

## Counselling and Introduction to Kids' Athletics for Physical Education Students

### Penyuluhan dan Pengenalan tentang Olahraga Atletik Kids pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani

**Ilmul Ma'arif<sup>1</sup>, Risfandi Setyawan<sup>2</sup>, Guntum Budi Prasetyo<sup>3</sup>, Az Zahra Yahya Aulia<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas PGRI Jombang

E-mail: [ma87arif@gmail.com](mailto:ma87arif@gmail.com)<sup>1</sup>, [risfandi@stkipjb.com](mailto:risfandi@stkipjb.com)<sup>2</sup>, [guntum.stkipjb@gmail.com](mailto:guntum.stkipjb@gmail.com)<sup>3</sup>

#### **Abstract**

*This community service activity aims to help students understand children's athletics, basic movements, and general rules. The methods used were lectures and discussions to introduce the material, followed by practical activities involving 75 students. Through this activity, an improvement was observed in pre-test and post-test scores, with the results serving as a benchmark for increased understanding of children's athletics. Before the activity, students did not understand children's athletics, but after receiving guidance and an introduction to children's athletics, a positive impact was seen in the students' post-test results. In summary, this activity increased students' knowledge and understanding of children's athletics. This enables students to understand the sport when they become teachers who can apply this knowledge in physical education and even at basic-level competitions.*

**Keywords:** Counselling; Kids' Athletics; Students

#### **Abstrak**

*Pada kegiatan pengabdian ini bertujuan supaya mahasiswa memahami tentang olahraga atletik kids tentang gerak dasar, dan peraturan umum. Metode yang diberikan adalah berupa pengenalan materi secara ceramah dan diskusi dan selanjutnya dilakukan praktik oleh mahasiswa dengan jumlah 75 orang, dengan kegiatan ini diperoleh adanya peningkatan dari nilai pre test dan post test dimana hasil itu menjadi acuan peningkatan pemahaman terkait olahraga atletik kids melalui pertanyaan yang diberikan sebelum kegiatan mahasiswa belum memahami terkait dengan olahraga atletik kids dan ketika setelah diberikan penyuluhan dan pengenalan tentang atletik kids ada dampak positif dilihat dari hasil post test mahasiswa. Ringaksan hasil bahwa kegiatan ini meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa tentang atletik kids. Ini memungkinkan siswa memahami olahraga tersebut ketika mereka menjadi guru yang dapat menerapkan pengetahuan ini dalam pembelajaran PJOK dan even perlombaan tingkat dasar.*

**Kata kunci:** Penyuluhan; Atletik Kids; Mahasiswa

#### **1. PENDAHULUAN**

Atletik sebagai cabang olahraga yang perlu dipelajari oleh setiap tingkat usia mulai dari anak-anak sampai dewasa yang penerapannya berbeda pada jenjang usia, pada tingkat anak – anak mempunyai karakteristik Gerak yang berbeda. Gerakan dalam atletik sudah ada pada zaman kuno dimana gerakan tersebut meliputi lari, lompat, lempar, dan jalan yang dimana tidak dipahami bahwa beraktivitas tersebut memberi dampak positif dengan meningkat kualitas hidup, dan juga akan menyelamatkan diri dari ancaman alam, (Widiyanto & Nurrochmah, 2021). Olahraga atletik kids sebagai bentuk pengembangan nomor atletik yang diperlombakan khusus anak -anak ( sekolah dasar ) yang memiliki tujuan untuk mendapatkan bibit yang potensi dalam cabang olahraga atletik, (Afrizal & Jaka Sulistia, 2022). Nomor-nomor yang dilombakan meliputi lari, lempar, loncat, diantaranya yaitu kanga's escape, loncat katak, lempar turbo, dan formula 1, (Inayah & Nurrochmah, 2021). Oleh karena itu pemahaman terkait pengajaran gerak atletik kids untuk anak disesuaikan dengan karakteristik anak yang dimana elemen permainan selalu ada dalam menyenangkan dan membuat tertarik untuk bergerak, atletik kids sendiri sebagai jenis

perlombaan dengan unsur pengembangan gerak dasar dan juga sebagai bentuk pendekatan yang menyenangkan dan membuat stimulus pada anak untuk aktif bergerak.

Sehingga diperlukan sebuah seperangkat alat yang dibuat dan disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak dengan tujuan memenuhi kebutuhan olahraga dimana alat yang dipakai tidak masuk unsur alat yang berat seperti peralatan lembing dan tolak peluru, melainkan alat yang bersifat ringan yang berkaitan dengan lari, lompat, lempar, seperti alat turbo yang dipakai untuk lempar, gawang untuk lompat dan matras. Sehingga dalam pembelajaran atletik anak-anak memerlukan pembelajaran yang bersifat menyenangkan dan beragam supaya mempunyai kekayaan gerak dalam mendukung penguasaan gerak, terkait hal diatas permasalahan atau analisa situasi mitra yang akan dilakukan dalam pengabdian ini dengan begitu perlu dipahami bahwa permainan olahraga atletik kids masih penjelasan secara mendalam untuk memahami permainan itu, karena hal itu menjadi pengetahuan mahasiswa ketika pada saat pembelajaran dan pendampingan ketika adanya perlombaan. Penyuluhan terkait dengan pemahaman olahraga atletik kids pada mahasiswa pendidikan jasmani, dengan adanya penyuluhan ini nantinya akan menjadi pegangan atau pengetahuan tentang olahraga atletik kids dimana nanti ketika menjadi pendidik pada pendidikan jenjang sekolah dasar pasti akan melaksanakan pembelajaran materi atletik dan juga event perlombaan pada jenjang sekolah dasar. Berdasarkan analisis situasi di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah pada mitra kurangnya pemahaman dan pengetahuan mahasiswa terkait dengan atletik kids dan pemahaman terkait peralatan dalam atletik kids masih kurang.

