JURNAL PENGABDIAN SOSIAL
e-ISSN : 3031- 0059
Volume 2, No. 2, Tahun 2024
https://ejournal.jurnalpengabdiansosial.com/index.php/jps

Coaching Clinic Atletik Nomor Lompat Horizontal Pada Guru Pendidikan Jasmani Kota Mataram

Kokom Supriyatnak[1], M. Ariy Dermawan S[2], Rahmad Hidayat[3], Asfarony Hendra Nazwin[4]

[1] *Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia*
[2,3,4] *Administrasi Publik, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia*

Corresponding Author
Nama Penulis: M. Ariy Dermawan S
E-mail: ariy.dermawan@ummat.ac.id

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat dengan judul: Coaching Clinic Atletik Nomor Lompat Horizontal Pada Guru Pendidikan Jasmani Kota Mataram bertujuan untuk meningkatkan kemampuan guru Penjas dalam bidang olahraga atletik (khususnya nomor lompat horizontal). Hal ini dilakukan mengingat masih rendahnya literasi maupun keahlian para guru pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh dan lompat jangkit. Oleh sebab itu, dibutuhkan pemecahan masalahnya yang bersifat segera. Melalui metode pelatihan ini, tim pengabdian melakukan transfer ilmu dan kemampuan kepada para guru Penjas di Kota Mataram. Diharapkan pelatihan yang dilakukan oleh tim pengabdian ini dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh objek pengabdian.
Kata kunci - *coaching clinic, atletik, lompat horizontal, pendidikan jasmani*

Abstract

The community service program with the title: Coaching Clinic for Athletics in Horizontal Jump Numbers for Physical Education Teachers in Mataram City aims to improve the abilities of Physical Education teachers in the field of athletics (especially horizontal jump numbers). This was done considering the low level of literacy and expertise of teachers in the long jump and triple jump. Therefore, an immediate solution to the problem is needed. Through this training method, the service team transfers knowledge and skills to Physical Education teachers in Mataram City. It is hoped that the training carried out by the service team can solve the problems experienced by the object of service.
Keywords *- coaching clinic, athletics, horizontal jump, Physical Education*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Kita mengenal atletik sebagai gerakan yang dilakukan seseorang pada kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar (Pelana & Wenly, 2023). Atletik dalam implementasinya dapat dilakukan dalam bentuk pembelajaran dan prestasi. Nomor lompat merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang di dalamnya terdiri dari nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Lompat merupakan salah satu nomor lompat yang diajarkan bagi siswa sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan daya gerak dari satu tempat ke tempat lain (Achmad Yani, 2022).

Sekolah menjadi bentuk keterlibatan implementasi atletik, dalam pembelajaran pada sekolah dapat membentuk pengembangan motorik. Kemampuan motorik ini menjadi dasar untuk pengembangan dan peningkatan prestasi selanjutnya dalam cabang olahraga tertentu, termasuk lompat karena untuk dapat melakukan lompatan dengan baik hal ini sangat tergantung dengan kemampuan motorik (Prawira, 2020). Nomor lompat juga bisa menjadi aktifitas fisik yang dapat membantu kualitas kesehatan atau aktivitas fisik seperti kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan ketahanan jantung paru-paru dan sebagainya.(Suhdy & Supriyadi, 2023).

Dalam atletik nomor lompat horizontal yakni lompat jauh dan lompat jangkit yang biasa dilakukan dalam dunia pendidikan sekolah, dikarenakan nomor yang serumpun dan sarana prasarana tergolong mayoritas ada, sehingga dalam proses pembelajaran seorang guru harus pandai-pandai dalam memilih metode pembelajaran, agar siswa dapat menerima dan menyerap materi yang disampaikan, dan dapat mencapai hasil dari tujuan pembelajaran tersebut (Hidayat, Pratama, & Hardiono, 2020). Tidak hanya berhenti sebagai tujuan pembelajaran saja namun bisa menjadi tujuan berprestasi.

