

**Pembinaan Teknik Dasar Latihan Cabang Olahraga Atletik  
National Paralympic Committee (NPC) Provinsi Kalimantan Selatan**

Akhmad Amirudin\*, Sarmidi, dan M. Rafi'i

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

akhmad.amirudin@ulm.ac.id

**Abstrak:** NPC (*National Paralympic Committee*) Kalimantan Selatan merupakan salah satu kontingen yang akan berlaga pada Pekan Paralympian Nasional XVI (PEPARNAS) XVI Papua. Atlet yang sering latihan di lapangan masih banyak yang tidak sesuai dengan teknik yang benar dalam melakukan teknik gerakan seperti berlari, melompat dan melempar, sehingga pelaksana pengabdian masyarakat bermaksud membimbing dan memperbaiki teknik dasar gerakan menjadi benar. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam melakukan gerakan teknik berlari, melompat dan melempar. Metode yang digunakan berupa bimbingan dan latihan teknik dasar gerakan nomor atletik. Peserta kegiatan adalah atlet cabang olahraga Atletik NPC (*National Paralympic Committee*) atau Paralympian Pelatprov Kalimantan Selatan berjumlah 29 orang. Instrumen yang digunakan sebelum memberikan bimbingan teknis yaitu melalui tes. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap para atlet yaitu meningkatnya keterampilan dalam melakukan gerakan nomor atletik, Atlet berlari, melompat dan melempar sudah sesuai dengan teknik yang diharapkan, sehingga gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

**Kata Kunci:** Bimbingan Teknik; NPC; Olahraga Atletik

**Abstract:** *The South Kalimantan NPC (National Paralympic Committee) is one of the contingents that will compete in the XVI National Paralympian Week (PEPARNAS) XVI Papua. Athletes who often practice in the field are still not following the correct technique in performing movement techniques such as running, jumping and throwing, so that community service implementers intend to guide and improve the basic techniques of movement to be correct. This activity aims to improve the athlete's skills in running, jumping, and throwing techniques. The method used is in the form of guidance and training in basic techniques of athletic number movement. Participants in the activity were athletes from the NPC Athletic (National Paralympic Committee) or Paralympian Pelatprov South Kalimantan, totalling 29 people. The instrument used before providing technical guidance is through a test. The results of this community service activity positively impact athletes, namely increasing skills in performing athletic number movements, athletes running, jumping, and throwing according to the standard technique so that the movements carried out are more effective and efficient.*

**Keywords:** *Technical Guidance; NPCs; Athletics*

© 2021 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

**Received: 24 November 2020 Accepted: 11 Desember 2021 Published: 12 Desember 2021**

**DOI** : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v3i4.2659>

**How to cite:** Amirudin, A., Sarmidi, S., & Rafi'I, M. (2021). Pembinaan teknik dasar latihan cabang olahraga atletik *national paralympic committee* (NPC) provinsi kalimantan selatan. *Bubungan Tinggi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 432-436.

## PENDAHULUAN

Pelaksanaan Pekan Paralympian Nasional XVI (PEPARNAS) Papua mengalami pemunduran waktu pelaksanaan. Seyogianya dilaksanakan pada bulan Oktober 2020, namun karena adanya serangan wabah virus corona atau yang lebih dikenal dengan sebutan Pandemi Covid-19, maka rencana pelaksanaan Peparnas XVI dimaksud dijadwalkan ulang menjadi bulan November tahun 2021. Semua daerah telah menyiapkan diri untuk menghadapi event 4 tahunan tersebut. Termasuk juga NPC (*National Paralympic Committee*) Provinsi Kalimantan Selatan (Kalsel).

