

AKTIVITAS PENGEMBANGAN SKILL, MINAT, DAN BAKAT CABANG OLAHRAGA ATLETIK PADA ANAK-ANAK

Valenska Karunia Salsyahbilla

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Jalan Pemuda Nomor 59A, Mataram, Nusa Tenggara Barat 83125, Indonesia

Email: vvalenska.ks@gmail.com

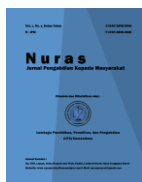
Submit: 25-05-2024; Revised: 08-06-2024; Accepted: 21-07-2024; Published: 30-07-2024

ABSTRAK: Atletik merupakan salah satu olahraga yang dilakukan dengan berbagai cara, meliputi jalan, lempar, serta melompat. Dalam olahraga atletik, ada banyak cabang di dalamnya serta banyak pengertian pula yang menjelaskan mengenai olahraga atletik. Meskipun terdengar asing dan tidak terlalu populer dibandingkan dengan olahraga lainnya, akan tetapi olahraga atletik adalah olahraga tertua dan dilombakan di ajang-ajang olahraga. Permasalahan bidang olahraga di Desa Mareje, Kecamatan Lembar, Kabupaten Lombok Barat antara lain: 1) kurangnya fasilitas olahraga seperti lapangan dan pemahaman terkait beberapa peraturan permainan atletik; dan 2) kurangnya pemahaman pada permainan olahraga atletik, salah satunya teknik jalan, lari, jalan cepat, dan lempar dengan metode bermain dalam permainan olahraga atletik. Tujuan dari kegiatan ini antara lain: 1) meningkatkan keterampilan teknis dan fisik dalam cabang olahraga atletik seperti lari, lompat, dan lempar; 2) memupuk minat anak-anak terhadap olahraga atletik melalui pengalaman langsung dan eksplorasi berbagai aspek dari cabang olahraga atletik; dan 3) mengidentifikasi dan memperkuat bakat-bakat alami anak-anak dalam olahraga atletik, dengan memberikan pelatihan yang sistematis dan berkesinambungan. Solusi yang dapat diberikan terkait dengan sarana dan prasarana yaitu dengan menggunakan lapangan SMP Negeri 3 Lembar, Kabupaten Lombok Barat dan beberapa fasilitas dari sekolah. Di lokasi tersebut, pelaksana kegiatan memberikan penjelasan terkait aturan, pelatihan teknik jalan, lari, jalan cepat, dan lempar yang baik, tepat, dan benar dengan metode bermain dalam cabang olahraga atletik. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah semakin bertambahnya minat dan keingintahuan anak-anak Desa Mareje dalam kegiatan olahraga, dengan adanya keingintahuan tersebut dapat menambah kegiatan positif seperti mengikuti perlombaan tingkat kota, provinsi, bahkan nasional.

Kata Kunci: Aktivitas, Anak-anak, Bakat, Cabang Olahraga Atletik, Minat, Pengembangan Skill.

ABSTRACT: Athletics is a sport practiced in various forms, encompassing running, throwing, and jumping. In athletics, there are many disciplines and interpretations that define the sport. Despite sounding unfamiliar and less popular compared to other sports, athletics is the oldest sport and is contested in sporting events. Issues in sports in Mareje Village, Lembar District, West Lombok Regency include: 1) lack of sports facilities such as fields and understanding of several athletic game rules; and 2) inadequate understanding of athletic games, including techniques like running, sprinting, and throwing within the playing method of athletics. The objectives of this activity include: 1) enhancing technical and physical skills in athletic disciplines such as running, jumping, and throwing; 2) fostering children's interest in athletics through direct experience and exploring various aspects of athletic disciplines; and 3) identifying and nurturing children's natural talents in athletics, through systematic and continuous training. Solutions related to facilities and infrastructure involve utilizing the field of SMP Negeri 3 Lembar, West Lombok Regency, and some facilities from the school. At this location, activity organizers provide explanations regarding rules, and conduct training in running techniques, sprinting, and throwing that are effective, appropriate, and correct within the framework of athletic disciplines. The outcomes of this activity include increasing the interest and curiosity of children in Mareje Village in sports activities; this curiosity can lead to positive engagements such as participating in city, provincial, and even national-level competitions.

Keywords: Activity, Children, Talent, Athletic Disciplines, Interest, Skill Development.



