

PELATIHAN DASAR ATLETIK NOMOR LARI PADA MAHASISWA PRODI PRNJASKESREK UNIVERSITAS ISLAM INDRAGIRI

Rahmad Yulmiando¹, Andriansyah², Prima Antoni³, Dahrial⁴, Niko Zulni prtama⁵, Devid wilastra⁶, Hamzah⁷, Edi Susrianto Indra putra⁸

UNIVERSITAS ISLAM INDRAGIRI

Email: Rahmadyulmiando877@gmail.com, Andri.zk89@gmail.com, prima_antoni@yahoo.com, Dahrial_drd@yahoo.co.id, nikozulni@gmail.com, ediunisi1971@gmail.com

Abstract

Athletics is a sport that consists of a combination of various types of physical sports such as running, jumping, throwing, and walking. downstream and to be prepared for the 2022 provprov event in Kuansing, Riau province. The sample in this service is all 20 athletic students. The success of the organizers of community service activities is the involvement of the training participants, especially UNISI Physical Education and Health students, seen from the results of the evaluation during the implementation of the activity, namely: persistence and involvement of trainees in getting involved in the implementation of athletic sports training activities provided, mastery of students in understanding concepts and the basic techniques of athletics.

Keywords:

pelatihan dasar atletik nomor lari

Abstrak

Olahraga atletik adalah salah satu cabang olahraga yang terdiri dari atas berbagai gabungan jenis olahraga fisik seperti, olahraga lari, lompat, lempar, dan jalan. tujuan utama pengabdian ini adalah untuk mengukur kemampuan mahasiswa penjaskesrek universitas islam indragiri dan untuk mencari cikal bakal atlit untuk daerah indragiri hilir dan untuk di persiapkan untuk ajang provprov tahun 2022 di Kuansing propinsi Riau. Sample dala pengabdian ini adalah seluruh mahasiswa mata kuliah atletik yang berjumlah 20 orang. Keberhasilan penyelenggara kegiatan pengabdian maysrakat adalah keterlibatan para peserta pelatihan khusus nya mahasiswa penjaskesrek UNISI dilihat dari hasil evaluasi selama pelaksanaan kegiatan yaitu : ketekunan dan keterlibatan peserta pelatihan dalam melibatakan diri pada pelaksanaan kegiatann pelatihan cabang olahraga atletik yang di berikan, penguasaan mahasiswa dalam memahami konsep-kensep dan cara teknik dasar olahraga atletik.

Corresponding Author:

Nama Penulis: Rahymad Yulmiado

Nama Fakultas: FKIP

Nama Perguruan Tinggi/Sekolah : UNIVERSITAS ISLAM INDRAGIRI

E-mail: rahmadyulmiando877@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Ateletik Indonesia disingkat Pasi, adalah wadah organisasi olahraga atletik tingkat Nasional. Pasi dibentuk pada tanggal 3 September 1950 di Semarang. Sejarah lahirnya organisasi ini sejak zaman Belanda. Pada awal tahun 1930-an pemerintah kolonial Belanda memasukkan cabang olahraga atletik ke dalam mata pelajaran di sekolah-sekolah. Pada waktu itu pula dibentuk organisasi atletik untuk menangani pertandingan-pertandingan atletik. Organisasi itu disebut *Nederlandsche Indische Athletiek Unie (NIAU)*. Pada masa itu, di Medan berdiri pula organisasi *Sumatra Atheletiek Bond (SAB)* yang menyelenggarakan perlombaan atletik antar sekolah MULO, HBS, dan perguruan swasta. Sementara itu, di Pulau Jawa pun bermunculan beberapa organisasi atletik seperti *ISSV* Helas dan *IAC* di Jakarta, *PASI* di Surabaya, dan *ABA* di Surakarta. Pada masa kemerdekaan, setelah pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional di Surakarta/Solo, dan terbentuknya Komite Olimpiade Republik Indonesia (*KORI*), olahraga atletik berhasil mendirikan organisasi induknya pada tahun 1950 di Semarang. Sedangkan klub-klub atletik yang sudah berdiri sejak pemerintahan Hindia Belanda yaitu di pulau Jawa di beberapa kota besar seperti Semarang, Solo, Bandung, Jakarta dan Surabaya. (Rahmat 2015) Perguruan tinggi merupakan lembaga akademik dengan tugas utamanya menyelenggarakan pendidikan dan mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni (Rukiyati, Sutarini, dan Priyoyuwono, 2014). Penting bagi perguruan tinggi untuk tidak hanya memperhatikan kebutuhan kompetensi akademis mahasiswa, tapi juga pembinaan karakternya agar lulusan menjadi lulusan yang siap secara akademis dan berkarakter baik (Chrisiana, 2005). Penyelenggaraan pendidikan mencakup upaya pembentukan kepribadian mahasiswa sehingga menjadi orang yang cerdas sekaligus berkarakter baik. (Sin 2019)

