

PENYULUHAN KIDS ATLETIK PADA GURU SD DI KOTA CILEGON PROVINSI BANTEN TAHUN 2020

Masnur Ali, Aryati

Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

ali.masnur@unj.ac.id

Abstract

This community service aims to train elementary school teachers, sports teachers and PGSD students in Banten province on physical activities for physical-motor development in developing elementary school children's basic movements through Athletic Kids. Activities carried out online through a zoom platform which were held in Cilegon, Banten. The implementation time of the activity starts from May 11 to October 26, 2020. The methods used in carrying out this community service program are: information discussion, demonstrations, mentoring, training, and practice. The results of community service can run well and smoothly. Programs that have been implemented include; Making videos of a series of kids athletic activities, making teaching materials about children's physical literacy and Kids Athletics and sharing video activities on social media. Teachers have high participation and support and are actively involved in program implementation so that the community can take full advantage of it.

Keywords: Kids Athletic

Abstrak

Pengabdian Kepada masyarakat ini bertujuan untuk melatih para guru SD, guru Olahraga dan mahasiswa PGSD di provinsi Banten tentang aktivitas fisik untuk pengembangan fisik-motorik dalam pengembangan gerak dasar anak SD melalui Kids Atletik. Kegiatan dilaksanakan melalui daring melalui platform zoom yang dilaksanakan di Kota Cilegon Banten. Waktu pelaksanaan kegiatan dimulai tanggal 11 Mei sampai dengan 26 Oktober 2020. Metode yang digunakan dalam menjalankan program pengabdian masyarakat ini adalah: diskusi informasi, demonstrasi, pembimbingan, latihan, dan praktek. Hasil Pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan baik dan lancar. Program yang telah dilaksanakan meliputi; Membuat video rangkaian kegiatan kids atletik, membuat bahan ajar tentang literasi fisik anak dan Kids Atletik dan membagikan video kegiatan di social media. Partisipasi dan dukungan para guru cukup tinggi dan turut aktif dalam pelaksanaan program sehingga masyarakat dapat mengambil manfaatnya dengan lebih maksimal.

Kata Kunci: Kids Atletik

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Atletik adalah induk dari segala olahraga, atau yang dikenal sebagai *mother of sport*. Setiap kegiatan yang dilakukan sehari-hari menggunakan gerak dasar yang ada pada atletik, misalnya jalan, lari, lompat dan lempar. Gerak-gerakan tersebut tumbuh dan berkembang dari mulai anak sampai dewasa. Cabang olahraga atletik adalah cabang olahraga yang diperlombakan pada setiap multievent olahraga misalnya PON, Sea Games dan Olimpiade.

Konsep anak-anak dalam olahraga atletik selama ini merupakan 198erakan198m dari program event atletik yang sebenarnya, sehingga menghasilkan pengalaman yang tidak menarik bagi anak-anak yang terlibat. Gerak dasar atletik sudah masuk pada kurikulum-kurikulum olahraga di SD. Nomor atletik sudah diperlombakan pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional dengan nama Kids Atletik. Kids atletik adalah perlombaan yang dirancang IAAF dengan menyesuaikan perkembangan dan pertumbuhan anak (Mardiyanto, 2019).

Para guru olahraga SD di MGMP sekolah SD banyak yang belum memahami dan mengenal Kids atletik, Dalam kids atletik ada berbagai komponen yang harus dipahami diantaranya komponen nomor perlombaan, pedoman perankingan, peraturan dan peralatan

yang digunakan. Kids atletik juga dikembangkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak (Wicaksono, 2018)

“ATHLETICS IAAF KIDS” dikembangkan dimaksudkan untuk membawa kegembiraan dalam bermain Atletik. Kids atletik juga dapat meningkatkan keterampilan 199erakan anak (Fauza, 2015). Event baru dan organisasi yang inovatif akan memungkinkan anak-anak untuk menemukan 199erakan dasar: lari cepat, lari daya tahan, melompat, melempar/tolakan di 199eraka setiap tempat (stadion, taman bermain, 199erakan199m, area olahraga yang tersedia, dll). Permainan atletik akan memberikan anak-anak kesempatan untuk memanfaatkan 199erakan yang bermanfaat dari Atletik, dalam hal Kesehatan, Pendidikan, dan Pemenuhan Diri).

