

**NARASI KEGIATAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

“COACHING CLINICS ATHLETICS”



Oleh :

RIA LUMINTUARSO

NIP. 19621026 198812 1 001

DISPORA KABUPATEN PURWOREJO

11-13 FEBRUARI 2008

A. LANDASAN KEGIATAN

Berdasarkan **Surat Penugasan/ ijin Dekan No. 225/ H34.16/KP/2008**, sebagai narasumber Kegiatan Coaching Clinic Athletic Se-Kabupaten Purworejo, berikut ini kami sampaikan narasi kegiatan tersebut yang berlangsung pada tanggal 11-13 Februari 2008 bertempat di SMA Negeri 7 Purworejo.

B. NAMA KEGIATAN

“Coaching Clinics Athletics” bagi Pelatih atletik se Kabupaten Purworejo Tahun 2008

C. TUJUAN DAN MANFAAT KEGIATAN

Secara umum tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pembekalan pengetahuan dan keterampilan kepelatihan dasar-dasar atletik bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani. Jika kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan kegiatan di atas, maka akan sangat bermanfaat bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam meletakkan dasar-dasar teknik atletik pada atlet muda dan siswa. Terlebih jika banyak peserta pelatihan yang berpartisipasi maka secara kuantitas banyak pelatih dan guru pendidikan jasmani yang berkompeten untuk mengimplementasikan model pelatihan ini dengan pendekatan terbaru yang diterapkan oleh IAAF di seluruh dunia termasuk di Indonesia.

D. KHALAYAK SASARAN

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini diantaranya adalah para pelatih pemula dan guru pendidikan jasmani sekolah yang tergabung dalam Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) Pendidikan Jasmani di Kabupaten Purworejo. **Justifikasi pemilihan khalayak sasaran** adalah minimnya pengetahuan pelatih dan guru terhadap perkembangan kepelatihan atletik. Adapun jumlah khalayak sasaran yang aktif terlibat sebanyak 40 orang.

E. METODE KEGIATAN

Metode kegiatan menggunakan dua pendekatan. *Pertama*, pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab. *Kedua*, pendekatan praktik terdiri dari Teori dan praktik dasar atletik nomor lari, lompat dan lempar, pada materi (1) permainan dasar atletik, (2) Teknik dasar lari, lompat dan lempar, dan (3) praktik mikro pelatihan. Masing-masing pendekatan di akhiri dengan evaluasi. Materi yang disampaikan meliputi: penyampaian materi ceramah dan praktik tentang teknik dasar atletik. Indikator keberhasilan ditandai dengan tingginya motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan ini serta dimilikinya pengetahuan dan keterampilan baru tentang pelatihan teknik dasar lari, lompat dan lempar.

Jadwal :

| Waktu | Materi | Pemateri | Ket |
|---------------|-------------------------------|-----------------|-------------------|
| 11 Pebruari | | | |
| 14:00 – 15:00 | Pembukaan | Kadispora | |
| 15:00 – 15:30 | Istirahat Sholat | Panitia | |
| 15:30 – 17:30 | Kids Athletics | Ria Lumintuarso | Teori- Praktek |
| 12 Pebruari | | | |
| 08:00-10:00 | Dasar Lari, Lompat, Lempar | Ria Lumintuarso | Praktek |
| 10:15-11:15 | Teknik Sprint | Ria Lumintuarso | Teori |
| 11:15-12:15 | Teknik Lompat | Ria Lumintuarso | Teori |
| 12:15-13:30 | ISHOMA | Panitia | |
| 13:30 – 15:00 | Teknik Lempar | Ria Lumintuarso | Teori |

| | | | |
|---------------|--------------------------------|-----------------|----------|
| 15:00 - 15:30 | Istirahat Sholat | Panitia | |
| 15:30 – 17:30 | Teknik lari, Lompat, Lempar | Ria Lumintuarso | Praktek |
| 13 Pebruari | | | |
| 08:00 – 10:00 | Drill Lari, Lompat, Lempar | Ria Lumintuarso | Praktek |
| 10:30 -12:00 | Program Latihan | Ria Lumintuarso | Teori |
| 12:00 – 13:00 | ISHOMA | | |
| 13:00 – 15:00 | Presentasi Program | Ria Lumintuarso | Workshop |
| 15:00 -15:30 | Istirahat - Sholat | Panitia | |
| 15:30 - | Penutupan | Kadispora | |

