

# PELATIHAN INSTRUKTUR/GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN TENTANG PENGGUNAAN ALAT LATIHAN SEDERHANA DALAM CABANG OLAHRAGA ATLETIK TINGKAT SEKOLAH DASAR DI KOTA BEKASI, PROVINSI JAWA BARAT

Moch Asmawi<sup>1</sup>, Samsudi<sup>2</sup>, Iwan Setiawan<sup>3</sup>  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta  
[asmawi.moch2@gmail.com](mailto:asmawi.moch2@gmail.com)<sup>1</sup>, [samsudin@unj.ac.id](mailto:samsudin@unj.ac.id)<sup>2</sup>, [Iwansport53@yahoo.com](mailto:Iwansport53@yahoo.com)<sup>3</sup>

## **Abstract**

*To be physically active, there needs to be a structured internalization process, not just at school, but outside of school. The purpose of this community service activity is that it is expected that teachers and sports coaches have insight into the knowledge and skills of using simple tools in athletic sports that vary with the form of exercise and fun learning programs. This community service activity is carried out in the form of seminars and training consisting of presenting theories about athletics and practice in carrying out training patterns that will be given to athletes or students according to their level. The location was held at SDN Kranji 13 and the participants were physical education teachers and athletic coaches. This activity is also able to produce increased competence and knowledge of physical education teachers and be able to apply it in schools and clubs.*

**Keyword:** *athletics; physical education; community service*

## **Abstrak**

*Untuk memiliki fisik yang aktif, diperlukan proses internalisasi yang terstruktur, tidak hanya di sekolah, tetapi di luar sekolah. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan agar para guru dan pelatih olahraga mempunyai wawasan pengetahuan dan keterampilan penggunaan alat-alat sederhana dalam olahraga atletik yang bervariasi dengan bentuk latihan dan program pembelajaran yang menyenangkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk seminar dan pelatihan yang terdiri dari pemaparan teori-teori tentang atletik dan praktek dalam menjalankan pola latihan yang akan diberikan kepada atlet atau pelajar sesuai dengan jenjangnya. Lokasi dilaksanakan di SDN Kranji 13 dan pesertanya adalah guru pendidikan jasmani dan pelatih atletik. Kegiatan ini juga mampu menghasilkan peningkatan kompetensi dan pengetahuan guru pendidikan jasmani serta mampu menerapkannya di sekolah dan ekstrakurikuler.*

**Kata Kunci:** *atletik; pendidikan jasmani; pengabdian masyarakat*

## **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

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 menjadi 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 nomer 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 (*Literature Review*)**

Pengabdian kepada masyarakat ini urgent dilaksanakan mengingat segi-segi sosial, budaya, keagamaan dalam kehidupan bermasyarakat. Olahraga dapat menjadi aktivitas yang sangat potensial untuk mengalihkan kebiasaan hidup yang tidak baik. Apabila guru dan pelatih dengan dukungan orangtua dan masyarakat mampu menginternalisasikan nilai budaya hidup sehat dan aktif, akan mampu mengarahkan anak-anak dan remaja pada hal yang positif, mengurangi potensi kenakalan remaja juga sebagai aktivitas penyeimbang waktu anak dengan layar (HPO, TV dan laptop).

Universitas Negeri Jakarta sebagai lembaga pendidikan tinggi, memiliki kewajiban untuk memberikan kontribusi kepada masyarakat melalui perkembangan ilmu dan menyalurkannya kepada masyarakat dengan harapan mampu menyelesaikan persoalan yang ada. Universitas Negeri Jakarta di dalamnya terdapat Fakultas Ilmu Olahraga yang memiliki potensi sumber daya manusia yang tepat untuk membantu mengatasi persoalan di atas.

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*)**

Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan oleh Universitas Negeri Jakarta ini merupakan salah satu bentuk pengabdian pada masyarakat dan memiliki tujuan untuk mengatasi hambatan-hambatan serta *sharing knowledge* yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga cabang olahraga atletik di Kota Bekasi. Pengabdian kepada masyarakat juga merupakan salah satu tugas yang harus dilaksanakan oleh dosen dalam mewujudkan Tridharma Perguruan Tinggi dan dilakukan secara rutin setiap tahunnya. Pengabdian kepada masyarakat oleh Universitas Negeri Jakarta ini telah dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2023 secara luar jaringan atau secara langsung dan diikuti oleh guru-guru pendidikan jasmani serta para pelatih olahraga cabang olahraga atletik. Tema yang diangkat pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah "Pelatihan Instruktur/Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Tentang Penggunaan Alat Latihan Sederhana dalam Cabang Olahraga Atletik Tingkat Sekolah Dasar Di Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat". 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. 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:



Gambar 1. Kegiatan peserta

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

		<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>	<b>Persentase Valid</b>	<b>Persentase Akumulatif</b>
<b>Valid</b>	<b>Laki-laki</b>	10	47,6	47,6	95,2
	<b>Perempuan</b>	11	52,4	52,4	104,8
	<b>Total</b>	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*)

- Agung Prastowo Tri Nugroho, Bambang Priyono, A. W. (2014). Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 102–108.
- Ales, B. (2014). Physical , cognitive , emotional and psychosocial characteristics of children and age- appropriate on- ice skills for junior hockey players. *Haaga-Helia University of Applied Sciences*.
- 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).