Maksud dan tujuan pengorganisasian dari konsep “IAAF KIDS’ ATHLETICS” adalah: (1) bahwa sejumlah besar anak dapat aktif pada saat yang bersamaan, (2) bentuk 199erakan atletik yang bervariasi dan gerak dasar yang secara alami dapat dilakukan. (3) bahwa tidak hanya anak-anak yang lebih kuat atau lebih cepat memberikan kontribusi pada suatu hasil yang baik. (4) tuntutan keterampilan bervariasi sesuai dengan usia dan kemampuan koordinasi yang diperlukan. (5) bahwa karakter petualangan dimasukkan dalam program, menawarkan pendekatan atletik yang cocok atau sesuai untuk anak-anak. (6) Struktur dan penilaian pada even kids atletik mudah, berdasarkan urutan peringkat suatu tim. (7) Bahwa diperlukan disini beberapa asisten dan juri/hakim (judges) diperlukan (8) Atletik ditawarkan sebagai event tim campuran (anak laki-laki dan perempuan bersama-sama)

Atletik kids memungkinkan untuk pengembangan multilateral anak. Pembinaan multilateral merupakan pengembangan anak melalui berbagai kegiatan jasmani, menyeluruh yang meliputi berbagai gerak dasar umum dan gerak dasar olahraga (Lumintuarso, 2015: 5). Melalui pembinaan multilateral diharapkan anak mendapatkan pondasi gerak yang lebar (*broad base*). Sehingga memungkinkan anak untuk memiliki keterampilan bergerak secara menyeluruh, yang pada gilirannya akan menjadi dasar untuk menentukan arah potensi selanjutnya dalam olahraga.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Literasi Fisik

Literasi fisik sejak diperkenalkan pada awal abad 21 tepatnya pada tahun 2004 ketika UNESCO menyatakan latar belakang dan pendefinisian tentang literasi. Istilah literasi fisik secara global sudah menjadi topik yang menarik dibidang pendidikan jasmani dan kesehatan. Tokoh yang pertama kali yang memperkenalkan literasi fisik (*physical literacy*) adalah Margaret Whitehead. Whitehead dalam Pramono (2017: 4) mendeskripsikan literasi fisik dengan memperluas pandangan dari UNESCO sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, menginterpretasi, menciptakan, merespon secara efektif, dan mengkomunikasikan menggunakan dimensi ketubuhan manusia dalam cakupan luas situasi dan konteks.

Literasi fisik adalah kemampuan manusia yang fundamental dan berharga yang dapat digambarkan sebagai disposisi yang diperoleh individu manusia yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman yang menetapkan tujuan fisik yang bertujuan sebagai bagian integral dari gaya hidup mereka. The International Physical Literacy Association, (May 2014) mendefinisikan “literasi fisik adalah motivasi, kepercayaan

diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktifitas fisik seumur hidup.” Mandigo, Francis, Lodewyk dan Lopez, (2012) menyatakan literasi fisik adalah kemampuan untuk bergerak dengan kompetensi dan kepercayaan diri dalam beraktivitas fisik diberbagai lingkungan yang bermanfaat bagi perkembangan sehat seluruh pribadi. Keegan, Barnett, dan Dudley (2017: 5) menyatakan “Literasi fisik diakui sebagai dasar partisipasi seumur hidup dan keunggulan kinerja dalam gerakan manusia dan aktivitas fisik.

