

Pembibitan dan Pembinaan Atlet Atletik U-16 Pengkot. PASI KONI Kota Palangkaraya

Memori Novita Telaumbanua¹, Jeff Agung Perdana², Abdullah³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Univeristas Palangkaraya, Jl. R. A. Kartini, Langkai, Kota Palangkaraya, 74874, Indonesia

E-mail: novitatelaumbanua19@gmail.com

Abstract

Athletics is a sport that has an important role in physical education in Indonesia. The internship program carried out at the City Management of the All Indonesian Athletics Association (PASI) Palangka Raya aims to train athletes as well as provide practical experience in sports management for students. Internship activities will take place from September to December 2024, which includes work practices, interviews, observations and documentation. The results of this program were very satisfying, where the City of Palangka Raya managed to win 15 medals in the U-16 athletics championship, and the trained athletes won 11 medals. This success cannot be separated from the routine coaching carried out and support from experienced coaches. In addition, structured training programs that cover various physical aspects have been proven to be effective in improving athlete performance. Thus, collaboration between students, universities and related agencies is very important to maximize the results of this activity and encourage the development of athletics at the local level.

Keywords: U-16, Sports, Athletics

Abstrak

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki peranan penting dalam pendidikan jasmani di Indonesia. Program magang yang dilaksanakan di Pengurus Kota Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Palangka Raya bertujuan untuk melatih atlet sekaligus memberikan pengalaman praktis dalam manajemen olahraga bagi mahasiswa. Kegiatan magang berlangsung dari September hingga Desember 2024, yang meliputi praktik kerja, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil dari program ini sangat memuaskan, di mana Kota Palangka Raya berhasil meraih 15 medali dalam kejuaraan atletik U-16, serta atlet binaan memperoleh 11 medali. Keberhasilan ini tidak terlepas dari pembinaan rutin yang dilakukan serta dukungan dari pelatih berpengalaman. Selain itu, program latihan terstruktur yang mencakup berbagai aspek fisik terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet. Dengan demikian, kolaborasi antara mahasiswa, perguruan tinggi, dan instansi terkait sangat penting untuk memaksimalkan hasil dari kegiatan ini dan mendorong perkembangan atletik di tingkat lokal.

Kata Kunci : U-16, Olahraga, Atletik

Pendahuluan

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki peranan penting dalam pendidikan jasmani di Indonesia, mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87. Bahkan di beberapa perguruan tinggi, atletik ditawarkan sebagai salah satu Mata Kuliah Dasar Umum. Sedangkan bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah wajib yang harus diambil. Tak terkecuali, di Sekolah Luar Biasa pun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan kepada para siswanya. Sebagai "ibu" dari

berbagai cabang olahraga, atletik mencakup gerakan dasar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar yang menjadi fondasi bagi banyak olahraga lainnya.

Tabel 1. Cabang Olahraga Atletik

Sport	Age to begin practicing the sport	Age to start specialization	Age to reach high performance
Atletik			
Sprinting	10-12	14-16	22-26
Mid-distance run	13-14	16-17	22-26
Long-distance run	14-16	17-19	25-28
Jumps	12-14	16-18	22-25
Triple jumps	12-14	17-19	23-26
Long jumps	12-14	17-19	23-26
Throws	14-15	17-19	23-27

Persepsi pelatih dan orangtua banyak salah terhadap tabel di atas, sebagian besar pelatih menganggap bahwa diusia anak untuk partisipasi diasumsikan langsung bisa diberi latihan khusus event. Padahal disitu latihan masih berbentuk multilateral dan pengenalan pada atletik ini berguna untuk mengembangkan kemampuan keterampilan secara menyeluruh. Semua nomor atletik diberikan dalam bentuk latihan, baik itu lari, lempar dan lompat. Sering terjadi di lapangan hanya dengan mengetahui ciri-ciri atlet berbakat, atau pemanduan awal atlet potensi di salah satu event, atlet diarahkan di event itu, tetapi ditengah proses latihan banyak atlet yang berpindah ke event lainnya tanpa bekal mencukupi terhadap gerak baru atau belajar gerak baru tanpa mempunyai dasar gerak yang baik.

