

**TRAINING OF PENJASORKES TEACHERS IN EFFORTS TO
INCREASE EXTRACURRICULAR ACTIVITIES BASIC
SCHOOL ATHLETICS AS A SUB-DISTRICT
PADANG UTARA**

Arsil¹, hendrineldi², Rosmawati³, Atradinal⁴

¹²³⁴Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Email: arsil@fik.unp.ac.id¹, hendrineldi@fik.unp.ac.id², romasmawati@fik.unp.ac.id³,
atradinal@fik.unp.ac.id⁴

Abstract

Education is a conscious and planned effort to create an atmosphere of learning and learning process so that students actively develop their potential to have spiritual strength, self-control, personality, intelligence, noble character, and the skills needed by themselves, society, nation and state. Through physical education, it is expected to spur student growth and development. In addition, students are expected to have basic abilities and skills and improve physical fitness in daily life. One of the activities at school which is an effort to improve the ability of students is extracurricular activities especially the athletics branch. One of the material is athletic extracurricular is that students can recognize and perform basic movements that are useful as the basis of various physical activities in addition to being useful for students in developing various forms of motion in play. In connection with the lack of implementation of extracurricular activities, especially those related to athletic material at this time, it is therefore necessary to conduct training in an effort to improve athletic extracurricular implementation activities for elementary school Physical Education teachers in Padang Utara District, Padang City.

Keywords: Teacher, Penjasorkes, Athletic Extracurricular

**PELATIHAN GURU-GURU PENJASORKES DALAM UPAYA
MENINGKATKAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
ATLETIK SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN
PADANG UTARA**

Abstak

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan siswa. Di samping itu diharapkan kepada siswa kemampuan dan keterampilan gerak dasar serta meningkatkan kesegaran jasmani di dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu kegiatan di sekolah yang merupakan usaha

untuk meningkatkan kemampuan peserta didik adalah kegiatan ekstrakurikuler khususnya cabang atletik. Salah satu materi adalah ekstrakurikuler atletik adalah siswa dapat mengenal dan melakukan gerak dasar yang berguna sebagai dasar berbagai aktivitas jasmani di samping berguna bagi siswa dalam mengembangkan berbagai bentuk gerak dalam bermain. Sehubungan dengan kurang berjalannya pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler ini terutama yang berkaitan dengan materi atletik pada saat ini, maka dari itu perlu dilakukan pelatihan-pelatihan dalam upaya meningkatkan kegiatan pelaksanaan ekstrakurikuler atletik bagi guru-guru Penjasorkes SD di Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

Kata kunci: Guru, Penjasorkes, Ekstrakurikuler Atletik

ANALISIS SITUASI

Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 2, (1989) menyatakan bahwa “Pendidikan Nasional bertujuan mecerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan kesehatan jasmani dan rohani, berkribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab ke masyarakat dan kebangsaan” .

Sedangkan dalam buku RUU Sisdiknas, (2003) dijelaskan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”. Selanjutnya dalam Kurikulum Berbasis Kopetensi, (2004) dinyatakan bahwa Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap- mental-emosional- spritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup

sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Bertitik tolak dengan kutipan-kutipan di atas serta penjelasan yang dikemukakan, maka pendidikan perlu diperhatikan sedini mungkin dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan keimanan, kecerdasan serta memiliki pengetahuan, keterampilan dan sehat jasmani. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar menurut Kurikulum Penjasokes 1994 adalah : Membantu siswa dalam rangka peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengelolaan dan pemahaman sikap sportif serta kemampuan gerak dasar dalam berbagai aktivitas jasmani sesuai dengan kutipan berikut :

“Memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan yang harmonis, terbentuknya sikap dan perilaku seperti disiplin, kejujuran, kerjasama, mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku. Menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk mengisi waktu luang serta kebiasaan hidup sehat. Mempunyai kemampuan penampilan gerak dasar yang benar dan efisien. Meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit” (Depdikbud, 1994 : 2).

