula One (Lari, Rintangan, Slalom). (Bensikaddour, Mokrani and Benzidane, 2015) Nomor-nomor ini di perlombakan pada Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN).

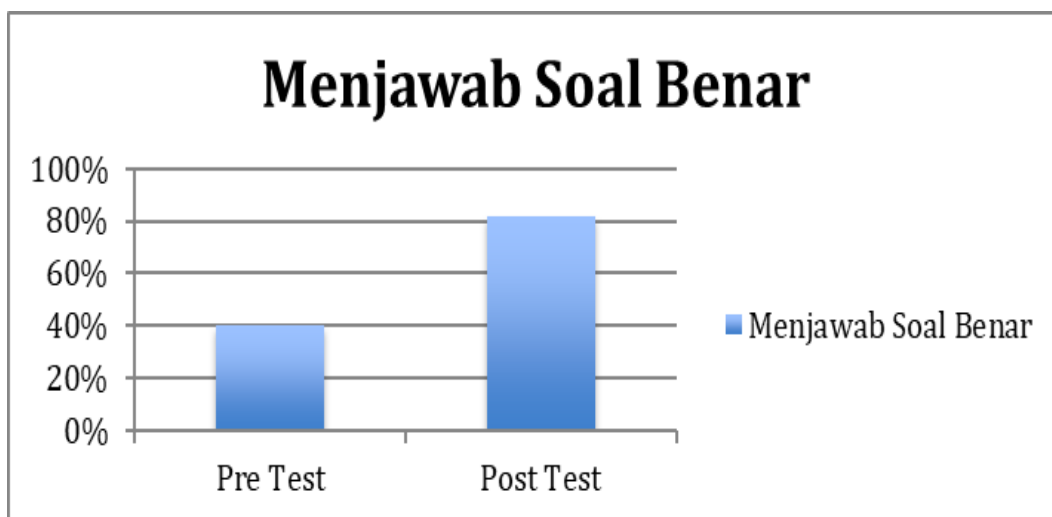
3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan pngabdian kepada masyarakat (PKM) Edukasi gerak dasar Kids atletik untuk siswa sekolah dasar kepada guru-guru sekolah dasar SMAN 1 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi ini dilaksanakan pada 23 Agustus 2022. Sebanyak 37 orang guru sekolah dasar PJOK (Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan yang mengikuti kegiatan ini. Adapun untuk pelaksanaan kegiatan di bagi atas 5 Kegiatan

- a. Pemberian Materi Gerak Dasar
- b. Pemberian Materi Kids Atletik dan Peraturan Perlombaan
- c. Evaluasi dan Tes akhir Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan soal gerak dasar berjumlah sebanyak 12 soal.

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

Melalui kegiatan ini diperoleh peningkatan pengetahuan mengenai materi atletik untuk anak sekolah dasar, hal ini terlihat dari peningkatan skor pretest dan postest tentang pengetahuan olahraga untuk anak dari 40% menjadi 82% .



Gambar 1. Hasil Jawaban Peserta



Gambar 2. Peserta Eduksi Gerak Dasar Kids Atletik

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Pelaksanaan kegiatan edukasi ini memberikan manfaat kepada guru-guru SD di Cikarang Utara ini memberikan manfaat terhadap guru-guru Sekolah Dasar. Sebelumnya hanya 40% yang mengetahui jenis-jenis perlombaan kids atletik, terutama mereka yang biasa mewakili wilayah untuk membawa siswa mengikuti perlombaan, sedangkan banyak dari guru-guru SD lainnya yang belum faham tentang terutama dalam penyelenggaraan event kids atletik serta pembelajaran gerak dasar kids atletik.

Untuk memperoleh hasil yang maksimal upaya edukasi kids atletik terhadap guru-guru ini perlu dilakukan secara lebih lanjut sampai dengan penyelenggaraan perlombaan di wilayah tersebut, agar guru-guru dapat memahami sepenuhnya aturan penyelenggaraan perlombaan kids atletik ini.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Australia, A. (2016) 'IAAF Kids ' Athletics Teacher and Coach Manual', (August).
- Bensikaddour, H., Mokrani, D. and 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, European Scientific Journal*.
- Kebangsaan Malaysia, u. (2016) 'Malaysia Active Healthy Kids Report Card 2016', 2016, p. 41.
- Nurulfa, R. (2017) 'Pengembangan Model Latihan Lari Cepat Berbasis Multilateral Untuk Anak Sekolah Dasar'. doi: 10.21009/GJIK.081.03.
- Petros, B. *et al.* (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), pp. 883–896. doi: 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), pp. 98–107. doi: 10.15294/jpehs.v1i2.3208.

Widiyanto, M. S. and Nurrochmah, S. (2021) ‘Kemampuan Gerak Dasar Kids Atletik pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang’, *Sport Science and Health*, 3(6), pp. 381–391. doi: 10.17977/um062v3i62021p381-391.