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di UNISI khususnya mahasiswa prodi penjas kesrek di saat pembelajaran mata kuliah Atletik di lapangan masih rendah, Berpedoman dari pengamatan sementara yang telah dilakukan di lapangan ternyata masih banyak mahasiswa yang tidak mengikuti pembelajaran ATLETIK dengan sungguh-sungguh dan tidak bersemangat. Ini memang Kenyataan yang dilihat oleh peneliti. Permasalahan masih rendahnya kemampuan cabang olahraga Atletik sebagian ditentukan banyak faktor diantaranya adalah kondisi fisik yang kurang prima karena olahraga Atletik merupakan olahraga yang dominan membutuhkan kondisi fisik. Disamping itu metode dan strategi mengajar yang diterapkan dalam pelajaran atletik juga akan berpengaruh terhadap kemampuan atletik mahasiswa, karena akan menyangkut dengan pemahaman siswa terhadap teknik gerakan Atletik mahasiswa.

Pelatih merupakan sosok individu yang memiliki tanggung jawab untuk mengoptimalkan dan meningkatkan derajat atlet untuk mencapai prestasi. Gelar coach atau pelatih adalah gelar atau sebutan yang memancarkan rasa hormat, status, respek dan tanggung jawab. Gelar coach sering kali berlanjut meskipun tugas coach sudah usai. Atlet menganggap pelatih itu ahli dalam segala hal dan pandai memainkan berbagai peran. Oleh sebab itu, peranan seorang pelatih yang begitu luas dan kompleks harus dimaknai sebagai tugas untuk mendewasakan atlet dalam segala aspek-aspeknya. Cara-cara pendekatannya tidak terlepas dari pemanfaatan aspek ilmiah dan diperkaya pula dengan keterampilan yang kreatif, inovatif dan mampu memanfaatkan nalurinya. (Irfandi2) 2018)

Bagian metode menggambarkan langkah-langkah yang dilalui dalam mengeksekusi penelitian/kajian. Oleh karena itu, perlu ditampilkan secara detail kepada pembaca (reader) mengapa metode yang digunakan reliabel dan valid dalam menyajikan temuan penelitian/kajian. Bagian metode penelitian harus dapat menjelaskan metode penelitian yang digunakan, termasuk bagaimana prosedur pelaksanaannya, penjelasan alat, bahan, media atau instrumen yang digunakan, penjelasan rancangan penelitian, populasi dan sampel (sasaran penelitian), teknik pengumpulan data, pengembangan instrumen, dan teknik analisis data. Penulisan sub judul pada metode hendaknya dimasukkan ke dalam paragraf bukan bullets, atau numbering.

Untuk penelitian kualitatif seperti penelitian tindakan kelas, studi kasus, dan lain-lain, perlu ditambahkan kehadiran peneliti, subyek penelitian, informan yang ikut membantu beserta cara-cara menggali data-data penelitian, lokasi dan lama penelitian serta uraian mengenai pengecekan keabsahan hasil penelitian.