Berdasarkan kutipan di atas, bahwa dengan melalui pendidikan jasmani, dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan siswa. Di samping itu diharapkan kepada siswa kemampuan dan keterampilan gerak dasar serta meningkatkan kesegaran jasmani di dalam kehidupan sehari-hari. Kurikulum Pendidikan Dasar tahun 1994, materi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan terdiri dari dua bagian yaitu Materi Pokok dan Materi Pilihan. Materi Pokok adalah susunan kegiatan yang pada prinsipnya dapat diberikan dan dilaksanakan di Sekolah Dasar (SD) di Indonesia dan lebih bersifat Nasional. Sedangkan Materi Pilihan adalah jenis dan pelaksanaannya disesuaikan dengan kepentingan dan kebutuhan sekolah dan daerah setempat. Tujuan dari kedua materi tersebut adalah lebih menekankan kepada pengenalan dan kemampuan gerak

dasar, keterampilan dasar cabang-cabang olahraga dan kebiasaan hidup sehat serta dapat mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam bergerak. Dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) Kurikulum 1994 tujuan pembelajaran atletik berdasarkan Kurikulum Sekolah Dasar (SD) adalah siswa dapat mengenal dan melakukan gerak dasar yang berguna sebagai dasar berbagai aktivitas jasmani di samping i siswa dalam mengembangkan berbagai bentuk gerak dalam bermain.

SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang penulis lakukan terhadap guru Penjasorkes tentang pembelajaran atletik pada SD di Kecamatan Padang Utara Kota Padang menyatakan bahwa tidak semua materi atletik dapat diajarkan (dilaksanakan). Dengan kata lain pembelajaran materi atletik belum berjalan sebagaimana semestinya. Proses pembelajaran atletik tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah kurangnya sarana dan prasarana, rendahnya motivasi siswa, kemampuan guru kurang memadai, perhatian Kepala Sekolah relatif kurang, dukungan guru-guru non penjas sangat kurang, kemampuan guru dalam menyajikan materi masih rendah, lingkungan sekolah tidak kondusif, latar belakang pendidikan guru masih heterogen. Terlepas dari faktor-faktor yang dikemukakan di atas, dimana banyak faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran penjas cabanag olahraga atletik di SD Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Sehubungan dengan kurang berjalannya pelaksanaan pembelajaran penjasorkes terutama yang berkaitan dengan materi atleti, maka dari itu perlu dilakukan pelatihan-pelatihan dalam upaya meningkatkan prestasi atletik bagi anak-anak usia dini di Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Dengan demikian guru-guru penjasorkes dan pencinta atletik akan mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pembinaan terhadap siswa-siswa atau anak-anak usia dini dalam upaya meningkatkan prestasi sesuai dengan nomor yang diikutinya. **uan**

Secara umum tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menyampaikan beberapa informasi tentang pembinaan pretasi atletik di Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Sedangkan secara khusus tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Memberikan pengetahuan tentang pembinaan ekstrakurikuler atletik di SD Kecamatan Padang Utara Kota Padang
2. Memberikan keterampilan dalam membina ekstrakurikuler atletik di SD Kecamatan Padang Utara Kota Padang

METODE PELAKSANAAN

A. Khalayak Sasaran

Ada beberapa target dan luaran yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan kegiatan ini, antara lain sebagai berikut:

1. Para guru Penjasorkes SD untuk mampu meningkatkan Kemampuan Dasar yang harus dimiliki seorang dalam membina ekstrakurikuler Atletik di Sekolah.
2. Para guru mampu memahami tentang pemahaman tentang prinsip pelaksanaan dan metode latihan dalam cabang atletik.

Hasil pelatihan ini hendaknya menjadikan para guru penjasorkes SD di Kecamatan Padang Utara mengerti dan memahami bagaimana menjadi pembina ekstrakurikuler Atletik yang baik.

B. Metode Penerapan Ipteks

Untuk mengatasi permasalahan dalam pembinaan kegiatan ekstrakurikuler Atletik di Sekolah maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut:

1. Metode ceramah dalam penyampaian Kemampuan Dasar yang harus dimiliki seorang pembina ekstrakurikuler Atletik.
2. Metode demonstrasi untuk prinsip dan metode latihan dalam ekstrakurikuler Atletik.

C. Keterkaitan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terkait dengan LPM Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Padang Utara.