Menurut pendapat The International Physical Literacy Association (2014) seseorang yang melek fisik akan menampilkan ciri-ciri sebagai berikut: 1) Literasi fisik dapat digambarkan sebagai kondisi yang ditandai oleh motivasi untuk memanfaatkan potensi gerakan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hidup. 2) Individu yang secara fisik melek akan bergerak dengan tenang, ekonomis dan percaya diri dalam berbagai situasi yang menantang secara fisik. 3) Individu yang melek secara fisik akan tanggap dalam ‘membaca’ semua aspek lingkungan fisik, mengantisipasi kebutuhan atau kemungkinan gerak dan merespon dengan kecerdasan dan imajinasi secara tepat. 4) individu yang melek secara fisik akan memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi kualitas yang mempengaruhi efektifitas kinerja gerak mereka sendiri, dan akan memiliki pemahaman tentang prinsip-prinsip kesehatan yang diwujudkan sehubungan dengan aspek-aspek dasar seperti olahraga, tidur dan nutrisi.

Kids Atletik

Kid atletik adalah seperangkat alat yang ditujukan untuk aktivitas olahraga anak-anak. Sebagaimana orang dewasa yang memerlukan fasilitas atau alat olahraga standar, anak-anak pun memerlukan peralatan olahraga yang sama, namun yang sesuai dengan kebutuhan mereka, atau disesuaikan dengan sifat dan kemampuan anak-anak. Tujuannya tentu untuk keperluan jasmani dan olahraga yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Karena ditujukan untuk anak-anak, maka peralatan olahraga yang digunakan dalam kid atletik bukan barbel berat atau tongkat lembing dan butiran-butiran besi untuk aktivitas tolak peluru, melainkan alat-alat yang sifatnya lebih ringan, yang ditujukan untuk aktivitas gerak semisal lari, lompat, lempar, dan lain-lain. Di antara kid atletik adalah turbo (mirip anak panah namun lebih ringan yang ditujukan untuk aktivitas lempar), gawang (yang ditujukan untuk aktivitas lompat), matras, dan lain-lain

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang dipakai yaitu, dengan metode expositori, yaitu metode pembelajaran yang diberikan dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu, definisi, prinsip dan konsep materi pelajaran serta memberikan contoh-contoh latihan pemecahan masalah dalam bentuk ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan penugasan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan pelatihan keterampilan kids atletik melalui aplikasi Zoom, dalam bentuk teori dan praktek kepada para guru. Kegiatan ini dilakukan dengan pembagian tahapan diantaranya pengetahuan tentang konsep dasar literasi fisik anak SD, tahapan-tahapan permainan, nomor-nomor perlombaan, dan mempraktekkan model kids atletik.

