

IMPLEMENTASI TEKNIK DASAR ATLETIK PADA ATLET PEMULA KABUPATEN SUKOHARJO

Slamet Sudarsono¹, Wisnu Mahardika², Iwan Arya Kusuma³, Rendra Agung Prabowo⁴,
Luthfie Lufthansa⁵, Bagus Aditya Nugroho⁶

^{1,2,3,4,6}Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

⁵Universitas Budi Utomo

wisnu.mahardika@gmail.com²

ABSTRACT

Sports coaching science is a scientific discipline that studies issues of sports training, physical and mental conditioning, nutrition, refereeing, competition and evaluation to achieve sports goals. The objective of this service proposal is to provide information, understanding, knowledge and skills through training activities, as well as to participate in the development of skills in the field of sports, in particular is athletics in Sukoharjo province. The methodology that will be used in this service uses a guided practice approach based on scientific research in the field of sports. After carrying out this training, we can conclude that the athletes of Sukoharjo Regency during training will be more focused and serious after carrying out training with basic knowledge Maximum sports version. Developing sports athletes in Sukoharjo district. This public service will take place from September 25, 2023 to October 30, 2023, with 21 participants present. Activities include providing equipment and directly practicing basic training models for athletes, especially competitions requiring anaerobic energy, with medium-term development training. Sukoharjo Regency athletes are divided into 3 groups including running, throwing and jumping groups. Each group performs the practice directly after receiving an explanation from the group performing community service activities. Actual results from each session are accompanied by a structured training evaluation.

Keywords: Implementation, Basic Techniques, Athletics

ABSTRAK

Ilmu kepelatihan olahraga merupakan suatu disiplin ilmu yang mempelajari masalah-masalah latihan olahraga, pengkondisian fisik dan mental, gizi, wasit, kompetisi dan evaluasi untuk mencapai tujuan olahraga. Tujuan dari usulan pengabdian ini adalah untuk memberikan informasi, pemahaman, pengetahuan dan keterampilan melalui kegiatan pelatihan, serta ikut serta dalam pengembangan keterampilan di bidang olahraga khususnya atletik di Provinsi Sukoharjo. Metodologi yang akan digunakan dalam pengabdian ini menggunakan pendekatan praktik terbimbing berdasarkan penelitian ilmiah di bidang olahraga. Setelah melaksanakan latihan ini dapat disimpulkan bahwa para atlet Kabupaten Sukoharjo pada saat latihan akan lebih fokus dan serius setelah melaksanakan latihan dengan pengetahuan dasar versi olahraga yang maksimal. Pembinaan atlet olahraga Kabupaten Sukoharjo dalam pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 25 September 2023 sampai dengan 30 Oktober 2023 dengan peserta yang hadir sebanyak 21 orang. Kegiatan yang dilakukan antara lain pemberian peralatan dan mempraktikkan secara langsung model latihan dasar atlet, khususnya cabang olahraga yang memerlukan energi anaerobik dengan latihan pengembangan jangka menengah. Atlet Kabupaten Sukoharjo dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok lari, lempar, dan lompat. Masing-masing kelompok melakukan praktik secara langsung setelah mendapat penjelasan dari kelompok yang melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil aktual dari setiap sesi disertai dengan evaluasi pelatihan terstruktur.

Kata Kunci : Implementasi, Teknik Dasar, Atletik

Submitted: 2023-11-6

Revised: 2023-11-10

Accepted: 2023-11-15

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya. [1] Kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani, berdisiplin serta sportif yang membentuk manusia berkualitas [2] Salah satu olahraga yang diajarkan di

sekolah dasar yaitu lari. Lari termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Lari adalah gerakan maju untuk menggerakkan tubuh secepat mungkin, dari kedua kaki pada saat melayang dan tidak menempel ke permukaan tanah atau kelantai (Nopiyanto & Raibowo, 2019)