D. Rancangan Evaluasi

Evaluasi yang digunakan yaitu evaluasi proses dilaksanakan selama kegiatan pelatihan berlangsung yang menyangkut: wawasan tentang Kemampuan Dasar yang harus dimiliki seorang pembina ekstrakurikuler Atletik.

E. Rencana Dan Jadwal Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan selama 6 bulan mulai sejak proposal ini disetujui.

Rencana jadwal dan kegiatan disajikan dalam lampiran proposal ini.

Tabel. 1
Jadwal Kegiatan

No	Tahap Kegiatan		Bulan					
			6	7	8	9	10	11
1	Persiapan	Pengurusan kerjasama dan izin turun Kelapangan						
		Pengadaan bahan penyuluhan dan Pelatihan						
2	Pelaksanaan	Mengadakan penyuluhan						
		Mempraktekkan hasil pelatihan dan						
		Melakukan evaluasi						
3	Pelaporan	Menyusun draft laporan						
		Menyusun laporan akhir dan publikasi						

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil yang Diperoleh

Berdasarkan pelaksanaan penerapan ipteks yang berjudul “Pelatihan Guru-Guru Penjasorkes dalam Upaya Meningkatkan Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik di Sekolah Dasar se Kecamatan Padang Utara Kota Padang” didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Para guru Penjasorkes SD Kecamatan Padang Utara memiliki Kemampuan dan keterampilan dalam membina ekstrakurikuler Atletik di Sekolah.

Hasil pelatihan ini hendaknya menjadikan guru Penjasorkes sebagai pembina utama dalam kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah untuk mengerti dan memahami bagaimana membina dan meningkatkan kemampuan peserta didik khususnya dalam cabang atletik.

B. Pembahasan

1. **Para guru Penjasorkes SD Kecamatan Padang Utara memiliki Kemampuan dan keterampilan dalam membina ekstrakurikuler Atletik di Sekolah**

Profesi guru berbeda dengan profesi lainnya. Perbedaan terletak dalam tugas dan tanggung jawab serta kemampuan dasar yang diisyaratkan kepadanya. Guru dapat membina mengajar dan membimbing (latihan) kalau bisa menguasai

bahan atau materi, begitu seterusnya pembelajaran bisa berjalan dengan baik jika guru sudah bisa mengelola kelas serta menggunakan metode yang tepat dan praktis. Selanjutnya siswa tidak akan termotivasi kalau guru sudah bisa mendemonstrasikan berbagai jenis materi pembelajaran atletik memperagakan materi pokok yang harus diajarkan.



Peserta memperhatikan Materi dari Narasumber

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". Adapun materi atletik pada SD adalah:

1. Lari

Lari adalah gerakan melangkah dengan kecepatan tinggi. Sedangkan perbedaan lari dengan jalan adalah pada saat jalan salah satu kaki selalu berhubungan dengan tanah sedangkan pada saat lari ada saatnya tubuh melayang di udara atau tidak menyentuh tanah.

2. Lompat

Lompat merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lompat adalah memindahkan tubuh ke ke depan atas dengan didahului dengan awalan lari dan tumpuan satu kaki.

Nomor lompat terdiri atas:

- a. lompat jauh.
- b. lompat tinggi
- c. lompat galah
- d. lompat jangkit

Pada dasarnya teknik dasar lompat terdiri dari:

- a. Teknik awalan yaitu: berlari pada lintasan awalan dari pergerakan lari lambat, lari dipercepat, hingga papan tumpuan.
- b. Teknik tumpuan yaitu: tumpuan dilakukan dengan kaki yang terkuat, aktif dan cepat di papan tumpuan. Pinggang bergerak lurus ke depan, kedua tangan diayun ke depan.
- c. Teknik melayang di udara yaitu: kedua kaki diluruskan dan cepat dibengkokkan, badan condong ke depan, kedua tangan membantu ayunan tubuh.
- d. Mendarat

Saat mendarat hindari gerakan tubuh berat ke belakang, karena akan mengurangi daya dorong ke depan. teknik mendarat adalah: kedua kaki lurus sebelum mendarat lalu dibengkokkan, badan condong ke depan, kedua lengan diayun de belakang terakhir punggung didorong maksimal ke depan.