2. PEMBAHASAN

Keberhasilan –penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi sepanjang pelaksanaan kegiatan yaitu: Pertama, Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan dalam melibatkan diri pada pelaksanaan kegiatan pelatihan ini yang bertujuan untuk memancing minat siswa bagaimana dia mau ikut dalam olahraga atletik dan bermanfaat bagi dia sendiri. Kedua, Mengetahui dan memahami nomor lompat beserta peraturan nya dengan kegiatan ini siswa bisa tahu peraturan dan cara penilaian olahraga cabang atletik dan bisa dia ikut sebagai penilai atau juri pada pekan olahraga seperti tingkat pelajar karena dia sudah tahu tentang penilaian pada masing cabang olahraga atletik dan otomatis bermanfaat bagi dia dalam kehidupan nya dan berbagai manfaat yang di dapat di acara kegiatan nya. Ketiga, Terjadinya peningkatan kemampuan dalam memahami baik secara teori maupun praktek olahraga atletik seperti yang dia tidak tahu menjadi tahu dan bisa tampil dalam acara apaun dalam bidang olahraga tolak peluru ini dan juga bisa mengasah kemampuan nya dan inti nya mereka jadi berani tampil didepan orang karna dia sudah mempunyai basic olahraga tolak peluru

Para peserta atau siswa memiliki pengetahuan pada bidang olahraga khususnya tolak peluru seperti teknik dasar peraturan dan otot2 yang berpengaruh dalam olahraga tolak peluru ini dan mereka bisa membuat program latihan untuk diri nya sendiri untuk mengasah kemampuan nya

Ke lima. Mencari bibit bibit baru yang akan di jadikan atlet olahraga cabang tolak peluru yang mana kita tahu untuk bibit baru ini harus kita bina dari usia muda dengan adanya kegiatan kita bisa mengetahui seberapa besar pengaruh kegiatan ini bagi sekolah dan siswa.

Bibit baru ini yang kita saring ini di kumpulkan dan dibina sesuai dengan kemampuan nya dan menjadi atlet bagi daerah nya khusus kabupaten indragiri Hilir yang akan di targetkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan prof di kuansing tahun 2022 itulah yang menjadi target utama kegiatan ini dimana mendapat respon yang sangat bagus dari KONI dan sekolah tempat melakukan kegiatan ini.

Metode dan Materi

No	Nama	Deskripsi Tugas	Waktu	Ket
1	Rahmad yulmiando, M.Pd/Andrisyah, M.Pd	Penyampaian Teori Atletik	2 Jam	Hari I
2.	Hamzah, S.Pd., M.Pd/Dr.Edi susrianto indra putra, M.Pd	Perkembangan olahraga Atletik di Riau	2 Jam	Hari I
3.	Prima Antoni, S.Pd, M.Pd/ Devit Wilastra, S.Pd, M.Pd	Pengenalan Keterampilan Olahraga Atletik	8 Jam	Hari II

A. JADWAL KEGIATAN

Waktu pelaksana yang diperlukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini selama 7 bulan dengan rincian sebagai berikut:

NO	NAMA KEGIATAN	BULAN					
		Juni	Juli	Agustus	Sept.	Okt.	Nov.
1	Persiapan						
	a. Mengadakan observasi						
	b. Membuat proposal P2M						
	c. Mengikuti seminar proposal						
	d. Revisi proposal						
2	Pelaksanaan						
	a. Mengadakan penjajagan						

	b. Mengadakan koordinasi						
	c. Mengirim undangan kepada sekolah						
	d. Menyiapkan materi dan tempat pelatihan						
	e. Melaksanakan pelatihan						
	f. Melaksanakan monitoring						
3	Membuat laporan P2M						

Kegiatan Pelatihan dilaksanakan pada :