Atletik mempunyai sejarah yang sangat panjang dalam peradaban manusia di seluruh dunia. [3] Atletik merupakan cabang olah raga tertua dan induk dari segala cabang olah raga, itulah sebabnya atletik sering disebut sebagai induk olah raga.[4] Sejarah olahraga atletik seolah tidak lekang oleh waktu jika menyangkut peradaban manusia di muka bumi ini. Atletik terkesan kontemporer dengan keberadaan manusia. Aktivitas manusia tidak terlepas dari pergerakan yang berujung pada lahirnya olahraga dan kesetaraan manusia. Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk memberikan bimbingan atau bantuan dalam pengembangan potensi jasmani dan rohani yang diberikan oleh orang dewasa kepada peserta didik guna mencapai kematangan dan prestasi. tujuan agar siswa dapat menyelesaikan tugasnya ketika hidup mandiri [5]. Kegiatan yang dimaksud adalah gerakan-gerakan yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti berlari, melompat, dan melempar. Pada mulanya aktivitas fisik manusia bukanlah suatu aktivitas olah raga yang menarik, melainkan suatu kebiasaan gerak untuk memenuhi kebutuhan hidup. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan fisik seseorang.[6] [7]. Atletik atau yang sering disebut juga sebagai induk cabang olahraga merupakan kegiatan jasmani atau olahraga dengan mengandalkan gerakan- gerakan dasar manusia yang mencakup jalan, lari, lompat, dan lempar (Amahoru et al., 2018) (Arta & Dewantoro, 2018). Nomor-nomor dalam olahraga atletik meliputi lari 100 meter, lari 200 meter, lari 400 meter, lari 800 meter, lari 1.500 meter, lari 5.000 meter, lari 10.000 meter, lari maratho, lari estafet 4 kali 100 meter, lari estafet 4 kali 400 meter, lari gawang (110 meter untuk putera dan 100 meter untuk puteri), lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jangkit, jalan cepat, lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil. [8]

Walaupun atletik mempunyai beberapa mata pelajaran yang memang sangat populer dan masih dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, namun sebenarnya tidaklah sesederhana menjelaskan ketiga kategori tersebut, artinya Atletik bukan sekedar pengertian umum atau bahkan atletik tidaklah sesederhana lari, lompat dan lempar. Hakikat terdalamnya ditentukan pada angka-angka yang terdapat pada ketiga angka tersebut. Menganalisis struktur kinerja lari 100 meter dan kebutuhan pelatihan dan pembelajaran untuk meningkatkannya harus dianggap sebagai kombinasi kompleks proses biomekanik, biomotor, dan energik, yang paling bergengsi dalam atletik adalah lari 100 meter [9] [10].. Perlu dipahami dan dipahami dengan jelas bahwa setiap metode pembelajaran tentu mempunyai ciri khasnya masing-masing. Demikian pula metode pembelajaran berbasis permainan juga mempunyai ciri-ciri tertentu [9] [12]. Menurut manusia, berabad-abad yang lalu, mereka melakukan kegiatan olahraga hanya untuk bertahan hidup dan bergerak, namun setelah berdirinya organisasi induk internasional "Federasi Atletik Amatir Internasional" (IAAF), atletik Kinj telah menjadi olahraga resmi yang dilegalkan di kancah internasional. Oleh karena itu, atletik menjadi populer di masyarakat dan didirikanlah asosiasi olahraga.