3. Tolak Peluru

Tolak Peluru merupakan suatu aktivitas yg dilakukan utk mencapai lemparan atau tolakan yang sejauh-jauhnya. Peluru yang digunakan terbuat dari besi berbentuk oval dengan berat 3kg, 4kg, 5kg, 7,26 kg. Dengan ruang lingkaran lebar 5×3 meter. Yang terpenting dari Tolak peluru adalah peluru harus didorong keluar dengan kecepatan maksimal, dengan sudut kira-kira

40 derajat. Posisi untuk menolak harus ditekankan pada kaki. karena kaki adalah bagian yang terkuat dari badan.

Cara memegang peluru , yaitu:

1. Peluru diletakkan pada telapak tangan
2. Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka, jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk dipergunakan untuk menekan dan memegang peluru bagian belakang. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari dipergunakan untuk memegang atau menahan peluru bagian samping agar tidak jatuh atau tergelincir.
3. Setelah peluru tersebut dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping, sedikit serong ke depan.
4. Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar seluruh badan dan tangan dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dari lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.

Teknik setelah gerakan akhir menolak , yaitu:

1. Setelah peluru lepas dari tangan, secepatnya kaki belakang diturunkan atau mendarat menempati tempat kaki depan/kaki tumpu dengan lutut agak dibengkokkan.
2. Selanjutnya kaki tumpu diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
3. Badan condong ke samping kiri depan, dagu diangkat, pandangan ke arah jatuhnya peluru.
4. Tangan kanan dibengkokkan berada di depan sedikit agak ke bawah badan, tangan atau lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

Perhatikan gambar peragaan di bawah ini!

Hal-hal yang harus dihindari sebagai berikut:

1. Sikap posisi awal tidak seimbang, kaki kanan melakukan gerakan lompatan.
2. Tidak menarik kaki kanan cukup jauh ke bawah badan.

3. Mendarat dengan kaki kanan menghadap ke belakang.
4. Gerakan kaki terlalu ke samping kiri.
5. Terlalu cepat menggerakkan badan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian masyarakat tentang Penyuluhan dan Pelatihan Pelatihan Guru-Guru Penjasorkes Dalam Upaya Meningkatkan Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik di Sekolah Dasar se Kecamatan Padang Utara Kota Padang ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Peningkatan kemampuan guru Penjasorkes SD dalam membina ekstrakurikuler Atletik di Sekolah.

A. Saran

Adapun saran dari hasil kegiatan ini adalah:

1. Guru Penjasorkes agar terus meningkatkan kemampuan dan pengetahuannya dalam membina ekstrakurikuler Atletik di Sekolah.
2. Perlu adanya pelatihan-pelatihan dan penyuluhan bagi guru-guru khususnya pembina ekstrakurikuler di Sekolah-Sekolah.
3. Perlu adanya perhatian dari pemerintah tentang pembinaan ekstrakurikuler di Sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen P & K (1994) Kurikulum Penjaskes dan GBPP SD. Depdikbud, Jakarta.
- _____, Jakarta (1994). Petunjuk Pelaksanaan KBM Atletik di SD.
- Luthan Rusli (1998). Belajar Keterampilan Motorik. Dirjen Pendidikan Tinggi Jakarta.
- Prayitno, Elida (1985). Penggunaan Bahan Pelajaran. FIK – IKIP Padang.
- _____, (1989). Motivasi Dalam Belajar. Depdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan Padang.
- Sentosa (1989). Belajar dan Pembelajaran. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta.
- Soedidjo, Seobroto (1989). Materi Pokok Belajar Pembelajaran. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta.
- Soepandi (1985). Pelaksanaan Pengajaran di Sekolah Dasar. Balai Pustaka, Jakarta.
- Stafruddin (1992). Pengantar Ilmu Melatih. FPOK – IKIP Padang.

TAP MPR(1989). Undang-undang Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Pengujian Seminar dan Makalah (1995). Pedoman Penulisan Makalah. FPOK-IKIP Padang.

Usman M. Huser (1992). Menjadi Guru Profesional. PT. Remaja Rosda Karya. Bandung.

Yanis. M (1989). Pelaksanaan Kurikulum di SMU Kota Padang. FPOK – IKIP Padang.