NPC Provinsi Kalsel sejak awal tahun 2020 telah menyiapkan diri untuk mengikuti Peparnas XVI tersebut. NPC Provinsi Kalsel menyiapkan 10 cabang olahraga yaitu: atletik, balap kursi roda, judo, renang, panahan, menembak, angkat berat, tenis meja, bulutangkis, sepakbola CP dan catur. Jumlah atlet yang dipersiapkan dan mengikuti pembinaan yaitu berjumlah 120 orang dengan 27 pelatih. Pelaksanaan latihan dikoordinatori oleh Tim Pelatihan Provinsi (Pelatprov) NPC Kalsel. Target Provinsi Kalsel pada Peparnas XVI Papua yaitu 4 besar nasional dengan perolehan medali emas 45 keping. Seperti diketahui pada Peparnas XV 2016 di Bandung NPC Kalsel memperoleh medali emas 34 keping dengan posisi berada diperingkat 6 Nasional.

Target tersebut tentunya tidak mudah untuk menggapainya, oleh karenanya NPC Provinsi Kalsel berusaha keras dengan berbagai cara untuk mencapai target tersebut. Dengan persiapan mereka yang cukup berat dan serius tersebut, perguruan tinggi khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP ULM, akan ikut memberi dukungan guna pencapaian target mulia tersebut.

Salah satu cabang olahraga yang yang diandalkan yaitu cabang olahraga Atletik.

Ada beberapa peluang medali emas yang diharapkan dapat disumbangkan oleh cabang olahraga atletik bagi kontingen NPC Provinsi Kalsel. Kepingan medali emas dimaksud bisa diperoleh melalui nomor lari, nomor lempar dan tolak dan nomor lompat jauh. Untuk mencapai target medali, tentunya juga harus didukung oleh penampilan atlet baik dari segi tekniknya dan hasil limitnya. Menurut Erizal (2018) lari panjang langkah merupakan gambaran amplitudo gerakan yang diikuti dengan frekuensi langkah. Jadi untuk menjadi pelari harus memiliki langkah yang panjang disertai dengan kecepatan langkah. Sedangkan menurut Nurhayati & Widodo (2018) kecepatan lari dihasilkan oleh panjang langkah yang dihasilkan dan frekuensi langkah kaki yaitu jumlah langkah persatuan waktu. Berbeda halnya dengan olahraga lempar, nomor olahraga lempar semuanya dimulai dari ritme, kekuatan, dan mungkin yang paling penting kemampuan serta keterampilan serta teknik dasar yang kuat (Atiq, 2015). Kemudian menurut Wiarto (2013) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah kegerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya.

Pada saat observasi di lapangan saat para atlet latihan, diperoleh data bahwa masih banyak atlet NPC Kalsel yang belum benar dalam melakukan teknik gerakan seperti pada saat berlari gerakan kaki kurang lebar dan tidak lurus, gerakan tangannya masih kurang diayun, pada saat melompat kakinya masih terlihat kurang maksimal sehingga jarak lompatan tidak begitu jauh, ketika melempar dan menolak gerakannya belum efektif sesuai teknik yang benar sehingga hasilnya pun juga tidak maksimal, ini sangat berpengaruh pula pada peningkatan prestasi.

Peran serta perguruan tinggi pada kesempatan ini yaitu memberi bimbingan teknik khusus teknik dasar pada cabang olahraga atletik. Dalam bimbingan teknis tersebut agar paralympian mendapatkan teknik yang benar di dalam melakukan latihan atletik yang pada gilirannya akan memperoleh prestasi tertinggi bagi mereka yakni pencapaian target yang telah direncanakan. Oleh sebab itu dengan adanya bimbingan teknis ini, kemampuan atlet dalam hal teknik dan prestasi atlet khususnya cabang olahraga atletik NPC Kalsel bisa menghasilkan medali emas yang banyak pada Peparans Papua sesuai yang di harapkan.

Oleh sebab itu unsur dasar penguasaan teknik perlu menjadi prioritas bagi para atlet dan tim dosen dari perguruan tinggi berusaha untuk memberi masukan berupa bimbingan teknis di dalam melakukan latihan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam melakukan gerakan teknik berlari, melompat dan melempar.

