

**SOSIALISASI DAN PENGENALAN *KID'S ATLETIK* SEBAGAI SARANA
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SD MUHAMMADIYAH ALAM
SURYA MENTARI SURAKARTA**

**Sunjoyo¹, Satrio Sakti Rumpoko², Muchhamad Sholeh³, Anwar Rasyid⁴, Vera Septi
Sistiasih⁵**

^{1,2,4}Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, ³Pendidikan Keperawatan
Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, ⁵Pendidikan Jasmani Universitas
Muhammadiyah Surakarta.

sunjoyo57@gmail.com

Abstract

Physical fitness is one of the scopes of physical learning materials which is also a domain of distinctive learning objectives that are not carried out and must be fulfilled by other subjects. Physical fitness needs to be trained with various activities, one of which is through kid's athletics. Kid's Athletic is one of the sports given in the subject of Physical Education and Health Sports (PJOK). Through PJOK subjects, children will develop movement skills that will be useful in the future perfectly. This Community Activity Program aims to develop the physical fitness of elementary school students through kid's athletic sports. The solutions offered are (1). Socialization and introduction of kid's athletic sports to partners, (2). Developing gross motor skills of elementary school students, (3). Kid's athletic sports practice and training in elementary school students. The method of carrying out this activity is Demonstration (practice) and theory about kid's athletic sports. What needs to be considered in this activity is how the message of renewal can be conveyed effectively and efficiently. For this reason, a communication process is needed, the implementation of counseling is also carried out using discussion/dialogue and interview methods. The mandatory outputs planned from this activity include: (1) Increasing students' physical fitness and students' knowledge of kid's athletic sports. (2) publication articles, (3) progress and end reports of activities.

Keywords: *Kid's Athletics, Physical Fitness, Elementary School Students*

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan salah satu lingkup materi pembelajaran jasmani yang sekaligus sebagai ranah tujuan pembelajaran yang khas yang tidak dilakukan dan harus dipenuhi oleh mata pelajaran lain. Kebugaran jasmani perlu dilatih dengan berbagai kegiatan salah satunya melalui *kid's athletic*. *Kid's Athletic* merupakan salah satu cabang olahraga yang diberikan pada mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (PJOK). Melalui mata Pelajaran PJOK anak akan mengembangkan keterampilan gerak yang akan berguna dimasa depan dengan sempurna. Program Kegiatan Masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani siswa SD melalui olahraga *kid's athletic*. Solusi yang ditawarkan adalah (1). Sosialisasi dan pengenala olahraga *kid's athletic* pada mitra, (2). Mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar, (3). Praktek dan pelatihan olahraga *kid's atletik* pada siswa sekolah dasar. Metode pelaksanaan kegiatan ini Demonstrasi (praktek) dan teori tentang olahraga *kid's athletic*. Yang perlu diperhatikan dalam kegiatan ini adalah bagaimana pesan pembaharuan dapat disampaikan secara efektif dan efisien. Untuk itu dibutuhkan proses komunikasi, pelaksanaan penyuluhan dilakukan pula dengan menggunakan metode diskusi/dialog dan wawancara. Luaran wajib yang direncanakan dari kegiatan ini meliputi: (1) Meningkatnya kebugaran jasmani siswa dan pengetahuan siswa tentang olahraga *kid's atletik*. (2) artikel publikasi, (3) Laporan kemajuan dan akhir kegiatan.

Kata Kunci: *Kid's Atletik, Kebugaran Jasmani, Siswa SD*

Submitted: 2024-06-19

Revised: 2024-06-24

Accepted: 2024-07-02

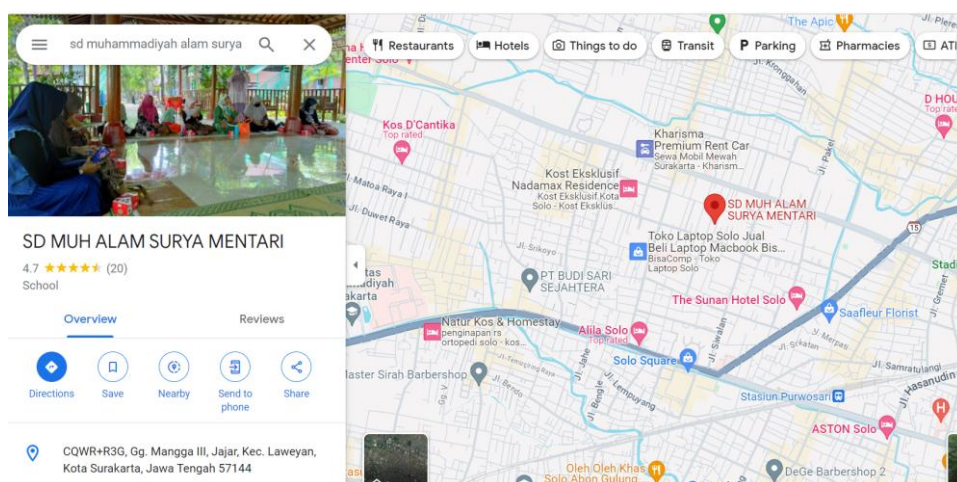
Pendahuluan

Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman. Sedangkan fungsi pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk

berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut perlu adanya sinergisitas dari seluruh mata pelajaran yang masing-masing memiliki kontribusi sesuai dengan karakteristik mata pelajaran tersebut, tidak terkecuali dengan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK).

