

# IMPLEMENTATION OF KIDS ATHLETICS AT THE NATIONAL STUDENT SPORTS OLYMPIAD (O2SN) FOR PJOK ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS IN DUREN SAWIT DISTRICT

Moch Asmawi, Samsudin, Iwan Setiawan, Mustara, Arifka Fadil Muhammad, Elly Diana Mamesah, Arisman  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta  
[asmawi.moch2@gmail.com](mailto:asmawi.moch2@gmail.com), [samsudin@unj.ac.id](mailto:samsudin@unj.ac.id), [Iwansport53@yahoo.com](mailto:Iwansport53@yahoo.com)

## **Abstract**

*As physical education teachers at the elementary school level, we must understand about kids athletics because this is the basis for providing basic movements to students at school. Then physical education teachers must also understand the mechanism and techniques in organizing athletic sports competitions at the elementary school level. In addition, some coaches and physical education teachers have not been able to maximize training tools or simple training media to be given to athletes or students through training programs. Therefore, this community service program is an effort to disseminate knowledge from the University to the community, especially physical education teachers and sports coaches, especially athletics in East Jakarta City so that they have a lot of proper and fun physical activities.*

**Keyword:** Kids Athletics, Physical Education, Track and Field

## **Abstrak**

*Sebagai guru pendidikan jasmani tingkat sekolah dasar kita harus memahami tentang atletik anak karena ini merupakan dasar dalam memberikan gerak dasar kepada siswa di sekolah. Kemudian guru pendidikan jasmani juga harus memahami mekanisme dan teknik dalam penyelenggaraan pertandingan olahraga atletik di tingkat sekolah dasar. Selain itu, sebagian pelatih dan guru pendidikan jasmani belum mampu memaksimalkan alat latihan atau media latihan sederhana untuk diberikan kepada atlet atau siswa melalui program latihan. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk menyebarkan ilmu pengetahuan dari Universitas kepada masyarakat khususnya para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga khususnya atletik di Kota Jakarta Timur agar banyak melakukan aktivitas jasmani yang baik dan menyenangkan.*

**Kata Kunci:** Atletik Anak, Pendidikan Jasmani, Atletik

## **1. PENDAHULUAN**

Cabang olahraga Atletik memainkan peran yang besar di sekolah maupun klub olahraga dan peneliti sangat yakin bahwa cabang olahraga ini dapat memfasilitasi pengalaman yang besar serta memiliki ikatan yang sangat unik dengan dapatnya membangun kerja tim persahabatan, semangat, kepercayaan diri dari karakter setiap peserta fisik yang berlatih dalam cabang olahraga atletik (Lumintuarso, 2013). Banyak sekali pelajaran berharga yang dapat diambil melalui olahraga atletik seperti sportivitas, passion, fair play dan Kerjasama.

Menanamkan serta memberikan pengalaman atletik kepada peserta didik atau atlet sejak dini dengan kurikulum nasional, peserta didik dapat melatih disiplin diri, rasa hormat, keterampilan komunikasi, dan kolaborasi - semua atribut yang akan sangat bermanfaat bagi peserta didik dalam hidup mereka (Susilo, 2018). Topik hangat bagi banyak orang tua saat ini adalah penurunan jumlah program atletik yang dilaksanakan oleh sekolah di banyak sekolah, khususnya di Kota Bekasi. Membiarkan anak-anak melakukan aktivitas fisik pada usia dini akan sangat bermanfaat bagi kesejahteraan sosial, emosional, kognitif, dan fisik anak.

Olahraga juga memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membakar energi berlebih agar mereka dapat lebih fokus di dalam kelas (Mashud et al., 2019). Dan, tentu saja, anak-anak yang mengikuti atletik di usia muda lebih cenderung memiliki hasrat untuk aktivitas fisik sepanjang hidup. Guru dan pelatih olahraga adalah sosok yang memiliki peranan penting dalam menanamkan pola hidup aktif dan sehat sepanjang hayat. Dengan menyajikan berbagai bentuk aktivitas yang menyenangkan, maka akan memotivasi siswa untuk melakukan aktifitas olahraga dengan senang dan sukaria (Ayu et al., 2013).

Untuk menjadikan aktif secara fisik, perlu ada proses internalisasi yang terstruktur, bukan hanya di sekolah, namun ketika di luar sekolah. Dalam sebuah penelitian, keuntungan menanamkan kecintaan berolahraga sejak dini antara lain adalah siswa yang berpartisipasi dalam olahraga pada usia sekolah dasar dan menengah jauh lebih mungkin untuk bermain olahraga di sekolah menengah, dan atlet sekolah menengah lebih mungkin untuk mendapatkan gelar sarjana. Guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga remaja, menginternalisasikan kebiasaan hidup aktif dan sehat melalui aktifitas pembelajaran dan pelatihan yang menyenangkan dan tepat sasaran. Dengan demikian maka siswa akan merasa senang dan cenderung mengulangi aktivitas sejenis di luar jam kelas.