F. HASIL KEGIATAN

Hasil kegiatan ini para peserta mampu mendiskripsikan dan mempraktikan serta menyusun program pelatihan dengan berbagai karakter / ciri dari nomor-nomor dalam Cabang Olahraga Atletik sebagai berikut :

1. Nomor Lompat dan Lempar

Pada kelompok nomor Lompat dan Lempar, nomor-nomor tersebut berkaitan dengan aspek biomekanik yang memiliki kesamaan yaitu adanya gerak parabola yang menentukan pencapaian prestasi yang tinggi. Pada nomor lempar benda yang dilempar oleh pelempar seperti peluru, cakram, lembing, maupun martil akan mengalami gerakan parabola. Sedangkan pada nomor lompat yang mengalami gerakan parabola adalah tubuh si atlet itu sendiri seperti pada nomor-nomor lompat horisontal dan lompat vertikal.

Thompson (1991: 3.8) menyatakan bahwa yang menentukan tingginya kinerja gerakan – gerakan parabola adalah:

- a. Kecepatan awal (take-off dan lepasnya benda) / V_0
- b. Sudut lepasnya benda , take-off/ θ
- c. Tinggi lepasnya benda, take-off/ h_0

Karakteristik tersebut mengandung konsekuensi bahwa kecepatan gerak dari atlet memiliki pengaruh yang sangat dominan dalam mencapai kinerja lempar maupun lompat. Faktor lain yang penting adalah sudut lepasnya benda dan tingginya benda saat lepas. Kedua unsur tersebut berkaitan dengan kemampuan teknik atlet atau koordinasi. Jadi atlet yang memiliki koordinasi yang baik akan sangat berpeluang untuk mencapai kinerja yang baik. Implikasi yang lain adalah bagi atlet yang memiliki postur tubuh yang baik akan membantu kinerja tinggi lepasnya benda / take-off.

Pada kajian di atas nampak bahwa kekuatan tidak secara eksplisit dicantumkan dalam menentukan kinerja gerakan parabolik. Namun demikian dalam gerakan atletik yang ditentukan melalui beban benda yang dilemparkan maupun badan dari si atlet itu sendiri tentu saja memerlukan kekuatan yang dipadukan dengan kecepatan gerak sehingga memerlukan power. Oleh karena itu dalam mengidentifikasi kebutuhan biomotor dalam atletik power merupakan salah satu faktor yang cukup penting terutama untuk nomor-nomor lompat, lempar dan sprint.

Ditinjau dari urutan gerakannya nomor lompat dan lempar memiliki 4 fase utama yaitu: (1) persiapan, (2) Pembentukan momentum (awalan/putran), (3) lompat/lempar, (4) pendaratan /pemulihan. (Muller, Ridzdorf, 2000 : 70, 112). Dari fase gerakan tersebut, nomor lompat dan lempar sama-sama memerlukan keterampilan atlet untuk mentransfer momentum dari gerakan awalan ke gerakan lompat / lempar yang dalam lompat disebut sebagai gerakan tumpuan (take-off) dan dalam lempar disebut posisi power (power position).

2. Sprint.

Pada nomor sprint kecepatan merupakan faktor yang sangat dominan, seperti definisi sprint sendiri yang merupakan lari secepat-cepatnya untuk mencapai jarak tertentu dengan waktu sesedikit mungkin. (Muller, Ridzdorf, 2000:5) Ini menunjukkan bahwa kecepatan merupakan unsur yang dominan. Pada nomor sprint, misalnya 100m, secara biomekanik si atlet akan mengalami fase-fase sebagai-berikut:

(a) Fase reaksi, (b) Fase percepatan, (c) Fase kecepatan maksimal, dan (d) Fase perlambatan.