How to Cite: Salsyahbilla, V. K. (2024). Aktivitas Pengembangan Skill, Minat, dan Bakat Cabang Olahraga Atletik pada Anak-anak. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 111-117. <https://doi.org/10.36312/nuras.v4i3.279>



Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Desa Mareje merupakan desa yang terletak di paling selatan dari Kecamatan Lembar, Kabupaten Lombok Barat. Menuju Desa Mareje, pengunjung bisa melewati jalan ke arah Kecamatan Sekotong, Kabupaten Lombok Barat. Ada tiga rute yang bisa dilewati menuju Desa Mareje, baik dari Sekotong, Lembar, dan Montong Sapah di Kecamatan Praya Barat Daya, Kabupaten Lombok Tengah. Desa Mareje memiliki keunikan dan keindahan antara lain: 1) hamparan terasering sawah yang ada di Desa Mareje memiliki kualitas keindahan yang sebanding dengan wisata terasering yang ada di Desa Ubud di Pulau Bali; dan 2) Vihara dan Masjid yang berdekatan, selain mayoritas penduduk Pulau Lombok yang sebagian besar mayoritas beragama Islam, di Desa Mareje juga terdapat penduduk beragama Buddha. Vihara Tendaun Giri Sena merupakan Vihara terbesar di Provinsi Nusa Tenggara Barat yang terletak di Desa Mareje.

Pengembangan *skill*, minat, dan bakat cabang olahraga atletik pada anak-anak merupakan upaya penting dalam memperkaya pengalaman dan pertumbuhan mereka (Saharullah *et al.*, 2019; Tami, 2021; Yuliawan, 2023). Di Desa Mareje, Kecamatan Lembar, Kabupaten Lombok Barat, kegiatan ini diinisiasi dengan tujuan utama untuk mendukung potensi anak-anak dalam bidang olahraga, khususnya atletik. Menurut Kurniawan (2023), atletik tidak hanya memperbaiki kondisi fisik, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik, koordinasi, dan disiplin. Melalui partisipasi dalam olahraga ini, diharapkan anak-anak dapat mengembangkan kepercayaan diri, belajar bekerja dalam tim, serta mengasah kemampuan untuk mengatur emosi dan mengatasi tantangan.

Desa Mareje dipilih karena potensi sumber daya manusia yang beragam dan komitmen masyarakat untuk mendukung pengembangan anak-anak dalam berbagai bidang. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung bagi setiap anak untuk mengeksplorasi bakat mereka dalam olahraga. Menurut Wijayanto (2024), melalui pemahaman yang lebih baik tentang atletik, anak-anak juga dapat memperluas wawasan mereka terhadap berbagai disiplin ilmu olahraga dan membangun dasar untuk berkompetisi dengan sehat dan *fair*.

Kegiatan ini juga bertujuan untuk melibatkan orang tua dan komunitas dalam mendukung perkembangan anak-anak mereka dalam olahraga. Menurut Nurhidayati *et al.* (2022) dan Yuliya (2019), dukungan orang tua dalam memberikan waktu, saran, dan dorongan akan menjadi faktor penting dalam kesuksesan suatu program yang diikuti oleh anak. Dengan adanya partisipasi aktif dari semua pihak terkait, diharapkan program ini dapat berlanjut dan memberikan dampak positif jangka panjang bagi perkembangan anak-anak Desa Mareje.

Sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup anak-anak, pengembangan *skill*, minat, dan bakat dalam olahraga atletik tidak hanya berdampak pada aspek fisik dan kognitif mereka, tetapi juga membantu membentuk karakter yang kuat dan nilai-nilai kejujuran serta kerjasama (Mardanto, 2016; Syafruddin & Anwar, 2024). Melalui pengalaman ini, anak-anak dapat belajar menghadapi tantangan, menghargai proses belajar, dan merasakan kepuasan dari pencapaian pribadi serta kontribusi positif terhadap tim dan komunitas mereka.

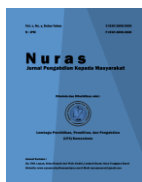
Dalam konteks sosial dan budaya Desa Mareje, kegiatan pengembangan *skill*, minat, dan bakat cabang olahraga atletik pada anak-anak juga dapat berperan dalam mempererat ikatan antarwarga serta mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif. Menurut Setyawan & Ma'arif (2024), dengan melibatkan anak-anak dalam kegiatan olahraga seperti atletik, kita dapat membangun komunitas yang lebih sehat secara fisik dan mental. Selain itu, kegiatan ini juga membuka kesempatan bagi mereka untuk mengembangkan rasa memiliki terhadap daerah mereka sendiri serta meningkatkan kebanggaan akan identitas lokal mereka.