Hari/ tanggal : 12-13 Oktober 2021

Tempat : Kecamatan Tembilahan

Hari I tanggal 12 Oktober 2021			
No	Waktu	Acara	Penanggung Jawab
1	09.00-09.15	Pembukaan	Panitia
		Sambutan I	Rahmad yulmiando, S.Pd., M.Pd
2	09.15-09.30	Coffe Break	Panitia
3	09.30-11.00	Pengantar olahraga Atletik	Rahmad yulmiando, S.Pd., M.Pd
4	11.00-12.00	Perkembangan olahraga Atletik di Riau	Hamzah, M.Pd
ISHOMA			
5	13.00-14.00	Perkembangan olahraga Panahan di Riau	Hamzah, S.Pd., M.Pd
6	14.00-16.00	Pengenalan Keterampilan Olahraga tolak peluru	Prima Antoni,S.Pd,M.Pd dan Devit Wilastra,S.Pd,M.Pd
Hari I tanggal 13 Oktober 2021			
1	09.00-09.15	Pembukaan	Panitia
2	09.15-09.30	Coffe Break	Panitia
3	09.30-12.00	Pengenalan Keterampilan Olahraga atletik	Rahmad yulmiando,M.Pd, Hamzah,M.Pd.Prima Atoni,M.Pd dan Devit Wilastra,M.Pd Niko zulni pratama, M.Pd
ISHOMA			
5	13.00-15.00	Diskusi dan Evluasi	Dahrial,M.Pd, Hamzah,M.Pd.Prima Atoni,M.Pd dan Devit

			Wilastra,M.Pd
6	15.00-16.00	Penutupan	Panitian

Foto kegiatan



3. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

3.1 Kesimpulan

1 Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan dalam melibatkan diri pada pelaksanaan kegiatan pelatihan ini yang bertujuan untuk memancing minat siswa bagaimana dia mau ikut dalam olahraga atletik dan bermanfaat bagi dia sendiri

2. Mengetahui dan memahami nomor lari beserta peraturan nya dengan kegiatan ini siswa bisa tahu peraturan dan cara penilai olahraga cabang atletik dan bisa dia ikut sebagai penilai atau juri pada pekan olahraga seperti tingkat pelajar karena dia sudah tahu tentang penilai pada masing cabang olahraga atletik

dan otomatis bermanfaat bagi dia dalam kehidupan nya dan berbagai manfaat yang di dapat di acara kegiatan nya.

3. Terjadinya peningkatan kemampuan dalam memahami baik secara teori maupun praktek olahraga atletik seperti yang dia tidak tahu menjadi tahu dan bisa tampil dalam acara apaun dalam bidang olahraga lari dan juga bisa mengasah kemampuan nya dan inti nya mereka jadi berani tampil didepan orang karna dia sudah mempunyai basic Atletik cabang lari.

4. Para peserta atau mahasiswa memiliki pengetahuan pada bidang olahraga khususnya lari seperti teknik dasar peraturan dan otot2 yang berpengaruh dalam olahraga lari ini dan mereka bisa membuat program latihan untuk diri nya sendiri untuk mengasah kemampuan nya

5. Mencari bibit baru yang akan di jadikan atlet olahraga cabang lari yang mana kita tahu untuk bibit baru ini harus kita bina dari usia dini dengan adanya kegiatan kita bisa mengetahui seberapa besar pengaruh kegiatan ini bagi mahasiswa

3.2 Saran/Rekomendasi

1. Secara umum PKM ini diharapkan berguna bagi mahasiswa penjas kesrek, khusus nya bagi para atlet pemula untuk menambah motivasi dalam cabang ini
2. Bagi pelatih dapat menjadi panduan dalam penyusunan program latihan
3. Menambah khazanah untuk perkembangan ilmu pendidikan olahraga

REFERENSI

- Irfandi2), Zikrur Rahmat1) dan. 2018. "EVALUASI MANAJEMEN PENGELOLAAN PELATIHAN KLUB OLAHRAGA ATLETIK BINAAN DISPORA PROVINSI ACEH Zikrur." *Jurnal Penjasrek* 5(April):87–96.
- Purnomo, Eddy, and Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*.
- Rahmat, Zikrur. 2015. "Atletik Dasar & Lanjutan." *Atletik Dasar & Lanjutan* 1–97.
- Sin, Tjung Hauw. 2019. "Penerapan Pendidikan Karakter Pada Mata Kuliah Atletik Dasar." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 4(2):105. doi: 10.29210/02467jpgi0005.