Sebagaimana diketahui PJOK dapat diartikan sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Gumantan et al., 2021; Sakti Rumpoko et al., 2022; Satrio Sakti Rumpoko & Sunjoyo, 2021). Kebugaran jasmani merupakan salah satu lingkup materi pembelajaran jasmani yang sekaligus sebagai ranah tujuan pembelajaran yang khas yang tidak dilakukan dan harus dipenuhi oleh mata pelajaran lain. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari siswa (Arifin, 2018; Jariono et al., 2022). Salah satu alternatif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dapat melalui kid's athletic. Kid's athletic merupakan cabang olahraga atletik yang dikhususkan untuk pendidikan jasmani anak Sekolah Dasar (SD). Jenis cabang olahraga ini diperkenalkan pertama kali oleh IAAF (International Association of Athletics Federation) kemudian disebarkan ke sekolah – sekolah dasar melalui pendidikan dan pelatihan oleh Pusat Pembinaan Atletik Pelajar (PPAP).

Sebagai ibu dari semua cabang olahraga sudah pada tempatnya atletik menjadi cabang olahraga wajib bagi pelajar sekolah dasar. Departemen Pendidikan Nasional pun menyetujui anjuran PB PASI agar cabang atletik yang dimainkan adalah Kids' Athletics yaitu program pembinaan atletik bagi atlet usia pelajar sekolah dasar sesuai dengan kebijakan IAAF. Nomor-nomor perlombaannya adalah Sprint/Hurdles Shuttle Relay (Kanga's Escape), Forward Squat Jumps (Loncat Katak), Kids Javelin Throwing (Lempar Turbo) dan Formula One (Lari, Rintang, Slalom). Letak geografis SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari terletak di Jl Siwalan 45 Jajar, Kecamatan Laweyan Surakarta. SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari berada di seperti yang dapat dilihat pada peta digital yang ditampilkan pada Gambar 1.1. Lingkungan sekolah sudah dilengkapi dengan fasilitas jaringan internet untuk mendukung proses pembelajaran. Foto profil SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari dapat dilihat pada Gambar 1.2.