Nomor lompat horizontal dapat menjadi sarana untuk mengukur dan meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga. Tidak sampai disitu olahraga atletik juga selalu diperlombakan baik di tingkat regional maupun nasional. (Hendra, Putra, & Haryono, 2022). Kita dapat melihat dalam kegiatan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tahun 2024, *Student Athletics Championships* (SAC) Bali-Nusra tahun 2024, Kejuaran Daerah Atletik antar Pelajar Se-NTB Piala Gubernur tahun 2024 dan jenjang yang lebih tinggi lainnya. Nomor perlombaan atletik dalam nomor selalu memberikan ruang untuk berprestasi sehingga peran sekolah dapat maksimal menggali potensi generasi muda yang berprestasi di level tertentu.

Namun perlu diketahui apapun ranah dan tujuannya baik dari segi pembelajaran maupun segi prestasi perlunya pemahaman yang dasar yang baik dalam nomor lompat horizontal, yang dapat menunjang suksesnya pembelajaran dan prestasi tersebut. Dalam nomor lompat horizontal, hasil dari pembelajaran disekolah dan hasil dari olahraga prestasi tentu berbeda, namun dapat disimpulkan kemampuan fisik dan kemampuan tehnik dalam nomor lompat horizontal perlu diperhatikan. Sehingga disini perlunya *Coaching Clinic* Atletik Nomor Lompat Horizontal Pada Guru Penjas Kota Mataram untuk memahami kelebihan dan kekurangan, mengidentifikasi permasalahan dan tujuan sampai mengembangkan dan meningkatkan keterampilan serta meningkatkan produktivitas pengetahuan nomor lompat horizontal, agar pembelajaran disekolah maupun olahraga prestasi dapat lebih efektif dan berkualitas.

METODE

Metode pengabdian yang digunakan dalam program ini berupa pemberian materi dan pelatihan Atletik Nomor Lompat Horizontal pada Guru Pendidikan Jasmani (PENJAS) Kota Mataram dalam bentuk *Coaching Clinic.* Melalui metode ini, tim pengabdian melakukan pemberian materi dalam bentuk pertemuan selama dua hari. Hari pertama dilakukan pemberian "Materi Atletik Nomor Lompat Horizontal'' dengan rangkain yang terdiri dari sesi pagi dan sore, kemudian hari kedua dilakukan ''Praktik Nomor Lompat Horizontal yakni Lompat Jauh dan Lompat Jangkit" yang terdiri dari sesi pagi dan sore.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adapun agenda yang di tentukan adalah sebagai berikut :

Tabel 1.

Run Down kegiatan *Coaching Clinic*

NO	AKTIVITAS	DESKRIPSI
1	Tema kegiatan	*Coaching Clinic* Atletik Nomor Lompat Horizontal Pada Guru Penjas Kota Mataram
2	Tujuan kegiatan	Memberikan edukasi tentang Atletik Nomor Lompat Horizontal
3	Waktu pelaksanaan	Sabtu, 9 November 2024 - Minggu, 10 November 2024
4	Tempat pelaksanaan	Gor Turide Mataram
	Peserta	1. Moderator 2. 3 Narasumber 3. 1 Atlet Atletik Nomor Lompat Horizontal Berprestasi NTB 4. 35 Guru Penjas Kota Mataram

Kemudian dalam pelaksanaan yang sudah dijadwalkan pada Sabtu, 9 November 2024, sesi pertama pemberian materi dengan topik sebagai berikut :

1. Materi sesi pagi :
   a. Diskusi tentang kendala yang dihadapi ketika mngajar dan mempraktikkan nomor Lompat Horizontal yakni Lompat Jauh.
   b. *Long Jump – Whole Sequence (Phase Description : Apporoach, Take Off, Flight and Landing)*
   c. *Objective and Technical Characteristic Apporoach Phase, Take Off Phase, Flight Phase (Sail Tecnique, Hang Tecnique, Hitch Kick Tecnique) and Landing Phase*.
   d. Long Jump – Teaching Progression
   e. Sharing Session
2. Materi sesi Sore :
   a. Diskusi tentang kendala yang dihadapi ketika mengajar dan mempraktikkan nomor Lompat Horizontal yakni Lompat Jauh
   b. *Triple jump - Whole Sequence (Phase Description : Apporoach, Hop, Step, Jump*)
   c. *Objective and Technical Characteristic Apporoach phase, Hop Phase, Step Phase, and Jump Phase*.
   d. Triple jump - Teaching Progression
   e. Sharing Session

Dilanjutkan dalam pelaksanann yang sudah dijadwalkan pada Minggu, 10 November 2024, sesi pertama pemberian materi dengan topik sebagai berikut :