Perkumpulan olahraga berupa Atletik (Belanda), Leichtathletik (Jerman), Atletik (Inggris dan AS) pertama kali diselenggarakan oleh mahasiswa di Exter College, Oxford, Inggris, pada tahun 1850, setelah itu diikuti oleh mahasiswa lain dari universitas lain, termasuk Universitas Cambridge[13]. Suatu negara atau masyarakat dapat membentuk psikologi dan karakternya melalui olahraga. [7]Atletik juga sudah menjadi bagian cabang olahraga resmi di Indonesia dengan organisasi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Artinya dibutuhkan keseriusan yang lebih dalam mendalami dan mempertahankan sekaligus mengembangkan cabang olahraga atletik. Sehingga tidak hanya sekedar dukungan yang tidak meninggalkan jejak pembelajaran yang dibutuhkan namun harus dalam konteks pembelajaran guna menyumbangkan pembangunan ditubuh PASI tersebut. Pada prinsipnya memberikan pemahaman yang benar melalui berbagai cara itu sangat dibutuhkan guna kemajuan ditubuh PASI. Dalam Kurikulum Sekolah Dasar berisi tentang mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin, dengan indikator pencapaian kompetensi adalah melakukan gerakan lari ditempat, melakukan gerak lari dengan berbagai arah dan kecepatan, melakukan lari dengan berbagai jarak, mengatur irama langkah dan pernapasan saat lari, dan lari gawang. Keterampilan gerak dasar merupakan unsur pembentuk keterampilan gerak. Keterampilan gerak dasar merupakan landasan penting untuk mempelajari suatu keterampilan gerak. Kemampuan gerak mendasari keterampilan, dimana kemampuan tersebut disimpulkan dari tanggapan atau respon tertentu untuk jenis tugas yang tertentu pula. Jadi jelas bahwa, kemampuan gerak mempunyai pertalian dengan keterampilan. Keterampilan gerak dasar merupakan dasar pembentukan keterampilan sprint gawang. Siswa yang memiliki dasar kemampuan gerak dasar yang baik, akan memiliki kemampuan yang lebih cepat dalam mempelajari keterampilan sprint gawang dibandingkan siswa yang kemampuan gerak dasarnya rendah. Selain kecepatan yang dibutuhkan saat berlari, pelari harus memperhatikan bahwa lari jarak pendek atau sprint memiliki durasi yang sangat singkat, sehingga memungkinkan individu menggunakan energi anaerobik untuk mencapai hasil yang baik. [14] [6] menyatakan bahwa "setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyatuh blok depan dan belakang, lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik dan kepala datar dengan punggung, pandangan mata lurus ke bawah". Menurut [15][16] Kids' Athletics adalah menggunakan peraturan perlombaan persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) yang disesuaikan dengan bentuk perlombaan dan petunjuk teknis dari pusat atau Jakarta sebagai pelaksana pembuat program dan pelaksana tingkat nasional. Kids' Athletics memberikan kegembiraan, latihan-latihan event baru dan gerakan- gerakan wajib yang beragam memerlukan penguasaan dalam lingkup suatu team/regu pada lokasi yang berbeda-beda di dalam lingkungan arena lomba. Dengan gerakan atletik dasar pada Atletik Bocah (lari, lari daya tahan, lompat, lempar) dapat dilakukan dan dilatihkan dalam suatu suasana bermain. [15]

Atletik tidak datang secara tiba-tiba ke Indonesia; Memang praktek olahraga nomor urut sudah ada sejak manusia ada, namun penamaan atletik yang diakui oleh induk organisasinya pasti melalui proses yang sangat panjang. Kehadiran atletik di Indonesia tidak lepas dari campur tangan pemerintah India Belanda (pada tahun 1930), yang mana pada saat itu pemerintah India Belanda

mengatur atau menyediakan kelas-kelas di sekolah-sekolah. Ada kelas olahraga. 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 (Suherman, 2011). Dengan kata lain, siswa harus mempelajari atletik sebagai salah satu mata pelajaran. Namun saat itu yang mendapat pelajaran secara detail hanyalah pelajar, sedangkan masyarakat luas masih belum memahami olahraga. Seiring berjalannya waktu, siswa yang mempelajari atletik akan memasukkannya ke dalam kehidupan mereka sehingga masyarakat menjadi lebih sadar akan olahraga. Atletik mempunyai potensi untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar, memberikan landasan penting untuk menguasai keterampilan teknis dalam olahraga. Atletik merupakan serangkaian kegiatan jasmani yang efektif dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan individu. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi siswa untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, ketangkasan, dan lain-lain, ini adalah konten yang akan dipertahankan sampai siswa menjadi dewasa [17]. Pokok-pokok olah raga merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan, yang merupakan komponen pendidikan menyeluruh yang mengutamakan aktivitas jasmani dan mengedepankan pola hidup sehat serta pembinaan jasmani, keselarasan dan keseimbangan mental, sosial dan emosional. Atletik merupakan olahraga yang meliputi lari, lompat, jalan, dan lempar. Dan atletik juga dianggap sebagai ibu dari segala olahraga karena mengandung banyak unsur gerak sehari-hari. Atletik sedikit berbeda dengan cabang olahraga lainnya, karena atletik mempunyai kriteria yang bersifat kuantitatif dalam perlombaannya. Secara umum pengertian atletik diartikan sebagai lari, lompat, dan lempar. Bagian dari definisi sedang berjalan dan berisi angka. [3] [14] Lari sendiri salah satu bagian dari cabang olahraga atletik yang memiliki beberapa nomor dalam pelaksanaannya, yakni sebagai berikut :