Gambar 1 Peta Lokasi SD Alam Muhammadiyah Surya Mentari

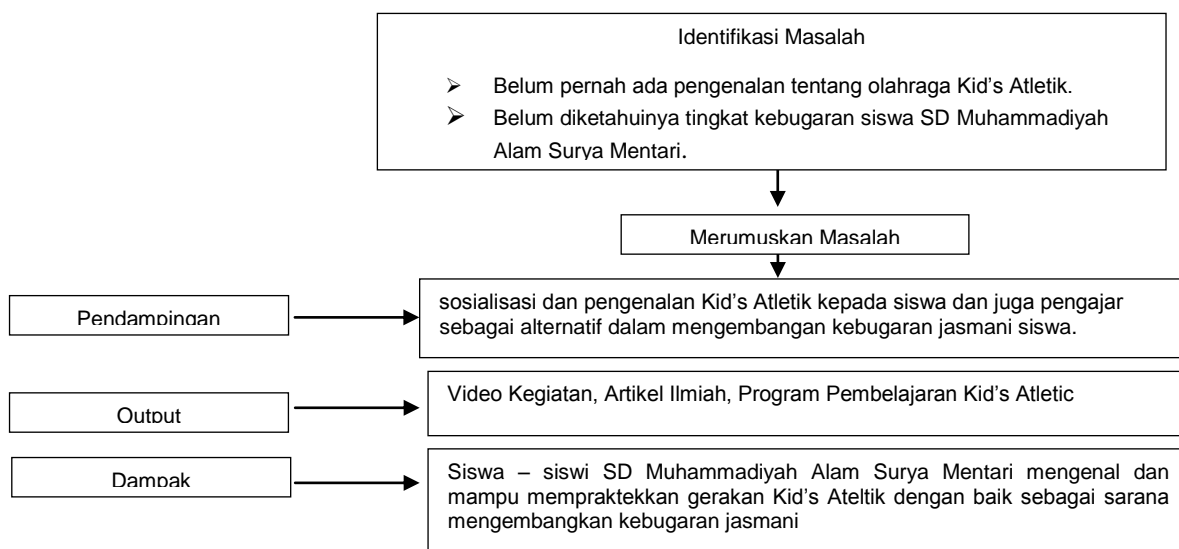


Gambar 2 Bangunan sekolah dan suasana belajar yang menyenangkan

Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari merupakan salah satu sekolah Muhammadiyah unggulan di Surakarta. Sekolah Muhammadiyah Alam Surya Mentari didirikan dengan tujuan mendidik siswa-siswi berkembang dan memberikan lingkungan serta pengalaman belajar dengan menggunakan konsep pendidikan berbasis alam. Sekolah ini didirikan dengan semangat empat pilar yaitu religion, sains, art, dan outbond. Sekolah ini memiliki 12 kelas (kelas 1-Kelas 6), dengan total guru dan karyawan sejumlah 38 orang.

Metode

Metode pelaksanaan PkM yaitu: (1) Melakukan studi literatur Studi pustaka perlu dilakukan untuk melengkapi secara konseptual data-data yang diperoleh dari wawancara. Dari data pustaka ini pula sangat diperlukan bila saatnya dilakukan analisa dalam penyusunan laporan; (2) Penetapan lokasi PkM ini mengambil lokasi SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta; (3) Studi pendahuluan atau observasi awal diperlukan pula untuk membantu dalam mengumpulkan data di lapangan. Diharapkan dari observasi ini akan lebih dapat mendukung dalam memberikan gambaran awal daerah pengabdian; dan (4) Penetapan pendampingan terdiri dari: (a) Bimbingan Teknis pelaksanaan pendampingan, (b) pengenalan olahraga Kid’s Atletik, (c) Pengenalan penggunaan alat Kid’s Atletik, (d) Praktek pelaksanaan Kid’s Atletik, (e) Review / Evaluasi, dan (f) Pelaporan. Program pendampingan ini melibatkan siswa-siswi SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta. Pendampingan ini berbasis nilai-nilai karekter di dalam olahraga Atletik. Proses pendampingan ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan, meliputi: pemberian ceramah, workshop, open class, praktek penyelenggaraan pertandingan dan refleksi.



Gambar 3 Alur pelaksanaan pendampingan

Dalam pengabdian masyarakat ini mitra dalam kegiatan pengabdian ini berkontribusi dalam menyiapkan fasilitas yang dibutuhkan, selain juga tenaga. Pikiran, dan lokasi pelatihan yang digunakan selama program pengabdian dilaksanakan, merumuskan evaluasi pengabdian dan juga sebagai pemangku kebijakan dalam kegiatan keolahragaan. Evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendampingan nilai-nilai karakter membutuhkan perhatian khusus untuk atlet dan pelatih. Untuk memperoleh informasi secara objektif, berkelanjutan, dan menyeluruh sehingga nantinya digunakan sebagai dasar untuk menentukan tindakan selanjutnya.

Adapun mahasiswa yang menjadi sasaran utama dalam kegiatan pengabdian ini lebih difokuskan pada mahasiswa/mahasiswi Pendidikan Jasmani yang berada pada semester III dan V yang telah mendapatkan matakuliah atletik, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat menjadi wadah pembelajaran yang tepat sebagai aktualisasi berbagai materi perkuliahan yang telah diperoleh. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pendampingan dan pelatihan. Pada metode pendampingan, mahasiswa diberi kesempatan untuk secara langsung terlibat baik sebagai perencana, pelaksana maupun evaluator kegiatan dan tim pengabdian bertugas untuk mengarahkan, sedangkan dengan metode pelatihan, mahasiswa dilatih untuk berperan secara langsung. Melalui kedua pendekatan dalam kegiatan ini, diharapkan mahasiswa benar-benar memiliki pengalaman nyata dalam hal memperoleh pemahaman dan keterampilan pengelolaan kelas.

Pendampingan dan pelatihan yang dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat langsung dalam semua kegiatan dengan bimbingan dan arahan dalam praktik yang dilakukan oleh tim pengabdian, dengan uraian kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah sebagai berikut: (1) Ketua dan anggota tim pengabdian merumuskan berbagai rancangan kegiatan. (2) Mahasiswa dilibatkan dalam semua proses manajemen kegiatan mulai dari tahap pembentukan panitia, tahap persiapan, dan tahap penyelenggaraan kegiatan, (3) Mahasiswa dilibatkan secara langsung dalam semua tahap evaluasi kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Kids Atletik adalah cabang pengembangan dari olahraga Atletik yang hanya bisa dimainkan ataupun diperlombakan oleh anak-anak. Biasanya Kids Atletik ini dimainkan oleh anak-anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar. Kids Atletik ini merupakan olahraga dini yang dikenalkan jauh-jauh hari kepada anak-anak sebagai sebuah upaya untuk menumbuhkan bibit-bibit potensial nantinya pada cabang Olahraga Atletik (Afrizal & Jaka Sulistia, 2022; Ali & Aryati, 2020; Sobarna & Hambali, 2020).

