



Sosialisasi Pelatihan Atletik (Lari Sprint Dan Start Jongkok) Di SMP Al-Masudiyyah

Yusup Prasetyo¹, Wildana Rosyada Adla², Fredy Eko Setiawan³

¹ UNW, Ungaran; yusupcu1705@gmail.com

² UNW, Ungaran; wildanarosyada@gmail.com

³ UNW, Ungaran; Fredy@unw.ac.id

Diterima: 16/ 11/ 2022

Revisi:30/ 12/2022

Diterima:11/ 02/ 2023

Abstrak

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terus berkembang. Salah satu ajang olahraga atletik paling bergengsi adalah lari 100 meter. Analisis struktural kinerja 100 meter dan kebutuhan pelatihan dan pembelajaran untuk meningkatkannya harus dilihat sebagai kombinasi kompleks dari proses biomekanik, biomotor, dan energik. Puncak olahraga atletik adalah lari 100 meter. Ada beberapa fase dan teknik dalam sebuah event lari yang memerlukan perhatian terutama pada fase start. Mengenai teknik start lari, ada berbagai jenis start jongkok. Kegiatan ini dilaksanakan dengan 4 tahap : 1. Survey yang dilakukan diawal oktober 2023 untuk mengobservasi kondisi lingkungan sekolah, 2. Persiapan, mulai dari administrasi dari kampus hingga persiapan di sekolah. 3. Pelaksanaan, dengan sasaran siswa kelas VIII, melalui penyampaian materi dan praktek langsung. 4. Evaluasi, Penilaian peningkatan pengetahuan dan sikap siswa diukur dengan memberi pertanyaan pre-test, post-test serta praktek dilapangan. Kegiatan ini dilaksanakan pada 12 Oktober 2023 dengan tujuan untuk memberikan sosialisasi terkait olahraga atletik. kegiatan ini dihadiri oleh 35 dari 42 total peserta yang berada di SMP Al Masudiyyah. sebelum sosialisasi 20% dari responden memiliki pengetahuan yang kurang, hal ini menunjukkan bahwasanya masih ada peserta yang kurang memahami tentang olahraga Atletik. setelah sosialisasi 57,2% dari responden memiliki pengetahuan yang baik, jadi hasil edukasi dan pelatihan ini dikatakan berhasil dikarenakan terdapat peningkatan pengetahuan. kesimpulan dari kegiatan ini 1. terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap lari jarak pendek 100 meter dan start jongkok, 2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan VO2 Max. terhadap lari jarak pendek 100 meter dalam olahraga atletik, 3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (speed) dan kekuatan VO2 Max. terhadap lari jarak pendek 100 meter dalam olahraga.

Kata kunci

Olahraga, Atletik, Sprint Start Jongkok

Penulis yang sesuai

Yusuf Prasetyo

UNW, Ungaran; yusupcu1705@gmail.com

1. Pendahuluan

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terus berkembang. Salah satu ajang olahraga atletik paling bergengsi adalah lari 100 meter. Analisis struktural kinerja 100 meter dan kebutuhan pelatihan dan pembelajaran untuk



meningkatkan harus dilihat sebagai kombinasi kompleks dari proses biomekanik, biomotor, dan energik. Puncak olahraga atletik adalah lari 100 meter. Ada beberapa fase dan teknik dalam sebuah event lari yang memerlukan perhatian terutama pada fase start. Mengenai teknik start lari, ada berbagai jenis start jongkok.

2. Metode

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di SMP Al Masudiyah Jawa Tengah dengan metode yang digunakan meliputi 4 tahap, yaitu:

1) Survey

Sebelum memulai kegiatan pengabdian, penulis telah melakukan survey yang dilakukan pada bulan oktober tahun 2023 dengan tujuan untuk mengobservasikan mengenai kondisi lingkungan yang berada di sekolah SMP AL-MASUDIYYAH..

2) Persiapan

Setelah melakukan survey, penulis melakukan persiapan. Mulai dari administrasi dari kampus hingga persiapan di sekolah yang akan diabdikan.

3) Pelaksanaan

Pelaksanaannya di SMP Al Masudiyah dengan sasaran siswa kelas VIII, khususnya melalui penyampaian materi dan pelatihan praktek secara langsung.

4) Evaluasi

Penilaian peningkatan pengetahuan dan sikap siswa diukur dengan cara pemberian pertanyaan pre-test dan post-test serta praktek dilapangan. Upaya ini diharapkan ada penilaian objektif terhadap pengukuran pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa SMP AL-MASUDIYYAH setelah diberikan materi Permainan atletik. Sehingga adanya penilaian tersebut menjadi tindak lanjut kepada pengabdian dan pemangku kebijakan setempat tentang karakter masyarakat tentang olahraga atletik

3. Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober 2023. Kegiatan ini dimulai dengan presensi peserta pelatihan, kemudian acara dilanjutkan dengan materi dasar tentang olahraga Atletik. Dengan target para peserta sosialisasi di SMP Al Masudiyyah, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan sosialisasi pada siswa terkait olahraga atletik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kehadiran Peserta

No.	Peserta	frekuensi	Presentase
1.	Hadir	35	83,3%
2.	Tidak hadir	7	16,7%
Total		42	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 42 total peserta yang berada di SMP Al Masudiyyah dihadiri oleh 35 peserta.

Tabel 2. Frekuensi Pengetahuan peserta sebelum diberikan sosialisasi

No.	Peserta	frekuensi	Presentase
1.	Kurang	7	20%
2.	Cukup	9	25,7%
3.	Baik	19	54,3%
Total		35	100%

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebagian dari responden (20%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang olahraga Atletik pada saat sebelum sosialisasi (pre-test). Hal ini menunjukkan bahwasanya masih ada peserta yang kurang memahami pengetahuan tentang olahraga Atletik.

Tabel 3. Frekuensi Pengetahuan peserta setelah diberikan sosialisasi

No.	Peserta	frekuensi	Presentase
1.	Kurang	2	5,7%
2.	Cukup	13	37,1%
3.	Baik	20	57,2%
Total		35	100%

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebagian besar dari responden (57,2%) memiliki pengetahuan yang baik tentang olahraga Atletik pada saat setelah dilakukan

sosialisasi (post-test). Jadi dari hasil edukasi dan pelatihan ini dikatakan berhasil dikarenakan dalam edukasi ini terdapat peningkatan pengetahuan kepada peserta didik dinilai dari hasil post-test yang diberikan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (speed) terhadap lari jarak pendek 100 meter dan start jongkok dalam olahraga atletik di SMP Al Masudiyyah.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan VO2 Max. terhadap lari jarak pendek 100 meter dalam olahraga atletik di SMP Al Masudiyyah.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (speed) dan kekuatan VO2 Max. terhadap lari jarak pendek 100 meter dalam olahraga atletik di SMP Al Masudiyyah.

Referensi

- Sari, Rima Mediyana. "Aplikasi Biomekanika Nomor Lari 100 Meter Cabang Olahraga Atletik." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 21.81 (2015).
- HASAN, IQBAL J. "Pengaruh latihan reaksi terhadap kemampuan melakukan tolakan start jongkok lari 10 meter pada cabang olahraga atletik siswa SMP Negeri 3 Gorontalo." *Il Skripsi* 1.831408085 (2012).
- Dhierna. "Lari Cepat". 2011. <http://dhiraerna.blogspot.com/2011/11/makalah-lari-cepat.html>
- Sattrianiuti. "Atletik Lari Jauh Pendek". 2011. (sattrianiuti.blogspot.com)