Dampak yang demikianlah yang diharapkan mampu dicapai oleh guru dan pelatih. Namun demikian, untuk mencapai hasil tersebut, bukan hal mudah, apa lagi harus menyajikan pembelajaran yang kreatif, murah, dan menyenangkan. Perbendaharaan variasi aktivitas fisik memegang peranan penting dalam mencapai keberhasilan proses pembelajaran dan pelatihan. Guru dan pelatih memerlukan bekal berbagai aktifitas fisik yang praktis, mudan, menyenangkan, murah dan beranekaragam.

Melalui pelatihan ini, diharapkan para guru dan pelatih olahraga memiliki wawasan pengetahuan dan keterampilan tentang karakteristik nomor perlombaan yang sesuai dengan komponen kemampuan fisiknya yang bervariasi dengan bentuk latihan serta program pembelajaran yang menyenangkan. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk seminar dan pelatihan yang terdiri dari penyajian teori tentang atletik dan praktik dalam melaksanakan pola latihan yang akan diberikan kepada atlet atau peserta didik sesuai dengan jenjangnya. Pemateri sengaja dipilih dari tiga aspek penting terkait, yaitu pendidikan jasmani, kepelatihan olahraga dan atletik. Dengan

formasi pemateri yang demikian diharapkan akan mengakomodir seluruh kebutuhan pelatihan yang baik dan berkualitas.

## 2. TINJAUAN LITERATUR

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan di Kecamatan Duren Sawit Kota Administratif Jakarta Timur dipilih dengan pertimbangan jumlah lembaga jenjang Sekolah Dasar serta klub olahraga yang ada disekitar wilayah tersebut. Salah satu lokasi yang menjadi sasaran adalah di Kelompok Kerja Guru (KKG) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Di wilayah tersebut terdapat cukup banyak Lembaga pendidikan baik itu negeri maupun swasta dengan populasi anak usia dini yang cukup banyak. Potensi alam di wilayah tersebut sangat banyak untuk digunakan sebagai media pembelajaran dan latihan pendidikan jasmani. Populasi yang tinggi menjadi pertimbangan untuk melakukan pengabdian masyarakat di wilayah tersebut. Menurut Panduan Aktivitas Fisik dan Perilaku WHO, anak-anak berusia 5–12 tahun harus mengakumulasi setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat setiap hari. Beberapa di antaranya akan terjadi di sekolah setiap hari, tetapi penting untuk diingat bahwa semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan anak, semakin baik. Berolahraga memiliki banyak manfaat, dan tidak semuanya bersifat fisik. Jika menyangkut anak-anak, berolahraga dapat membantu menciptakan kebiasaan dan manfaat kesehatan yang bertahan lama hingga dewasa.

Berdasarkan analisis situasi sebelumnya dan hasil pengamatan penelitian sebelumnya, diperoleh hasil dari masalah mitra:

1. Lokasi mitra dan kasus yang terjadi/pernah terjadi dan didukung dengan data gambar dan foto.
2. Segi sosial, budaya, religi, kesehatan, mutu layanan atau kehidupan bermasyarakat.
3. Persoalan yang dihadapi saat ini.
4. Permasalahan khusus yang dihadapi oleh mitra

## 3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang dipilih pada kegiatan ini adalah bentuk pelatihan. Pelatihan yang diusung direncanakan dan dilaksanakan bersama dengan perangkat desa dan mitra terkait. Pelatihan memiliki dua kegiatan utama, yakni seminar dan praktikum. Mitra akan membentuk panitia bersama, menyediakan tempat dan publikasi kepada sasaran. Mengundang subjek yang terlibat dalam kegiatan ini. Kegiatan evaluasi dilaksanakan kepada dua komponen, yaitu proses pelatihan serta dampak pelatihan setelah selesai dilaksanakan. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner umpan balik, serta lembar implementasi yang akan dilaporkan oleh masing-masing peserta.

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

Dengan terlaksananya program ini diharapkan dapat menyelesaikan persoalan terkait aktifitas fisik peserta didik di sekolah wilayah Kecamatan Duren Sawit agar lebih baik. Tetap aktif melalui aktivitas fisik dan olahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh anak

dan remaja. Beberapa manfaat ini termasuk peningkatan kebugaran kardiovaskular, kesehatan tulang, penurunan risiko obesitas, peningkatan kualitas tidur, serta koordinasi dan keseimbangan yang lebih baik. Serta pemahaman bagi guru-guru pendidikan jasmani terkait mekanisme dan juknis dalam menyelenggarakan kegiatan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) pada Cabang Olahraga Atletik untuk jenjang Sekolah Dasar. Selanjutnya, Guru-guru dan pelatih olahraga yang mengikuti pelatihan ini dapat memanfaatkan alat-alat sederhana yang ada di sekitarnya sebagai alat atau media dalam pemberian pembelajaran maupun program latihan.

