

**NARASI KEGIATAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

“Pengimbasan Model Pembelajaran Atletik di Kabupaten Bantul”



Oleh :

RIA LUMINTUARSO

NIP. 19621026 198812 1 001

Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Yogyakarta

29-30 Januari 2008

A. LANDASAN KEGIATAN

Berdasarkan **Surat Penugasan/ ijin Dekan No. 127/ UN34.16/KP/2008**, sebagai narasumber Kegiatan Pengimbasan Model pembelajaran Atletik di Kabupaten Bantul, berikut ini kami sampaikan narasi kegiatan tersebut yang berlangsung pada tanggal 29-30 Januari 2008 bertempat di SMPN 1 Sewon Bantul.

B. NAMA KEGIATAN

Kegiatan Pengimbasan Model pembelajaran Atletik di Kabupaten Bantul

C. TUJUAN DAN MANFAAT KEGIATAN

Secara umum tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pembekalan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan Model Pembelajaran dasar-dasar atletik bagi guru pendidikan jasmani di Kabupaten bantul. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan akan berhasil mencapai tujuan kegiatan di atas. Dengan demikian maka sangat bermanfaat bagi guru pendidikan jasmani dalam meletakkan dasar-dasar pembelajaran atletik pada siswa. Terlebih jika banyak peserta pelatihan yang berpartisipasi maka secara kuantitas banyak guru pendidikan jasmani yang berkompeten untuk mengimplementasikan model pembelajaran ini.

D. NARA SUMBER KEGIATAN

Kegiatan Pengimbasan Model pembelajaran Atletik di Kabupaten Bantul, melibatkan narasumber : **Dr. Ria Lumintuarso, M.Si** dan Cukup Pahalawidi, M.Or.

D. KHALAYAK SASARAN

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah para guru pendidikan jasmani sekolah yang tergabung dalam Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) Pendidikan Jasmani di Kabupaten Bantul. Justifikasi pemilihan khalayak sasaran adalah minimnya pengetahuan guru terhadap perkembangan model pembelajaran 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 pembelajaran atletik nomor lari, lompat dan lempar, pada materi (1) permainan dasar atletik, (2) Teknik dasar lari, lompat dan lempar, dan (3) praktik mikro pembelajaran. Masing-masing pendekatan di akhiri dengan evaluasi. Materi yang disampaikan meliputi: penyampaian materi ceramah dan praktik tentang pembelajaran dasar atletik. Indikator keberhasilan ditandai dengan tingginya motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan ini serta dimilikinya pengetahuan dan keterampilan baru tentang pembelajaran teknik dasar lari, lompat dan lempar.

F. HASIL KEGIATAN

Setelah selesai proses kegiatan ini para peserta mampu mendiskripsikan dan mempraktikkan serta menyusun program pembelajaran dan mengajarkan atletik dengan berbagai kondisi sebagai berikut :

1. Karakter / ciri dari nomor-nomor dalam Cabang Olahraga Atletik sebagai berikut :

a. 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:

- 1) Kecepatan awal (take-off dan lepasnya benda) / V_0
- 2) Sudut lepasnya benda , take-off / θ
- 3) 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).

b. 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.

c. 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-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.

2. Metode Pembelajaran

Dari sistem pendidikan IAAF metode pembelajaran dalam atletik meliputi berbagai pendekatan sebagai berikut:

a. Metode bermain

Metode ini biasanya digunakan untuk mengawali proses pembelajaran dalam satu sesi pertemuan. Metode bermain dirancang dengan pola gerak dasar atletik yang dilakukan secara bermain baik yang bersifat kompetitif maupun rekreasional dan semuanya dilaksanakan dengan tujuan edukatif bagi siswa sesuai dengan nomor yang akan diajarkan saat itu.

Metode bermain dilaksanakan setelah siswa melaksanakan pemanasan.

Adapun ciri permainan ini adalah sebagai berikut :

- 1) Dari yang mudah ke yang sukar
- 2) Dari intensitas rendah menuju ke intensitas tinggi
- 3) Gerakan dan otot yang terlibat sebisa-bisanya disesuaikan dengan nomor yang akan diajarkan
- 4) Dilakukan secara kelompok untuk menjamin pengembangan sosial, kerja sama dan berbagai unsur dinamika kelompok.

b. Metode “shaping”

Metode ini dilaksanakan pada nomor-nomor yang mempunyai ciri dinamis dengan gerakan beralur siklis seperti lari sprint, lari gawang, awalan lompat ke tumpuan, dan sebagainya. Metode ini dilaksanakan dengan alur gerakan keseluruhan nomor yang akan diajarkan tetapi dengan kemudahan atau modifikasi pada peralatan yang digunakan. Misalnya gawang pada lari gawang digunakan karton dengan ketinggian yang minimal dan bahan yang ringan sehingga tidak membahayakan. Jarak antar karton bisa diatur sesuai dengan kemampuan siswa. Bentuk gerakan seperti gerakan lari gawang tetapi rintangan rendah dan lari sesuai dengan irama lari sprint biasa. Gerakan selanjutnya berbentuk sama namun ditingkatkan ketinggian dan jaraknya sesuai dengan pengembangan kecepatan dan kemampuan siswa sehingga bentuk lari sudah sesuai dengan lari gawang.

c. Metode “Chaining”

Metode ini biasa dikenal dengan metode membentuk atau menggabungkan dari satu bagian gerak dengan bagian gerak yang lain. Sehingga metode ini juga dikatakan metode bagian. Nomor-nomor dalam atletik yang cocok dilajarkan dengan metode ini adalah nomor lempar dan lompat.

3. Belajar Praktis (Micro teaching)

Peserta melaksanakan pembelajaran mikro dengan menerapkan berbagai metode dalam kelompok-kelompok yang disusun dengan aturan:

- a) Satu mengajar lainnya memberikan umpan balik
- b) Nara sumber hanya memberikan komentar setelah anggota kelompok melakukan diskusi dan proses umpan balik
- c) Kesimpulan dari diskusi dan ulasan nara sumber menjadi pedoman tambahan bagi peserta untuk mengembangkan pengimbasan pembelajaran atletik.

G. KESIMPULAN

Kegiatan program PPM unggulan tentang “Pengimbasan Model pembelajaran Atletik di kabupaten Bantul” dapat dilaksanakan dengan baik dan berhasil bila ditinjau dari dari jumlah peserta maupun antusiasme dalam mengikuti kegiatan pelatihan. PPM ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terimplementasinya pembelajaran nomor-nomor atletik lari, lompat dan lempar sesuai dengan metode dan pendekatan yang tepat.
2. Target keberhasilan tercapai, dengan semua peserta melaksanakan praktik mengajar satu nomor dalam atletik dan memberikan umpan balik pada setiap pembelajaran yang diikuti.

I. SARAN

1. Perlunya kegiatan lanjutan untuk pembelajaran berbagai nomor dalam cabang olahraga atletik pada tingkat kelas yang lebih tinggi.
2. Perlu kegiatan serupa di daerah atau sekolah lain sehingga pembelajaran pendidikan jasmani menjadi pondasi yang baik bagi pengembangan prestasi atletik di kemudian hari.