Atlet tidak hanya memerlukan kecepatan maksimal saja, tetapi diperlukan juga kecepatan reaksi, percepatan dan daya tahan kecepatan. (Steinmann, 1996: 4), (Loren Seagrave, 1993). Faktor lain yang sangat menentukan dalam sprint adalah faktor-faktor Biometrik yang dikaitkan dengan Biomekanik. Karena dalam sprint, kecepatan lari sangat ditentukan oleh frekuensi langkah dan panjang langkah (Muller, Ridzdorf, 2000: 5). Frekuensi langkah ditentukan oleh tingkat koordinasi dan teknik, sedangkan panjang langkah sangat ditentukan oleh ukuran tubuh dan unsur biomotor. Oleh karena itu dalam mencari atlet sprint disamping kemampuan biomotor, kualitas biometrik juga sangat diperlukan.

1.3. Lari jarak menengah, jarak jauh dan jalan cepat.

Nomor-nomor lari jarak menengah – jauh dan jalan cepat, pada dasarnya memiliki faktor dominan daya tahan aerobik. Sedangkan pada nomor jarak menengah daya tahan anaerobik menjadi faktor yang paling dominan. Selain itu kemampuan teknik (koordinasi) sangat diperlukan oleh para pelari jarak menengah, jarak jauh, jalan cepat, dan lari steple chase. Atlet harus mampu mengubah-ubah bentuk gerakan lari bergantung dari situasi area lari (track, jalan raya, rintangan, gawang, dll) dan atlet juga harus mampu mengadaptasi kecepatan lari lawan tanding pada fase perlombaan.

Dari segi biomekanik, lari jarak menengah dan jauh serta jalan cepat tidak berbeda dengan prinsip pada sprint. Tujuan gerakan lari dan jalan adalah untuk mencapai jarak tertentu dengan waktu yang pendek. Hanya saja pada nomor ini atlet harus mampu memadukan antara kecepatan lari dengan panjangnya jarak yang ditempuh sehingga diperlukan kecepatan optimal yang dipadukan dengan kemampuan fisiologis (system energi) nya (Govindasamy B, 2002:12). Dengan demikian kecepatan optimal dengan efisiensi energi bisa dicapai.

3. Otot – otot penunjang

Dengan bervariasinya ciri-ciri nomor dalam cabang olahraga atletik, maka semakin komplek pula kemampuan fisik (kemampuan biomotor) yang dibutuhkan dalam cabang olahraga atletik. Oleh karena itu hampir setiap kemampuan fisik yang ada sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga atletik. Nampak bahwa atletik berdasarkan kebutuhan kemampuan Biomotornya merupakan olahraga yang paling komplek sehingga atletik dalam hal kemampuan biomotor merupakan induk dari cabang olahraga yang lain. Maka wajarlah bila negara yang atletiknya kuat biasanya kuat pula di cabang olahraga yang lain, seperti Amerika, Jerman, Cina, dan lain-lain.

Dari segi otot penunjang gerakan, otot-otot besar merupakan otot utama gerakan dalam atletik, seperti otot pantat (gluteus maximus) dan otot-otot tungkai atas sangat diperlukan pada hampir semua nomor, terutama nomor-nomor lompat, lempar dan sprint. Sedangkan otot – otot lain seperti otot lengan dan bahu diperlukan untuk beberapa nomor seperti lempar dan lompat tinggi galah.

Otot-otot yang lebih kecil seperti otot-otot tungkai bawah diperlukan sebagai penunjang gerakan lari dan lompat. Otot bagian togok seperti otot perut, punggung dan pinggul merupakan otot pendukung stabilisasi tubuh yang berfungsi membentuk sikap tubuh yang efisien pada saat lari dan lompat (G. Lange, 2000). Untuk melatih otot-otot tersebut sangat penting dilakukan analisis otot khusus sehingga ditemukan latihan kekuatan khusus bagi otot yang sesuai dengan gerakannya.

G. KESIMPULAN

Kegiatan program PPM unggulan tentang “Caching Clinics Athletics” dapat dikatakan berhasil bila ditinjau dari jumlah peserta maupun antusiasme dalam mengikuti kegiatan pelatihan. PPM Coaching Clinics Athletics dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terimplementasinya dasar-dasar karakter nomor-nomor atletik lari, lompat dan lempar.
2. Target keberhasilan tercapai, dengan semua peserta melaksanakan praktik melatih satu nomor dalam atletik

Saran

1. Perlunya kegiatan lanjutan khusus untuk pembuatan program latihan.
2. Perlu kegiatan serupa di daerah lain.