1. Lari jarak pendek 100, 200, 400 meter
2. Lari jarak menengah 800, 1500 meter
3. Lari jarak jauh 5000, 10.000 meter dan marathon 42.195 km

Pelaksanaan lari dalam perlombaan memiliki cara *start* yang sudah ditentukan sesuai kebutuhan masing-masing nomor, ada tiga cara *start* yang digunakan,

1. *Start* berdiri (*standing start*)
2. *Start* jongkok (*crouching start*)
3. *Start* melayang (*flying start*) dilakukan hanya untuk pelari ke II, III dan IV dalam lari estapet 4 x 100 m.



Gambar 1. Praktek Latihan Dasar Atletik

Atletik adalah olahraga yang didefinisikan dengan lari, lompat, dan lempar. Dengan demikian, penelitian harus dipahami secara jelas, jelas sampai ke akar-akar kebenarannya. Pentingnya pemahaman tersebut sangat jelas untuk dapat mencapai tujuan olahraga di Indonesia. Atletik berada di bawah payung organisasi nasional yaitu PASI. PASI dan pembinaan olahragawan di Kabupaten Sukoharjo khususnya tentunya bertujuan untuk meneruskan perjuangan olahraga dalam dunia olahraga di kancah internasional, dalam hal ini dengan sukses. Proses suatu program latihan olahraga perlu dipahami sebagai suatu sistem yang kompleks, sehingga permasalahan yang ada di dalamnya perlu dikaji dari sudut pandang yang lebih luas. Kebutuhan latihan atlet tidak dapat terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan.

Perlu dipahami dan dipahami dengan jelas, setiap metode pembelajaran tentu mempunyai ciri khasnya masing-masing. Untuk mendapatkan manfaat dari prinsip superkompensasi, setiap latihan harus menghormati prinsip pelatihan.. Adapun prinsip- prinsip dasar program latihan menurut [20] adalah: 1) Individual Needs (kebutuhan individu), 2) Kekhususan (specialization), 3) Progressive, 4) Overload (beban lebih), 5) Recovery (pemulihan), dan 6) Reversibility (kebalikan). Upaya Demikian juga metode pembelajaran bermain juga memiliki cirri- ciri tertentu. [21] Dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru dituntut untuk mampu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, khususnya aspek psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. [22]. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh dan memerlukan model pembelajaran hasil belajar PENJAS yang mana guru terlibat penuh dalam penelitian yang dimulai dari lompat Jauh dari kesan proaktif, kreatif, efisien dan menyenangkan berkat pendekatan yang menyenangkan. Bersikap positif artinya dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana yang menjadikan siswa bersikap positif. Kreativitas berarti guru menciptakan banyak aktivitas berbeda. Efektivitas berarti menciptakan apa yang perlu dikuasai siswa. Fun (menyenangkan) adalah suasana belajar mengajar yang menyenangkan sehingga memungkinkan siswa berkonsentrasi penuh dalam belajar.[23] Oleh karena itu, dengan adanya pemahaman yang benar dan utuh mengenai pelaksanaan teknik dasar olahraga oleh atlet di