## **METODE**

Kegiatan telah dilaksanakan pada bulan Oktober sampai November 2020. Peserta kegiatan ini adalah atlet NPC berjumlah 29 orang dari berbagai nomor atletik. Metode kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan bimbingan dan latihan teknik kepada atlet cabang olahraga Atletik NPC Pelatprov Kalsel dengan harapan dapat memberikan penguasaan teknik dasar/*element skill* agar keterampilan gerakan dalam berlari, lompat dan lempar lebih sempurna menghasilkan gerakan yang maksimal. Sebelum memberikan bimbingan teknis atlet di tes dengan melakukan gerakan teknik sesuai dengan nomor lomba yang diikuti untuk mengukur keterampilan masing-masing. Instrumen tes yang digunakan yaitu dengan lembar observasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Tahap pengarahan dan bimbingan**

Tahap pengarahan dilakukan pada saat awal pertemuan dengan atlet tepatnya

pada tanggal 23 oktober 2020. Tahap pengarahan dan bimbingan di bertempat dilapangan JPOK FKIP ULM Banjarbaru. Pelaksanaan praktik langsung dilapangan setelah diberikan arahan yang dilakukan oleh instruktur Dr. H. Sarmidi, M.Kes. AIFO. Pemberian arahan ada pada Gambar 1.



Gambar 1 Kegiatan Pemberian Arahan Teknik Gerakan oleh Dr. H. Sarmidi, M.Kes.

Selanjutnya atlet melakukan nomor lomba gerakan secara bergantian untuk di ukur dan di evaluasi dimana kekurangannya masing-masing, sehingga menjadi catatan untuk instruktur dan pelatih untuk dilakukan perbaikan. Melalui kegiatan pengukuran ini, segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan dievaluasi (Ardiansyah, Triansyah, & Hidasari, 2019; Fenanlampir, 2015; Setiawan & Allsabab, 2018).

### **Perbaikan gerakan yang langsung dilakukan oleh instruktur**

Praktik gerakan langsung dilakukan agar para atlet paham dan melihat bagaimana teknik yang benar pada saat berlari (Andibowo & Mahardika, 2021; Susiono, 2019). Pada saat praktik terlihat para atlet sangat antusias dan semangat dalam melakukan teknik gerakannya, tetapi saat tes masih banyak yang masih kurang benar pada saat berlari baik ketika ayunan tangan tidak cepat dan langkah kakinya masih tidak lebar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ismail, Arwin, & Beswaldi (2014) bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang

langkah terhadap kecepatan lari sprint 100 meter. Jadi dengan memanjangkan langkah kaki dapat mempengaruhi kecepatan lari sprint. Kemudian pada saat tes beberapa yang mengatakan gerakan yang sering dia lakukan memang belum benar, karena terkadang setelah latihan merasakan beberapa rasa sakit dan tegang pada ototnya serta waktu yang dicapai sulit untuk ditingkatkan. Suatu analisa struktural prestasi lari 100 meter dan kebutuhan latihan dan pembelajaran untuk memperbaikinya harus dilihat sebagai suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses biomekanika, biomotor dan energetik (Purnomo & Dapan, 2017).

Berikut dokumentasi gerakan teknik lari oleh Instruktur Akhmad Amirudin, S.Pd, M.Pd. disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2 Demonstrasi Gerakan Teknik Lari oleh Instruktur Akhmad Amirudin, S.Pd, M.Pd.

