

PELATIHAN DASAR ATLETIK SISWA SEKOLAH DASAR DI DESA TEMUAN SARI KABUPATEN MUSI RAWAS

Muhammad Suhdy¹, Doni Admanegara², Muhammad Supriyadi³, Rais Firlando⁴, Suparman⁵
Universitas PGRI Silampari^{1,2,3,4,5}
86suhdy@gmail.com

Submitted: 2026-05-07

Published: 2025-06-30 DOI: 10.55526/bnl.v6i1.916

Accepted: 2026-06-28

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/bnl>

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang anak usia dini, rendahnya ilmu pengetahuan atletik dan kurangnya pelatihan dasar atletik di lingkungan pedesaan menjadi perhatian utama. Siswa sekolah dasar merupakan individu yang aktif dan selalu ingin melakukan gerakan yang belum diketahui. Tujuan pelatihan dasar atletik adalah menambah pengetahuan baru tentang dasar atletik dan mengetahui tingkat kebugaran siswa, selanjutnya terbentuk kelompok latihan atletik siswa Desa Temuan Sari secara berkelanjutan. Karena masih rendahnya ilmu pengetahuan gerak dasar atletik dan ditemukannya siswa yang masih memiliki tingkat kebugaran yang masih rendah. Dengan di adakan pelatihan ini dapat mengembangkan keterampilan dasar atletik sebagai awal dalam pembentukan kebugaran jasmani, sehingga siswa dapat melakukan kegiatan lebih baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Berdasarkan data pretest dan posttest siswa Desa Temuan Sari, terlihat adanya perkembangan kemampuan fisik pada tiga aspek yang diuji, yaitu lari 20 meter, lompat jauh, dan lempar bola medicine. Pada tes lari 20 meter, sebagian besar siswa menunjukkan sedikit peningkatan kecepatan. Perubahan waktu tidak terlalu besar, namun beberapa siswa seperti Reza dan Ariyanto mengalami perbaikan waktu yang menunjukkan peningkatan kemampuan sprint. Peningkatan paling menonjol terlihat pada tes lompat jauh. Hampir seluruh siswa mengalami peningkatan jarak lompatan antara 10–40 cm. Beberapa siswa seperti Robert, Jamil Azhari, Amut, dan Riko menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan yang kuat pada daya ledak dan kekuatan otot tungkai.

Kata Kunci: Dasar Atletik, Siswa Sekolah Dasar, Kebugaran Jasmani

Abstract

Physical fitness is a crucial aspect of early childhood growth and development. However, the limited knowledge of athletics and the lack of basic athletics training programs in rural areas remain major concerns. Elementary school students are naturally active individuals who are eager to explore and perform new movements. This training program aimed to improve students' knowledge of basic athletics, assess their level of physical fitness, and establish a sustainable athletics training group for students in Temuan Sari Village. The program was initiated in response to the low level of understanding of fundamental athletics movements and the identification of students with relatively poor physical fitness. Through this training, students were expected to develop fundamental athletics skills as a foundation for improving their physical fitness, enabling them to perform daily activities more effectively without experiencing excessive fatigue. Based on the pre-test and post-test data of students in Temuan Sari Village, improvements were observed in the three physical performance components assessed: the 20-meter sprint, standing long jump, and medicine ball throw. In the 20-meter sprint test, most students demonstrated slight improvements in running speed. Although the reductions in sprint times were relatively small, several students, including Reza and Ariyanto, showed noticeable improvements, indicating enhanced sprinting ability. The most significant progress was observed in the standing long jump test. Nearly all students increased their jumping distance by approximately 10–40 cm. Students such as Robert, Jamil Azhari, Amut, and Riko exhibited particularly substantial improvements, reflecting significant gains in lower-body muscular strength and explosive power.

Keywords: Basic Athletics, Elementary School Students, Physical Fitness

Pendahuluan

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan oleh semua orang dari anak-anak, remaja sampai lanjut usia. Dalam olahraga terdapat banyak cabang olahraga salah satunya yaitu atletik. Menurut Sutriawan & Syafruddin (2023) Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet) Atletik merupakan cabang olahraga yang banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Menurut *World Health Organization (WHO)*, anak usia sekolah memerlukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik setiap hari untuk menjaga kebugaran dan kesehatan. Namun kenyataannya, banyak siswa di daerah pedesaan yang belum mencapai angka tersebut.