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

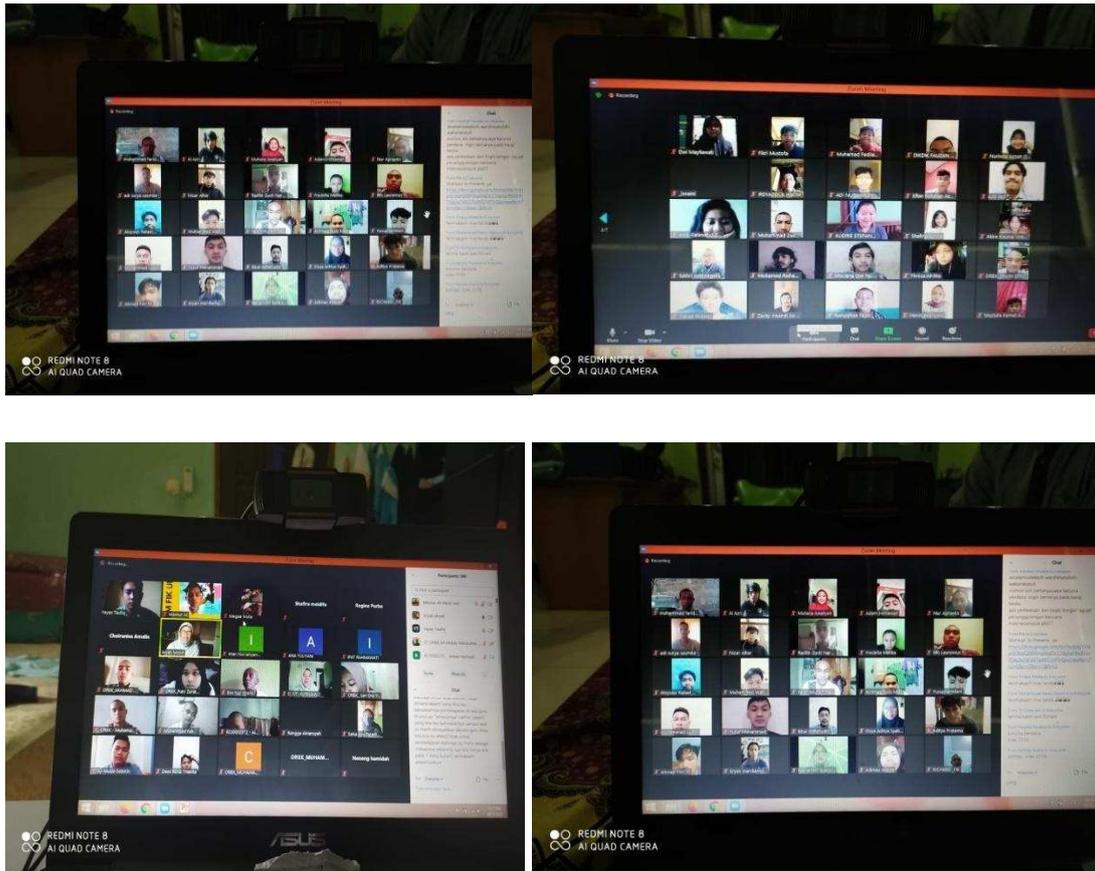
Menurut Elly (2019) perkembangan kemampuan fisik pada anak kecil bisa diidentifikasi dalam beberapa hal. Sifat perkembangan fisik yang bisa diamati adalah sebagai berikut: (1) Terjadi perkembangan otot-otot besar cukup cepat pada 2 tahun terakhir masa anak kecil, (2) Dengan berkembangnya otot-otot besar, terjadi pulalah perbedaan kekuatan yang cukup cepat, baik pada anak laki-laki maupun perempuan, (3) Pertumbuhan kaki dan tangan yang secara proporsional lebih cepat dibanding dengan pertumbuhan bagian tubuh lainnya, ini diakibatkan peningkatan daya ungkit yang telah besar didalam melakukan gerakan yang melibatkan tangan dan kaki, (4) Terjadi peningkatan koordinasi gerak dan keseimbangan yang cukup cepat, (5) Pengenalan anak kecil terhadap konsep- konsep tersebut tentu masih pada taraf yang sangat sederhana dan belum bisa menjelaskannya, dan (6) Bagi anak kecil aktivitas gerak fisik dan pengalaman yang diperoleh di dalamnya bukan hanya bermanfaat untuk perkembangan fisik, perkembangan fungsi organ-organ tubuh, dan perkembangan kemampuan gerak, melainkan juga bermanfaat untuk perkembangan intelektualnya.

Pengabdian ini bertujuan untuk membantu para guru agar bisa memberikan metode pembelajaran yang tepat bagi para siswanya dan mengelola perlombaan kids atletik. Program pelaksanaan akan dilakukan melalui seminar dan workshop, tahap pertama para guru dijelaskan tentang Model Kids Atletik 1) Pemanasan, (2) *Variasi latihan gerak dasar* , (3) *Variasi permainan lari* , (4) *Variasi permainan lompat*, (5) *Variasi permainan jalan*, (6) *variasi permainan lempar* (7) *Variasi kombinasi*

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yang berkaitan tentang: Peyuluhan mengenai kids atletik pada guru SD di Kota Cilegon dapat terlaksana dengan baik dan sesuai yang diharapkan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan melakukan secara daring dengan memperhatikan kondisi pandemic yang sedang dialami. Kegiatan dihadiri oleh 150 peserta yang terdiri atas guru olahraga, Guru SD dan mahasiswa program studi PGSD di Kota Cilegon.