Upaya pengembangan ini juga sejalan dengan visi untuk menciptakan generasi muda yang memiliki keterampilan dan kompetensi yang lebih baik dalam menghadapi tantangan masa depan. Menurut Atiq *et al.* (2022), melalui pembinaan di bidang atletik, anak-anak diberikan kesempatan untuk mengasah kemampuan yang dapat membuka pintu menuju berbagai kesempatan, baik di tingkat lokal maupun nasional. Dengan demikian, pengembangan *skill*, minat, dan bakat dalam cabang olahraga atletik di Desa Mareje bukan hanya menjadi investasi dalam masa depan anak-anak, tetapi juga menjadi investasi dalam pembangunan masyarakat yang lebih berdaya dan berpotensi.

Tabel 1. Data Penduduk Desa Mareje, Kecamatan Lembar pada Tahun 2023.

No.	Nama Dusun	Jumlah Penduduk		Jenis Kelamin	
		Jiwa	KK	Laki-laki	Perempuan
1	Ganjar	487	175	255	232
2	Nonen	380	143	186	194
3	Bangkret Lauk	508	174	299	209
4	Guli	635	230	309	326
5	Montong Jago	353	126	173	180
6	Pelan	407	139	204	203
7	Batu Petak	292	111	144	148
8	Nyompal	493	168	232	261
9	Kondong	521	162	253	268
10	Asak Siwak	493	161	238	255

Adapun untuk jumlah penduduk menurut kelompok usia penduduk usia produktif, yaitu penduduk dengan usia 25 - 65 tahun menunjukkan persentase yang terbesar yaitu 44,55% dari jumlah penduduk seluruhnya. Penduduk usia balita dan usia sekolah sebesar 38,42%, dan yang menunjukkan persentase yang terkecil adalah penduduk kategori manula > 65 tahun sebesar 6,63%. Dengan memahami komposisi ini, pemerintah dapat merancang kebijakan yang tepat guna untuk mendukung semua segmen masyarakat secara merata. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 2.



Tabel 2. Jumlah Penduduk Berdasarkan Umur di Desa Mareje, Kecamatan Lembar.

No.	Umur	Jumlah
1	0-5	1.443
2	6-15	816
3	16-60	2.576
4	60 ke Atas	242

Desa Mareje merupakan salah satu desa dengan penduduk yang heterogen, diantaranya pelajar/mahasiswa dan masyarakat dengan berbagai macam profesi yaitu petani, pengusaha, serta pegawai swasta maupun ASN. Masyarakat di Desa Mareje merupakan masyarakat yang paling besar mayoritas petani, pendapatan paling besar masyarakatnya dari hasil pertanian. Adapun musim panen tanaman di Desa Mareje yaitu musiman dan bulanan, seperti tanaman kacang-kacangan, cabai, tomat, dan tanaman yang dipanen tahunan adalah padi dan tembakau. Namun, tidak semua panen masyarakat berjalan dengan baik dikarenakan ada kendala seperti faktor cuaca, air, hama, dan kesalahan dalam memberikan pupuk. Sedangkan permasalahan di bidang olahraga yaitu potensi bibit anak muda berbakat sangat banyak, akan tetapi terkendala infrastruktur atau prasarana seperti tidak adanya lapangan olahraga dan beberapa peralatan olahraga lainnya.

METODE

Metode yang digunakan yaitu observasi (pengamatan) dan pendataan siswa bimbingan. Metode ini menjadi alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis permasalahan-permasalahan yang ada di Desa Mareje, Kecamatan Lembar, Kabupaten Lombok Barat. Pada metode pengamatan ini, pelaksana kegiatan turun langsung untuk mengamati permasalahan-permasalahan yang ada di lokasi.

Tahap Persiapan

Perancangan ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak setempat tentang pentingnya olahraga. Oleh karena itu, diperlukan persiapan pelaksana kegiatan untuk berpartisipasi aktif dalam program pelatihan olahraga atletik. Pelaksana kegiatan telah melakukan kerjasama dengan sekolah dan remaja-remaja di lokasi kegiatan. Ini adalah tahap awal yang dilakukan dengan masyarakat setempat untuk berdiskusi menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan ini.