1. Materi sesi pagi :
   a. Praktik Long Jump – Whole Sequence
   b. *Sharing Session*
2. Materi sesi sore :
   c. Praktik Triple Jump - Whole Sequence
   a. *Sharing Session*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Gambar 1.
Peserta *Coaching Clinic*

Melalui pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan peminatan terhadap nomor lompat horizontal. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya animo atlet yang notabene berasal dari sekolah-sekolah yang berada di Kota Mataram. Selain meningkatnya animo terhadap nomor lompat horizontal, pengabdian ini juga menjadi sarana penyebarluasan olehraga atletik secara umum. Serta juga menambah pengetahuan dan keterampilan Guru Penjas, sehingga mampu menyalurkan hal tersebut kepada murid-muridnya. Pada akhirnya akan dapat melahirkan bibit-bibit atlet yang dapat berprestasi di masa yang akan datang. Berikut ini data terkait jumlah peserta nomor lompat horizontal pada Kejuaran Daerah Atletik antar Pelajar Se-NTB, Piala Gubernur tahun 2024, sebagai gambaran riil penambahan jumlah animo.

Tabel 2.
Jumlah Peserta Atletik Nomor Lompat Horizontal Kejuaran Daerah Atletik 2024

No	Atlet				Total
	Putra		Putri		
1	Lompat Jauh	Lompat Jangkit	Lompat Jauh	Lompat Jangkit	
2	75	5	34	-	114

Gambar 2.
Peserta Kejurda Atletik 2024

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Berdasarkan data tersebut, menunjukkan jumlah peserta pada nomor lompat jauh dan jangkit (lompat horizontal) sebanyak 114 siswa dan siswi. Jumlah tersebut menggambarkan besarnya animo terhadap nomr lompat jauh dan lompat jangkit. Hal ini tidak terlepas dari Upaya *coaching clinic* yang telah dilakukan. Sebagai perbandingan, bahwa pada kejuaraan-kejuaraan sebelumnya jumlah peserta nomor lompat horizontal hanya berjumlah tidak lebih dari 30 orang siswa dan siswi.

Pengabdian Masyarakat ini merupakan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra. Bahwa sebelumnya pengetahuan dan keahlian di nomor lompat horizontal masih minim. Hal ini sebagai akibat dari kurangnya literasi maupun juga pelatihan-pelatihan pada nomor lompat (khususnya lompat horizontal).

KESIMPULAN

Coaching clinic olahraga atletik sangat berguna bagi mitra yaitu para Guru Penjas di Kota Mataram. Mitra ini memiliki *resources* yang bagus untuk mengembangkan cabang olahraga atletik, SDM maupun sarana dan prasarana. Diharapkan kedepannya cabang olahraga ini dapat terus berkembang dan menghasilkan atlet yang dapat bersaing dengan atlet dari kabupaten lain, bahkan berprestasi di tingkat nasional bahkan internasional.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Yani, F. (2022). Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas IV Semester II SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2018/2019. Jurnal Ilmiah Spirit, 22(2), 72–86. Https://Doi.Org/10.36728/Jis.V22i2.2198

Hendra, J., Putra, I. M., & Haryono, E. (2022). Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Loncat Katak Pada Siswa Ektrakurikuler Olahraga Cabang Atletik. Jurnal Muara Olahraga, 4(2), 47–56. https://doi.org/10.52060/jmo.v4i2.84

Hidayat, A., Pratama, R., & Hardiono, B. (2020). Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Atletik Dengan Menggunakan Metode Sirkuit Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16(1), 92–100. https://10.21831/jpji.v16i1.30792

Pelana, R., & Wenly, A. P. (2023). Available Online At: Https://Journal.Unj.Ac.Id/Unj/Index.Php/Selebrasi SELEBRASI Jurnal Pengabdian Masyarakat, 01 (01) 2023, 17-23 Permalink/DOI: Https://Doi.Org/10.21009/SELEBRASI.011.03.

Prawira, S.A. (2021). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII Smpn 36 Surabaya. Jurnal Adiraga. https://doi.org/10.52060/jmo.v4i2.841

Suhdy, M., & Supriyadi, M. (2023). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sma Negeri Se- Kota Lubuklinggau. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 7(1), 103–108. Https://Doi.Org/10.31539/Jpjo.V7i1.8022

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license