Menurut Affanda (2024) ada nomor-nomor yang dilakukan di lintasan (*track*) dan nomor-nomor yang dilakukan di lapangan (*field*). Oleh karena itu atletik di Amerika dinamakan "*Track and Field*". Atletik dasar untuk siswa SD meliputi: 1). Lari cepat dan lari estafet (koordinasi, kecepatan), 2). Lompat jauh dan lompat katak (kekuatan kaki, keseimbangan) dan 3). Lempar bola dan melempar target (kekuatan lengan dan akurasi) Dalam kehidupan sehari-hari kita selalu melakukan gerak atletik yang terdiri dari jalan, lari lempar dan lompat. Menurut Pratiwi (2017) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan jika kebugaran jasmani juga penting untuk mencakup kegiatan olahraga dalam melakukan aktivitas yang lebih agar tubuh dapat melakukannya lebih baik.

Menurut Giriwijoyo & Zafar Sidik (2010) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak lainnya. Bahwa ada banyak hal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yang ada pada tubuh kita yaitu pola makan yang tidak teratur, tidur tidak cukup dan banyak hal lainnya. Kebugaran fisik adalah (Kemenkes 2011). Dapat disimpulkan dalam pendapat tersebut kelelahan akan sangat mempengaruhi kebugaran fisik yang juga dapat menimbulkan kurangnya semangat dalam melakukan kegiatan.

Menurut Reni, (2023) Pembelajaran olahraga dapat membantu siswa memperbaiki kecakapan hidup mereka, kecakapan hidup merupakan kemampuan untuk berkomunikasi

dan beradaptasi dengan orang lain dan lingkungannya, seperti berpikir kritis, berpikir kreatif, memecahkan masalah, berkomunikasi dengan efektif, membangun hubungan, berempati, mengatasi emosi, dan mengatasi stres. Secara khusus pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek jasmani, motorik, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosi, etika bertindak, aspek pola hidup sehat dan mengenal lingkungan yang bersih melalui aktivitas jasmani. Pada dunia pendidikan olahraga merupakan bagian yang penting dari segala aspek yang ada. Di sekolah pendidikan jasmani diawasi oleh seorang guru. Guru tersebut bertanggung jawab untuk mencermati pertumbuhan dan perkembangan siswanya selama kelas. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan belajar olahraga dapat memberikan pengetahuan yang luas bagi siswa dan dapat menambah wawasan bagi guru dalam mengawasi serta bertanggung jawab dalam kegiatan yang dilakukan oleh siswa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada perangkat Desa Temuan Sari, di lapangan terdapat beberapa kendala dalam proses pembelajaran yaitu menunjukkan bahwa aktivitas fisik belum menjadi bagian rutin dalam kegiatan pembelajaran disekolah, kemudian tidak pernah di adakan pelatihan dasar atletik di Desa Temuan Sari, hal ini berdampak ketika perangkat Desa kesulitan saat mencari calon atlet baru cabang olahraga atletik di Desa Temuan Sari, karna hampir setiap tahun Desa Temuan Sari sangat aktif mengikuti kegiatan perlombaan olahraga baik tingkat Kabupaten dan Kecamatan.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian pengabdian ini adalah pendekatan *participatory action research (PAR)* siswa sekolah dasar yang ada di Desa Temuan Sari untuk memberikan motivasi, dengan tahapan sebagai berikut:

1. **Identifikasi kebutuhan mitra** (observasi dan wawancara). Tahapan ini untuk mengidentifikasi dan memahami kebutuhan yang spesifik dari guru sekaligus melakukan observasi atau pengamatan langsung di sekolah.
2. **Pre-test kebugaran jasmani** (menggunakan Tes Kebugaran Indonesia). Dalam tahapan ini dilakukan tes sebelum menerapkan program pelatihan untuk mengetahui kebugaran jasman siswa dengan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk menilai berbagai aspek kebugaran seperti, kekuatan otot, daya tahan dan kelincahan.
3. **Pelatihan atletik dasar** (8 sesi pelatihan selama 1 bulan).

4. **Post-test kebugaran jasmani** setelah pelatihan. Tahapan ini merupakan tes sesudah melakukan program latihan hal yang sama dilakukan saat melakukan tes sebelum diterapkannya program.
5. **Evaluasi dan refleksi hasil** bersama mitra, tahap ini merupakan proses peninjauan hasil dari program, serta pengalaman yang diperoleh dari kerjasama dan dengan melibatkan semua pihak.