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dijelaskan aturan olahraga atletik yang baik dan tepat, kemudian mulai melatih atletik lari *sprint* yaitu lari jarak pendek 100 m, 200 m, dan 400 m. Pada tahap pelaksanaan ini, penting untuk memastikan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam latihan *sprint* memiliki pemahaman yang kuat mengenai teknik-teknik dasar yang diperlukan untuk mencapai performa terbaik mereka. Selain itu, pelaksana kegiatan juga perlu memperhatikan aspek kebugaran fisik seperti kecepatan, kekuatan, dan daya tahan yang merupakan faktor krusial dalam lari *sprint*. Dengan memfokuskan latihan pada pengembangan teknik lari yang efisien dan penguatan fisik secara menyeluruh, diharapkan anak-anak dapat mempersiapkan diri secara optimal untuk meraih prestasi di kompetisi yang akan datang.

HASIL DAN DISKUSI

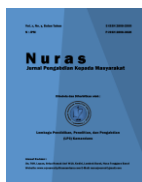
Adapun kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai berikut: 1) memberi materi dan mempraktekkan langsung teknik lari 100 m; 2) memberi materi dan mempraktekkan langsung teknik lari 200 m; 3) memberi materi dan mempraktekkan langsung teknik lari 400 m; dan 4) evaluasi. Selain kegiatan-kegiatan yang telah disebutkan, evaluasi yang dilakukan juga mencakup penilaian terhadap kemajuan teknik lari yang dikuasai peserta setelah mendapatkan materi dan latihan langsung. Evaluasi ini penting untuk mengevaluasi pemahaman dan kemampuan peserta dalam mengaplikasikan teknik-teknik yang telah dipelajari dalam lari jarak pendek maupun menengah. Dengan demikian, dapat diketahui sejauh mana efektivitas pelatihan yang diberikan dalam meningkatkan keterampilan atlet dalam berlari di berbagai jarak perlombaan.



Gambar 1. Kegiatan Mengajarkan Olahraga Atletik di SMP Negeri 3 Lembar dan SD Negeri 2 Mareje.

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, terlihat bahwa program ini fokus pada pelatihan teknik lari dalam berbagai jarak, mulai dari lari 100 m, 200 m, hingga 400 m. Setiap teknik lari diajarkan secara langsung dengan memberikan materi yang mendalam dan sesi praktik untuk memastikan pemahaman dan penguasaan yang baik. Pendekatan ini sangat penting dalam melatih anak-anak, karena memungkinkan mereka untuk memperbaiki teknik dan meningkatkan performa mereka secara signifikan.

Selain teknik lari, kegiatan ini juga mencakup pengajaran teknik dasar dalam olahraga lintas lainnya, seperti *roll* depan, *roll* belakang, dan sikap lilin. Hal ini menunjukkan bahwa program ini dirancang untuk mengembangkan keahlian atlet dalam berbagai aspek fisik dan teknik, tidak hanya dalam satu disiplin olahraga saja. Dengan menguasai teknik-teknik dasar ini, anak-anak dapat



membangun dasar yang kuat untuk kemajuan lebih lanjut dalam karir atletik mereka.

Selanjutnya, evaluasi merupakan tahap penting dalam proses ini. Melalui evaluasi, pelaksana kegiatan dapat menilai kemajuan setiap anak-anak, mengidentifikasi area-area yang perlu ditingkatkan, serta memberikan umpan balik yang konstruktif untuk membantu mereka mencapai potensi maksimal mereka. Evaluasi yang cermat juga membantu dalam merencanakan program pelatihan yang lebih lanjut, yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu masing-masing anak.

Dari segi struktur kegiatan, pengulangan materi tentang teknik lari 100 m menunjukkan betapa pentingnya memperkuat dasar-dasar teknik yang sudah dipelajari. Ini memastikan bahwa anak-anak benar-benar menguasai setiap elemen yang diajarkan, sebelum melanjutkan ke teknik yang lebih kompleks atau jarak yang lebih panjang. Pendekatan ini membangun fondasi yang solid dan memastikan bahwa tidak ada detail kecil pun yang terlewatkan dalam pembelajaran mereka.