Kabupaten Sukoharjo. Hasil belajar digunakan sebagai penilaian belajar siswa terhadap materi yang guru ajarkan kepada siswa.[24] Penulis sangat berharap agar atletik dapat dipahami secara menyeluruh berdasarkan keakuratan setiap nomor pertandingan khususnya bagi atlet cabang olahraga di Kabupaten Sukoharjo.. Menurut (Anggriawan, 2015), Prestasi yang optimal hanya bisa dicapai jika seorang atlet telah melalui proses latihan secara kontinyu dan bertahap [25]. Memadukan antara teori dengan kegiatan praktik akan lebih memaksimalkan hasil yang diharapkan dalam setiap nomor perlombaan. Pada akhirnya sangat penuh harapan Pengabdian kepada masyarakat ini menjadi sebuah konsep pendamping keilmuan praktik yang menjadi tulang punggung pencapaian prestasi atlet atletik di Kabupaten Sukoharjo pada khususnya dan atlet atletik Indonesia pada Umumnya.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pendekatan dalam bentuk teori dan praktek kepada para guru. [6] Metode pendekatan dilakukan untuk dapat menyalurkan fokus utama sesuai tujuan pengabdian dengan memberikan pengetahuan dan pemahaman melalui teori-teori yang bersifat ilmiah, sementara pelatihan terbimbing dilakukan untuk lebih mengarah pada objek sasaran yang diantaranya, guru pendidikan jasmani, dan pelatih atletik melalui sistem pelatihan (demonstrasi dan praktek)[6].

a. Strategi Pelaksanaan Kegiatan

Strategi yang akan dilakukan tim pengusul pengabdian kepada masyarakat dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan diantaranya :

1. Menyusun perencanaan kegiatan dalam bentuk pelatihan
2. Mengajukan izin dan kerjasama dengan LPPM dan PASI Sukoharjo.
3. Melakukan sosialisasi dengan metode pendekatan untuk memberikan informasi terkait kegiatan pelatihan.
4. Memberikan materi pelatihan melalui metode ilmiah berupa teori dasar, demonstrasi, praktek terbimbing, feedback, serta evaluasi.

Melalui strategi pelaksanaan kegiatan tersebut, diharapkan dapat menjadi sebuah solusi yang bermanfaat bagi masyarakat luas, serta dapat menjalin kerjasama antara pemerintah daerah dengan institusi untuk mengembangkan program-program yang memiliki keunggulan kedepan, dan bagi tim pengusul pengabdian masyarakat dapat mencapai target capaian luaran untuk kemudian dapat lebih dikembangkan keilmuan sesuai bidang.

b. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi yang akan dilakukan dalam pelatihan ini berdasarkan realisasi hasil kegiatan yang akan dilaksanakan. Adapun hasil evaluasi yang diharapkan dalam pelaksanaan kegiatan mengacu pada 2 faktor

yaitu, faktor pendukung dan faktor penghambat, sehingga dapat diperoleh hasil evaluasi yang dapat kedepannya dapat memberikan manfaat bagi pihak institusi maupun pihak terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan tim selama kegiatan pengabdian, para peserta kegiatan tersebut menunjukkan antusiasme yang besar dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan. Antusiasme peserta pelatihan ditunjukkan melalui partisipasi aktif seluruh peserta pelatihan dalam kegiatan pelatihan. Hal ini dikarenakan antusias para atlet terhadap latihan dasar yang diberikan membuat para peserta semakin semangat untuk mengikuti kegiatan latihan hingga akhir. Selain itu, hasil pasca latihan menunjukkan peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan peserta dalam dasar-dasar teknik atletik. Selain itu atlet memperoleh pengetahuan, pemahaman dan keterampilan yang berkaitan dengan dasar-dasar atletik serta pengetahuan tentang kaidah-kaidah atletik. Hal ini dilakukan oleh tim servis, karena pengetahuan tentang peraturan atletik juga merupakan salah satu hal yang penting untuk dipelajari agar atlet dapat memaksimalkan hasil latihannya. Oleh karena itu, kami dapat menyimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil dan tujuan yang dicapai dibuktikan dengan dokumentasi yang dapat dipahami dan antusiasme seluruh peserta.