## 2. METODE

Metode dalam pengabdian ini dengan memakai metode expositori dengan memberikan penjelasan terkait dengan pengertian, konsep dan prinsip atletik kids melalui ceramah, praktek dan tanya jawab dengan melakukan pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk workshop penyuluhan dan pengenalan tentang olahraga atletik kids pada mahasiswa pendidikan jasmani, selanjutnya peserta yang mengikuti penyuluhan ini adalah mahasiswa pendidikan jasmani yang berjumlah 75 orang, dalam menunjang kegiatan ini dengan metode pelaksanaan yang akan dilakukan dengan pengumpulan data untuk melihat hasil dampak sebelum dan sesudah kegiatan, selanjutnya membuat materi untuk kegiatan tersebut berupa penyuluhan pengenalan atletik kids dengan teori dan praktek, berikut melakukan kegiatan evaluasi dari kegiatan itu untuk melihat sejauh mana perkembangan hasil pelaksanaan pengabdian tersebut.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian ini yang dilakukan secara teori dan praktek dengan tema pengabdian penyuluhan dan pengenalan tentang olahraga atletik kids kepada mahasiswa pendidikan jasmani, dengan melihat pelaksanaan dilapangan dan diskusi bahwa dapat diketahui bahwa ada dampak positif terhadap pengenalan olahraga atletik kids. Dengan melihat hasil kegiatan ini diperoleh adanya peningkatan terkait dengan materi atletik kids pada mahasiswa dilihat dari hasil nilai pre test dan post test tentang pengenalan atletik kids meliputi pemahaman tentang atletik kids, gerak dasar, dan peraturan secara umum dengan peningkatan dari pre test 40 % menjadi post test 85 %

Dalam penyampaian materi dengan memberi pernyataan bahwa olahraga yang berhubungan dengan anak - anak memiliki banyak landasan, salah satunya adalah bahwa anak usia sekolah dasar membutuhkan berbagai perkembangan gerak motorik, Atletik kids ini merupakan olahraga dini yang diberikan hari kepada anak-anak sebagai sebuah upaya untuk menumbuhkan bibit potensial nantinya pada cabang Olahraga Atletik, (Sobarna & Hambali, 2020). Untuk sebagai calon guru harus bisa memahami terkait dengan atletik kids dengan pemahaman konsep gerak dan peraturan secara umum, Secara konsep dapat dipahami bahwa olahraga atletik kids merupakan aktivitas gerak yang kompleks meliputi lari, lempar, lompat yang manapada pelaksanaannya disesuaikan dengan kategori usia anak,(Jakubík & Brod'áni, 2023). Menurut (Hindriani et al., 2018) menjelaskan bahwa olahraga atletik merupakan bentuk aktivitas yang dipakai untuk sarana bagi anak – anak untuk berolahraga, ketika pembelajaran

pendidik dalam mengembangkan gerak dengan tujuan memberi pengalaman belajar dengan rasa gembira pada anak, atletik kids sebagai bentuk pengembangan gerak dasar yang kompleks melalui metode yang menyenangkan untuk mendorong anak-anak untuk bergerak aktif, (Nurulfa et al., 2021).



Gambar 1. Pemberian materi

#### 4. KESIMPULAN

Dengan malakukan kegiatan pengabdian ini kepada mahasiswa pendidikan jasmani memberi gambaran yang positif dengan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa pada olahraga atletik kids, mahasiswa dapat memahami olahraga tersebut ketika nantinya menjadi guru akan dapat menerapkan pengetahuan itu dalam pembelajaran PJOK maupun dalam even perlombaan tingkat dasar, dalam kegiatan penyuluhan perlu adanya tambahan terkait dengan waktu pelaksanaan dengan mengulang terkait melakukan tahapan gerakan dalam atletik kids serta memahami bagaimana pelatihan untuk menunjang kemampuan dalam melakukan gerakan dalam atletik kids untuk siswa tingkat dasar.

#### 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>
- Hindriani, D., Sugiyanto, & Syafrial. (2018). Analisis kemampuan kids athletics pada siswa sekolah dasar di kota bengkulu. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(3).
- Inayah, S. F., & Nurrochmah, S. (2021). Gerak Dasar Kids Atletik Pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Sukun Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(6), 392–398. <https://doi.org/10.17977/um062v3i62021p392-398>
- Jakubík, J., & Brod'áni, J. (2023). Influence of kids' athletics and athletic movement games on the development of general physical performance of pupils in the primary education. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(1), 219–228. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.01027>
- Nurulfa, R., Juniarto, M., Studi, P., & Jasmani, P. (2021). Sosialisasi Gerak Dasar Kids Atletik Kabupaten Bogor, Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2021, 2021. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD memalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 72–80. <https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6189>
- Widiyanto, M. S., & Nurrochmah, S. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Kids Atletik pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(6), 381–391. <https://doi.org/10.17977/um062v3i62021p381-391>