Nomor-nomor permainan pada Kids Atletik ini di susun lebih sederhana dan lebih praktis sesuai kondisi anak-anak. Terdapat empat nomor yang diperlombakan pada cabang olahraga anak ini yaitu :

1. Sprint Gawang
Sprint gawang ini mengadopsi nomor lari gawang pada Atletik. Hanya lintasan lebih pendek yaitu 40 meter. Atlet akan berlari lurus kemudian melewati gawang yang ada kemudian putar balik menuju ketempat semula dengan lari sprint.
2. Lari Formula
Lari formula ini dilaksanakan pada sebidang lapangan yang memiliki keliling 40 meter. Lapangan dirancang sedemikian rupa yang mana didalamnya terdapat rintangan berupa Gawang, dan cones untuk berlari zig-zag. Di awal berlari atlet harus melakukan roll depan di matras yang telah disediakan.
3. Loncat katak
Loncat katak ini adalah pengembangan dari lompat jauh. Akan tetapi pada loncat katak ini tidak menggunakan awalan lari. Hanya menggunakan awalan di tempat atau standing broad jump. Lompatan dilakukan sebanyak tiga kali dan kemudian diukur jaraknya. Jarak terjauh ialah pemenangnya.
4. Lempar turbo
Lempar turbo merupakan pengembangan dari lempar lembing. Hanya saja lembing disini digantikan sebuah benda yang menyerupai turbo atau peluru. Turbo dirancang sedemikian rupa sehingga terlihat menarik dan lebih aman untuk digunakan anak-anak.

Tim pengabdian memberikan solusi sosialisasi dan pengenalan Kid's Atletik kepada siswa dan juga pengajar sebagai alternatif dalam mengembangkan kebugaran jasmani siswa.



Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi dan pengenalan Kid's Atletik di SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta berhasil meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta menumbuhkan minat yang tinggi terhadap olahraga. Dengan dukungan dari pihak sekolah, orang tua, dan pelatih, diharapkan program ini dapat terus berjalan dan memberikan manfaat yang lebih luas lagi. Kebugaran jasmani yang baik akan membawa dampak positif bagi perkembangan akademik dan karakter siswa secara keseluruhan. Pengenalan Olahraga Atletik Kids untuk Anak Sekolah Dasar

Olahraga merupakan bagian penting dalam perkembangan anak, terutama dalam masa-masa sekolah dasar. Salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak manfaat adalah atletik. Atletik kids, sebuah program yang dirancang khusus untuk anak-anak, menawarkan berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermanfaat. Artikel ini akan membahas pentingnya pengenalan olahraga atletik kids kepada anak sekolah dasar dan bagaimana program ini dapat diterapkan di lingkungan sekolah.

Manfaat Olahraga Atletik untuk Anak-Anak : Olahraga atletik mencakup berbagai kegiatan seperti lari, lompat, dan lempar yang bisa membantu meningkatkan keterampilan motorik anak, kekuatan fisik, serta koordinasi. Selain itu, olahraga ini juga memiliki manfaat psikologis yang

signifikan, seperti meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan bekerja sama dalam tim. Seperti yang diungkapkan dalam penelitian oleh Smith (2020), "Kegiatan atletik dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting, serta membentuk pola hidup sehat sejak dini."

Daftar Pustaka

- Afrizal, & Jaka Sulistia. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Gawang Kids Atletik Menggunakan Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 19 Kota Banda Aceh. *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(3), 1–9. <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i3.352>
- Ali, M., & Aryati. (2020). Penyuluhan Kids Atletik Pada Guru SD Di Kota Cilegon Provinsi Banten Tahun 2020. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2020*, 198–203. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Gumantan, A., Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021). Program Latihan Kebugaran Jasmani Dalam Menjaga Kesehatan Dimasa Pandemi Smk Kridawisata Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 102. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1363>
- Jariono, G., Subekti, N., Sistiasih, V. S., Fatoni, M., Sudarmanto, E., Indarto, P., Nurhidayat, N., Yudha Pradana, M. D., Sundoro, A. S., Bayu Kristiyadi, D. A., Mei Minawati, D. E., Destiana, A. A., Wulandari, W., Muhammad, R., Putra, G. B., Nyatara, S. D., & Marganingrum, T. (2022). PKM Pelatihan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Olahraga Renang. *Dharma Rafflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), 190–198. <https://doi.org/10.33369/dr.v20i1.21963>
- Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti, R., Rohman Hakim, A., Sunjoyo, S., & Septi Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>
- Satrio Sakti Rumpoko, & Sunjoyo. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Cabang Olahraga Renang pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Semester 3 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1356>
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 72. <https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6189>