Pelatihan ini diisi oleh 2 orang narasumber dan dibantu oleh mahasiswa sebagai tim panitia.

Melalui pelatihan ini, diharapkan para guru dan pelatih olahraga memiliki wawasan pengetahuan dan keterampilan tentang alat-alat latihan sederhana yang bisa digunakan oleh guru atau pelatih tersebut untuk melakukan latihan atletik. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk seminar dan pelatihan yang terdiri dari penyajian teori tentang atletik dan praktik dalam melaksanakan pola latihan yang akan diberikan kepada atlet atau peserta didik sesuai dengan jenjangnya. Pemateri sengaja dipilih dari tiga aspek penting terkait, yaitu pendidikan jasmani, kepelatihan olahraga dan atletik. Dengan formasi pemateri yang demikian diharapkan akan mengakomodir seluruh kebutuhan pelatihan yang baik dan berkualitas.

Pelatihan ini dilaksanakan secara langsung selama 1 hari di lokasi SD Negeri 13 Kranji Kota Bekasi jam 8 pagi hingga selesai WIB. Fokus pelatihan ini adalah pelatih olahraga khususnya cabang olahraga atletik pada tingkat sekolah dasar dapat mengetahui serta memahami pengetahuan dan keterampilan tentang penggunaan alat sederhana untuk melakukan latihan.



Gambar 1

Dari lembar evaluasi yang diterima oleh panitia diperoleh umpan balik dari peserta dengan peserta yang mengisi formulir evaluasi berjumlah 30 peserta dengan kuisisioner yang terima sebesar 21 sebagai berikut:

Responden dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah para peserta pelatihan pada saat pelaksanaan pelatihan ini. Adapun responden dikategorikan berdasarkan jenis kelamin adalah:

Tabel 1. Responden Berdasarkan Jenis kelamin

		frequency	percent	valid percent	cumulative percent
Valid	Laki-Laki	10	47,6	47,6	47,6
	Perempuan	11	52,4	52,4	100
	Total	21	100	100	

Tabel menunjukkan frekuensi total keseluruhan responden yang diklarifikasikan berdasarkan jenis kelamin. Sebanyak 30 peserta pelatihan yang merupakan para guru pendidikan jasmani diperoleh 11 responden adalah perempuan dan 10 responden laki-laki. Berarti bahwa 50% responden laki-laki sama besar jumlahnya dengan responden Wanita sebesar 50%.

## 5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Pelatihan ini mengenai konsep dasar latihan untuk peserta didik di jenjang tingkat Sekolah Dasar (SD). Para peserta pelatihan dapat merasakan manfaat para guru dan pelatih olahraga khususnya cabang olahraga atletik pada tingkat sekolah dasar dapat mengetahui serta memahami pengetahuan dan keterampilan tentang penggunaan alat sederhana dalam latihan cabang olahraga atletik agar bermanfaat dapat sesuai dengan karakteristik peserta didiknya atau atletnya. Pelatihan ini dapat dilakukan secara kontinyu tidak hanya dari perguruan tinggi namun pemerintah setempat, atau organisasi-organisasi olahraga di wilayah kota Bekasi yang menaunginya dan dapat melakukan pendampingan jangka panjang sehingga diharapkan dapat melakukan serta memberikan sumbangsih bagi pembinaan di Kota Bekasi. Perlunya alternatif-alternatif kegiatan lainnya yang terus dilaksanakan sehingga peserta pelatihan memiliki kemampuan yang baik.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Jakarta serta adik-adik mahasiswa yang telah bersedia panitia dan tentunya para peserta pelatihan yaitu guru-guru pendidikan jasmani.

## 7. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Ayu, S., Puspita, R., & Nugraheni, N. (2013). Peningkatan Kualitas Pembelajaran Geometri Berbasis Discovery Learning Melalui Model Think Pair Share. *Joyful Learning Journal*, 2(3), 1–9. <https://doi.org/10.15294/jlj.v2i3.2058>
- Lumintuarso, R. (2013). Pembinaan multilateral bagi atlet pemula. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>

Susilo, S. V. (2018). Refleksi nilai-nilai pendidikan ki hadjar dewantara dalam upaya upaya mengembalikan jati diri pendidikan indonesia. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 4(1).