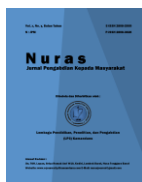
Terakhir, keseluruhan pendekatan yang terstruktur dan menyeluruh dalam kegiatan ini menunjukkan komitmen untuk menghasilkan atlet yang kompeten dan siap bersaing. Dengan fokus pada teknik, evaluasi reguler, dan pengajaran teknik dasar yang komprehensif, program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan atletik, tetapi juga untuk membangun karakter dan disiplin yang diperlukan untuk keberhasilan jangka panjang dalam dunia olahraga.

SIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengembangan *skill*, minat, dan bakat cabang olahraga atletik pada anak-anak dapat diambil sebagai berikut: 1) peningkatan keterampilan teknis dan fisik: melalui pendekatan yang sistematis dan berkelanjutan, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan teknis seperti teknik lari, melompat, dan melempar. Mereka juga dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka, yang merupakan dasar penting dalam cabang olahraga atletik; 2) pengembangan minat dan motivasi: aktivitas ini mendorong minat anak-anak terhadap olahraga atletik melalui pengalaman langsung dan eksplorasi berbagai aspek cabang olahraga ini. Minat yang tumbuh dapat menjadi motivasi bagi mereka untuk terus berlatih dan meningkatkan kemampuan mereka; dan 3) penemuan dan pengembangan bakat: melalui pengidentifikasian bakat alami anak-anak dan pemberian pelatihan yang tepat, kegiatan ini dapat membantu dalam menemukan dan mengembangkan potensi atletik mereka. Ini penting untuk membangun fondasi yang kuat bagi perkembangan mereka di bidang olahraga.

SARAN

Untuk kegiatan selanjutnya dalam pengembangan *skill*, minat, dan bakat cabang olahraga atletik pada anak-anak, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan: 1) penyediaan fasilitas dan sarana: pastikan adanya fasilitas yang memadai seperti lapangan yang baik, alat olahraga (seperti pelari, bola, cakram, dan sebagainya), dan ruang untuk pelatihan. Ini penting untuk mendukung pengembangan teknis dan fisik anak-anak dalam berbagai cabang



atletik; dan 2) pengembangan minat: dukung dan kembangkan minat anak-anak terhadap olahraga atletik dengan mengadakan acara demonstrasi, pertandingan kecil, atau sesi eksplorasi yang menyenangkan. Hal ini dapat meningkatkan motivasi mereka untuk terus berlatih dan berkembang dalam olahraga ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada pihak Desa Mareje, Kecamatan Lembar, Kabupaten Lombok Barat yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

REFERENSI

- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., Mustofa, A. S., Lutfiadi, A. I., Muhlisin, M., Pradana, A. J. A., Lusiana, L., Haryana, E., Juhanis, J., & Pahlwandari, R. (2022). *Strategi dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy.
- Kurniawan, D. D. (2023). Model Pembelajaran Atletik Berbasis Pemecahan Masalah dan Inklusi untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar, Berpikir Tingkat Tinggi dan Tanggung Jawab Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Disertasi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mardanto, L. A. B. (2016). Penelusuran Bakat Olahraga Anak Usia Dini di Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Cepu Kabupaten Blora Tahun 2015. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Nurhidayati, S., Susantini, E., Safnowandi, S., Rachmadiarti, F., & Khaeruman, K. (2022, January). The Uncovering Environmental Knowledge of Senior High School Students about the Local Potential Area Based on Reviewed from Gender and Grade. In *2nd International Conference on Education and Technology (ICETECH 2021)* (pp. 215-220). Atlantis Press.
- Saharullah, S., Wahyudin, W., & Nawir, N. (2019). *Pembinaan Olahraga Usia Dini (Edisi Revisi)*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Setyawan, R., & Ma'arif, I. (2024). *Sport Industri: Konsep dan Implementasi*. Sukabumi: CV. Haura Utama.
- Syafruddin, M. A., & Anwar, N. I. A. (2024). Aktifitas Bermain untuk Pembentukan Karakter dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal PHEDHERAL*, 21(1), 1-10. <https://dx.doi.org/10.20961/phduns.v21i1.74451>
- Tami, R. (2021). Pengembangan Model Latihan Kids Athletics Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-10 Tahun. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wijayanto, A. (2024). *Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani dalam Peningkatan Kesehatan dan Performa*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Yuliawan, E. (2023). Identifikasi Bakat Olahraga dengan Metode Sport Search pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 5(2), 478-494. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v5i2.1015>
- Yuliya, Y. (2019). Hubungan antara Dukungan Orangtua dengan Motivasi Belajar pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 250-256. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4780>