Melalui demonstrasi secara langsung, akan memudahkan atlet dalam melakukan perbaikan gerakan, apalagi mereka mempunyai keterbatasan fisik masing-masing (Damrah, Pitnawati, & Erianti, 2019). Menurut hasil penelitian Azimin, Sutisyana, & Rahmat (2014) penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran penjaskes dengan materi teknik dasar lari sprint 50 meter dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Jadi melalui pengamatan langsung dapat memudahkan atlet untuk dapat melakukan gerakan lari yang benar sesuai dengan apa yang sudah di contohkan. Berikut dokumentasi gerakan teknik melempar disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3 Demonstrasi Gerakan Teknik Melempar

Gerakan yang memang terlihat masih belum benar yaitu ketika melempar masih lambat mestinya gerakannya cepat, kemudian arah cakram tidak beraturan. Jasmin (2018) menyatakan bahwa keberhasilan seorang atlet melakukan lemparan cakram dipengaruhi oleh kecepatan, ketinggian dan sudut saat melempar cakram. Setelah dilihat masing-masing atlet, instruktur langsung mendemonstrasikan gerakan seperti apa yang benar, sehingga kebiasaan yang salah bisa dibenarkan. Saat paraktik atlet mudah diberi masukan dan mudah menangkap penjelasan dari instruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lempar cakram (Armade, 2017).

## SIMPULAN

Atlet cabang olahraga Atletik NPC/paralympian pelatprov Kalimantan Selatan memiliki kemampuan dalam hal teknik gerakan yang benar dalam berlari, melompat dan melempar sehingga mendapatkan hasil yang efektif dan efisien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andibowo, T., & Mahardika, W. (2021). Penyuluhan kondisi fisik pada pemain petanque pemula kabupaten wonogiri (Pengabdian Masyarakat Tahun 2021). *PROFICIO*, 2(02), 22–26.
- Ardiansyah, R., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2019). Survey tingkat keterampilan dasar futsal dan vo2max siswa ekstartrikuler futsal

- sma negeri 5 pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10).
- Armade, M. (2017). Peningkatan kemampuan teknik dasar lempar cakram melalui metode demonstrasi. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(3), 342–352.
- Atiq, A. (2015). Teknik Dasar Lempar Cakram Mahasiswa Angkatan 2014. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1), 1532–1544.  
<https://doi.org/10.26418/jvip.v7i1.16860>
- Azimin, A., Sutisyana, A., & Rahmat, A. Z. (2014). *Penerapan metode demonstrasi dalam upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint 50 meter pada siswa kelas iii sdn 99 seluma* (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Damrah, D., Pitnawati, P., & Erianti, E. (2019). pelatihan tenis terhadap guru pendidikan jasmani sekolah dasar negeri di kota padang. *Widya Laksana*, 8(2), 202–207.
- Erizal. (2018). *Pembelajaran Atletik* (1st ed.). Depok.
- Fenanlampir, albertus. (2015). *Tes & pengukuran dalam olahraga* (1st ed.; M. Bendatu, Ed.). Yogyakarta: PT Raja Grafindo penrsada.
- Ismail, B. I., Arwin, A., & Beswaldi, B. (2014). *Hubungan panjang langkah dengan kecepatan lari sprint 100 meter mahasiswa program studi penjaskes semester vib fkip universitas bengkulu tahun akademik 2013-2014* (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Jasmani, J. (2018). Analisis Biomekanika Teknik Lempar Cakram melalui Software APAS. *Proceeding Seminar Nasional Biomekanika Olahraga*, 38(1).
- Nurhayati, C. D. L., & Widodo, A. (2018). Analisis gerak nomor lari sprint 100 meter putra cabang olahraga atletik (Studi kasus pada usain bolt di kejuaraan international association of athletics federation berlin tahun 2009. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2).
- Purnomo, eddy, & Dapan. (2017). *Gerak -gerak dasar atletik* (2nd ed.). Yogyakarta.
- Setiawan, I., & Allsabab, M. A. H. (2018). Profil tingkat kondisi fisik atlet tarung derajat Kota Kediri dalam mempersiapkan kejuaraan Porprov tahun 2018. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 3(4), 112–121.
- Susiono, R. (2019). Aplikasi metode unifikasi untuk teknik lari cepat. *Jurnal Segar*, 8(1), 27–37.
- Wiarso, G. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.