b. Pembahasan

Pelaksanaan Implementasi Teknik dasar Latihan atlet atletik ini diikuti oleh 21 orang atlet. atlet cukup antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hal ini disebabkan karena kegiatan ini mudah dan penting untuk dilaksanakan.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Implementasi Teknik dasar atletik pada atlet Kabupaten Sukoharjo dalam menunjang prestasi atlet dapat dipahami atlet, dan pelatih atletik Kabupaten Sukoharjo.
2. Pelatih lebih mudah dalam membuat Program latihan pengembangan jangka menengah dalam menghasilkan kemampuan dan teknik yang maksimal pada atlet atletik Kabupaten Sukoharjo.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Kuwan, "Peningkatan Prestasi Belajar Panjaskes Tentang Teknik Dasar Lari (Atletik) Siswa Melalui Penerapan Asesmen Autentik," *Dar el-Ilmi J. Stud. keagamaan, Pendidik. dan Hum.*, vol. 9, no. 2, pp. 27–48, 2022, doi: 10.52166/dareilmi.v9i2.3457.
- [2] H. N. Samsudin, Muchsin Doewes, "Penerapan Latihan Plyometric Pada Pembelajaran Atletik Untuk Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi," *Pros. Semin. Nas. Pengabd.*

- Kpd. Masy. Univ. Lancang Kuning*, pp. 103–106, 2022.
- [3] E. Yuliawan and Sukendro, "Dr. Sukendro, M.Kes. AIFO Ely Yuliawan M.Pd," *Dasar-dasar Atlet.*, pp. 49–121, 2019.
- [4] F. Ramadhani, R. Iqbal, and E. T. Rahayu, "Pengaruh Metode Latihan ABC Run terhadap kemampuan Belajar Lari Sprint 100 Meter Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Sekolah Menengah Pertama," *J. Ilm. Wahana*, vol. 6, no. 3, pp. 295–307, 2020, doi: 10.5281/zenodo.5716117.
- [5] A. A. Cania and Alnedral, "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang," *J. Pendidik. dan Olahraga*, vol. 2, no. 1, pp. 192–197, 2019, [Online]. Available: <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/217>
- [6] D. Priyono, A. Cahyadi, S. Husin, and H. Sulistianta, "Pelatihan Dasar Atletik Pada Guru Pendidikan Jasmani Se-Kota Bandar Lampung Tahun 2021," *J. Pengabd. Masy. Ilmu Pendidik.*, vol. 1, no. 01, pp. 30–33, 2022, doi: 10.23960/jpmip.v1i01.29.
- [7] I. Darma and S. Linda, "Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Pengaruh Latihan Standing Long Jump With Sprint Dan Depth Jump To Standing Long Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Hasil Lompat Jauh Putra Club Atletik Medan Utara Tahun 2022 The Effect Of Standing LONG JUM," vol. 11, pp. 133–139, 2023.
- [8] A. S. Brilin, M. Ismail, and A. Kandupi, "Pengenalan Atletik Kids Growing Love For Athletickegiatan Sport Through The Kids Athletic sebagai induk cabang olahraga (Akhir & jalan , lari , lompat , dan lempar (Amahoru et yang tinggi . Hal ini dapat dibuktikan banyaknya iven yang PORPROV (pekan p," vol. 11, pp. 34–39, 2023.
- [9] Y. Bahagia, "Pembelajaran Atletik," *Pembelajaran Atlet. Dep. Pendidik. Nas.*, pp. 2–94, 2012.
- [10] R. M. Sari, "Aplikasi Biomekanika Nomor Lari 100 Meter Cabang Olahraga Atletik," *Penerapan IPTEK*, vol. 21, no. September, pp. 1–11, 2015.
- [11] Husdarta dan Yudha M. Saputra, "Pembelajaran Lari Pendek 40 Meter Berbasis Bermain Di Sekolah Dasar 06 Pontianak Kota," vol. 2507, no. February, pp. 1–9, 2020.