Para peserta dengan pemberian materi yang disampaikan para nara sumber sangatlah menarik dan ingin berkontribusi dalam arahan yang diberikan, mereka pada umumnya menganggap bahwa materi yang disampaikan bagi mereka merasa hal ini merupakan wawasan baru yang dirasa penting bagi mereka.

Berdasarkan pengamatan dan pelaksanaan di lapangan dan diskusi dengan para pemangku lembaga mitra yaitu MGMP SD dan Penjas di Kota Cilegon mereka merasakan mendapatkan informasi dan manfaat yang sangat banyak terutama dalam hal pemahaman tentang literasi fisik dan penerapan kids atletik pada pembelajarn. Kegiatan diikuti oleh berbagai guru yang berasal dari guru SD yang berada dikota cilegon dengan beberapa mahasiswa PGSD, para guru Olahraga di SD. Berikut adalah foto-foto kegiatan yang sudah dilaksanakan:



Gambar Kegiatan Webinar Pelatihan Kids Atletik

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Results and Discussion*)

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah:

- Para guru sangat antusias dalam mengikuti kegiatan PKM ini mengingat kegiatan seperti ini sangat jarang dilakukan di daerah Serang
- MGMP PJOK dan SD sebagai rekan mitra merasakan kontribusi positif terhadap adanya kegiatan yang dilaksanakan.
- Bahwa dengan adanya kegiatan PKM ini, literasi fisik dan kids atletik dapat diterapkan ketika menjadi guru dan dapat diterapkan pada dunia anak dilingkungan keluarga.

Saran

Kegiatan ini dapat dilaksanakan kembali dengan melakukan tatap muka secara langsung sehingga dapat lebih memahami bentuk, konsep dari literasi gerak dan kids atletik untuk anak-anak SD di kota cilegon, rekan mitra menyarankan kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkala sehingga para peserta yang sebagian besar guru ini menjadi bertambah wawasan dan pengetahuan terhadap literasi perkembangan fisik anak dan melakukan penilaian dalam gerak setiap anak.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

Angga setia laksana. 2013. *Pengaruh kids atletik Terhadap Self esteem dan kebugaran jasmani*. Thesis: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Elly Diana Mamesah. 2019. Gerak Dasar Multilateral Anak Usia Dini 3-6 Tahun. Motion: Jurnal Riset Physical Education. Vol 10 No 1 (2019).
- Fauza, Yusra (2015) *Pengaruh Kids Athletics Terhadap Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar*. Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia
- IAAF. (2009). *Level I. Lari, Lompat, Lempar*. Jakarta: IAAF-RDC.
- Jarver, J. (2013). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Made Pramono. (2017). Literasi Jasmani: Orientasi Tubuh-Subjek. Dambil dari <https://www.slideshare.net/madpram1/literasi-jasmani>, pada tanggal 26 Januari 2020 pukul 19.00 WIB.
- Ria Lumintuarso. (2015). *Peralatan Olahraga Anak untuk Pengembangan Multilateral*. Yogyakarta: UNY Press
- Ria Lumintuarso. (2005). *Pemanfaatan Alat Olahraga Anak untuk Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Kemenpora RI
- Tri Mardyanto. 2019. Pengembangan Scoring Hasil Lomba Kids Athletics Berbasis Android. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol 1 no 5.
- Wicaksono.2018. Pengaruh Permainan Kids Athletic Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Tasikmadu Kecamatan Watulimo Kabupaten Trenggalek 2017/2018. *Jurnal Simki-Techsain*. Vol. 02 No. 05