Adapun instrumen yang digunakan dalam melakukan tahapan untuk metode yang digunakan yaitu:

1. Tes kebugaran jasmani (lari 20 meter, lompat jauh, lempar bola)
 - Lari 20 meter sebanyak 5 kali: latihan ini untuk melatih kecepatan dan daya tahan otot kaki.
 - Lompat jauh 3 kali: latihan ini untuk melatih kekuatan otot kaki, daya ledak dan koordinasi tubuh
 - Lempar bola *medicine* sebanyak 3 kali, latihan ini untuk melatih kekuatan otot lengan, bahu dan koordinasi mata-tangan.
2. Observasi keterlibatan siswa, proses ini adalah mengamati dan menilai antusias dan semangat siswa dalam keterlibatan kegiatan belajar mengajar di lapangan.
3. Kuesioner untuk siswa, bagian ini sangat diperlukan karena bertujuan untuk mendapatkan hasil dari apa yang telah diterapkan dalam pelatihan yang dilakukan.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan pendampingan teknik dasar atletik di Desa Temuan Sari belum pernah mendapatkan pelatihan khusus baik guru olahraga dan siswa. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat kepada para peserta kegiatan berdampak positif, hal ini terlihat jelas karena hampir secara keseluruhan dari peserta kegiatan dapat mempraktekan teknik dasar atletik dan kebugaran jasmani di Desa Temuan Sari dan mengaplikasikan ilmu yang didapat dari penyampaian narasumber. Selama melaksanakan penelitian peneliti juga menemukan ada sebagian anak-anak yang masih kurang paham tentang bagaimana cara melakukan teknik dasar atletik dan memahami peraturan atletik.

Berdasarkan data pretest dan posttest siswa Desa Temuan Sari, terlihat adanya perkembangan kemampuan fisik pada tiga aspek yang diuji, yaitu lari 20 meter, lompat jauh, dan lempar bola *medicine*. Pada tes lari 20 meter, sebagian besar siswa menunjukkan sedikit peningkatan kecepatan. Perubahan waktu tidak terlalu besar, namun beberapa siswa seperti Reza dan Ariyanto mengalami perbaikan waktu yang menunjukkan peningkatan kemampuan sprint.

Peningkatan paling menonjol terlihat pada tes lompat jauh. Hampir seluruh siswa mengalami peningkatan jarak lompatan antara 10–40 cm. Beberapa siswa seperti Robert, Jamil Azhari, Amut, dan Riko menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan yang kuat pada daya ledak dan kekuatan otot tungkai.

Pembahasan

Berdasarkan analisis situasi tim pengabdian masyarakat beserta mitra telah melakukan kolaborasi untuk menemukan solusi yang diharapkan adanya pelatihan khusus dasar atletik dan peningkatan kebugaran siswa SD Negeri Temuan Sari sehingga mereka dapat belajar lebih baik, ada beberapa solusi yang diharapkan diantaranya : Pelatihan dasar atletik untuk siswa sekolah dasar bertujuan untuk menambah ilmu pengetahuan dasar atletik, Dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti pelatihan gerak dasar atletik, Evaluasi kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan, Adanya kelompok latihan atletik di Desa Temuan Sari.

Simpulan

Berdasarkan data pretest dan posttest siswa Desa Temuan Sari, terlihat adanya perkembangan kemampuan fisik pada tiga aspek yang diuji, yaitu lari 20 meter, lompat jauh, dan lempar bola medicine. Pada tes lari 20 meter, sebagian besar siswa menunjukkan sedikit peningkatan kecepatan. Perubahan waktu tidak terlalu besar, namun beberapa siswa seperti Reza dan Ariyanto mengalami perbaikan waktu yang menunjukkan peningkatan kemampuan sprint. Peningkatan paling menonjol terlihat pada tes lompat jauh. Hampir seluruh siswa mengalami peningkatan jarak lompatan antara 10–40 cm. Beberapa siswa seperti Robert, Jamil Azhari, Amut, dan Riko menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan yang kuat pada daya ledak dan kekuatan otot tungkai.

Daftar Pustaka

- Sutriawan, A., Aziz, M. I. M., Syafrudin, M. A., & Setiawan, M. N. (2023). Pengaruh Latihan Speed Ladder Terhadap Kemampuan Kecepatan Lari Jarak Pendek Atlet Atletik SMAN 10 Pinrang. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(1), 329-333.
- Lee, Kelley. *The World Health Organization (WHO)*. Routledge, 2008.
- ARFANDA, Poppy Elisano, dkk. *Dasar-Dasar Atletik Jalan Raya dan Lari*. Penerbit NEM, 2024.
- Pratiwi, Endang, and Maulida Nur Oktaviani. "Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Giriwijoyo, Santosa, and Dikdik zafar Sidik. "Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 2.1 (2010): 1-9.
- RENI, ANGGRAENI. *PENGEMBANGAN BAHAN AJAR PENDIDIKAN JASMANI ANAK USIA DINI BERBASIS TEMATIK*. Diss. UIN RADEN INTAN LAMPUNG, 2023.