- [12] Z. Rahmat, "Atletik Dasar & Lanjutan," *Atlet. Dasar Lanjutan*, pp. 1–97, 2015, [Online]. Available: https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf
- [13] Handayani, "Analisis Gerak Keterampilan Atletik Nomor Lari Sprint 100 Meter Siswa SMP Negeri 14 Muaro Jambi," *J. Pion*, vol. 2, no. 1, pp. 1–8, 2022.
- [14] B. S. Taroreh and M. H. Satria, "Implementasi Permainan Cba Pada Pembelajaran Atletik Sebagai Solusi Alternatif Melestarikan Permainan Tradisional Di Sumatera Selatan," *J. Curere*, vol. 4, no. 1, pp. 9–16, 2020, [Online]. Available: <http://www.portaluniversitasquality.ac.id:5388/ojssystem/index.php/CURERE/article/view/348>
- [15] Suherman, "Penerapan Pembelajaran Sprint Gawang Untuk Menumbuhkan Keberanian, Kesenangan DanPercaya Diri Dalam Pembelajaran Pada SiswaKelas Iv Sdn Jatibaru," *J. Elem. Educ.*, vol. 04, no. 06, pp. 951–957, 2021.
- [16] D. Hindriani, S. Sugiyanto, and S. Syafril, "Analisis Kemampuan Kids Athletics Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Bengkulu," *Kinestetik*, vol. 2, no. 1, pp. 23–31, 2018, doi: 10.33369/jk.v2i1.9183.
- [17] D. Anisah, "Pengaruh Pembelajaran Gerak Dasar Lari Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 40 Meter (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Karang Dalam 1 Sampang) Dakwatul Anisah Vega Candra Dinata Abstrak," *J. Pendidik. Olahraga dan Kesehat.*, vol. 03, no. 1, pp. 101–105, 2015.
- [18] D. Gunadi and B. Kuncoro, "Implementasi Penerapan Model Latihan Progresif Pada Klub Atletik Adios Utp Surakarta," *BERNAS J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 3, pp. 216–221, 2020, doi: 10.31949/jb.v1i3.298.
- [19] X. D. Crystallography, "(P)-ISSN 2354-6948 (E)-ISSN 2580-4855 Peningkatan Prestasi Belajar Atletik Tolak Peluru Melalui Metode Inquiry Dengan Media Tv-Vcd Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri Kropak I Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo," vol. 6948, pp. 1–23, 2016.
- [20] K. N. Aprilia, A. Kristiyanto, and M. Doewes, "Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018 Khalida," *JPOS (Journal Power Sport.*, vol. 8, no. 1, pp. 274–282, 2020.
- [21] T. Musiandi and B. S. Taroreh, "Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan," *J. Olympia*, vol. 2, no. 1, pp. 29–37, 2020, doi: 10.33557/jurnalolympia.v2i1.885.
- [22] E. Yuliawan, A. Habibi Dalimunthe, and R. Rasyono, "Minat Belajar Siswa Terhadap Mata Pelajaran Atletik Pasca Covid 19 SMA Negeri 2 Siabu," *Cerdas Sifa Pendidik.*, vol. 11, no. 1, pp.

- 48–58, 2022, doi: 10.22437/csp.v11i1.19515.
- [23] H. M. Lahmutu, "Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Pada Peserta Didik Kelas Vi Sdn 1 Bulango Timur Melalui Metode Bermain".
- [24] K. Suzana, "Media Pembelajaran Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa," *Wawasan Pendidik.*, vol. 2, no. 2, pp. 292–301, 2022, doi: 10.26877/wp.v2i2.12999.
- [25] C. Olahraga and A. Kabupaten, "JPO : Jurnal Prestasi Olahraga Mohammad Feriyanto *, Fifit Yeti Wulandari," vol. 6, pp. 75–83, 2023.