Memiliki sejarah panjang dan nilai edukatif yang tinggi, minat siswa terhadap pelajaran atletik seringkali rendah, sehingga menjadi tantangan bagi pendidik untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan menyenangkan. Pentingnya atletik tidak hanya terletak pada aspek fisik, tetapi juga pada pengembangan mental dan sosial siswa, termasuk penanaman nilai-nilai disiplin dan kerja sama. Dalam konteks ini, pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif dan berorientasi pada permainan diusulkan untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Selain itu, pembinaan atletik di Indonesia melibatkan berbagai pihak dan dilakukan secara berjenjang, dengan tujuan untuk mengembangkan potensi atlet dari usia dini hingga tingkat nasional.

Seiring dengan perkembangan dunia pendidikan tinggi, pentingnya menghubungkan teori dengan praktik semakin diakui, terutama dalam mempersiapkan mahasiswa untuk memasuki pasar kerja yang kompetitif. Salah satu cara untuk mencapai hal ini adalah melalui program magang dan proyek kerja, yang dapat berfungsi sebagai alternatif untuk tugas akhir seperti skripsi. Melalui kegiatan ini, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengalaman praktis, tetapi juga kesempatan untuk menerapkan pengetahuan yang telah mereka pelajari di bangku kuliah dalam konteks nyata. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan profesionalisme dan kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan di dunia kerja. Salah satu contoh konkret dari penerapan program magang adalah kegiatan yang dilaksanakan di Pengurus Kota Persatuan

Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Palangka Raya. Kegiatan ini memiliki tujuan ganda: melatih dan membina atlet, serta memberikan mahasiswa kesempatan untuk mempelajari manajemen administrasi dalam bidang olahraga. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan yang bermanfaat tidak hanya untuk diri mereka sendiri, tetapi juga untuk instansi tempat mereka magang.

Melalui program ini, mahasiswa diharapkan dapat memperoleh wawasan yang lebih luas mengenai dunia kerja, serta membangun jaringan profesional, dan memberikan kontribusi positif bagi instansi dengan menyediakan tenaga kerja tambahan. Kegiatan magang dan proyek kerja ini tidak hanya berfungsi sebagai syarat kelulusan, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kompetensi dan profesionalisme mahasiswa. Oleh karena itu, kolaborasi antara mahasiswa, perguruan tinggi, dan instansi tempat magang sangat penting untuk memaksimalkan manfaat dari kegiatan ini. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang signifikansi kegiatan magang, diharapkan semua pihak yang terlibat dapat meraih hasil yang positif dan saling menguntungkan.

Metode

Subjek dari kegiatan ini adalah para atlet atletik yang dilatih oleh KONI, dengan tempat magang yang dilaksanakan di sekretariat PASI Kota Palangka Raya dan latihan di Lapangan Sanaman Mantikei. Kegiatan magang berlangsung dari September hingga Desember 2024, dengan durasi minimal enam bulan.

Tabel 2. Waktu Pelaksanaan Magang

Kegiatan	Juli				Agustus				September				Oktober				November				Desember			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Konsultasi Prog. Magang	■																							
Pengajuan Kerangka		■																						
Pengajuan Proposal			■	■																				
Pengajuan Izin Tempat Magang						■																		
Tanda Tangan Mou Magang						■																		
Pelaksanaan Magang						■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Pelaporan Magang Akhir																						■	■	

Tahapan prosedur pelaksanaan dalam proyek kerja ini dimulai dengan sosialisasi program, di mana pembimbing menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan magang kepada mahasiswa. Selanjutnya, mahasiswa diperkenalkan kepada instansi melalui tahap penyerahan, diikuti dengan pelaksanaan kegiatan sesuai program yang telah disetujui, seperti pembibitan dan pembinaan atlet U-16. Setelah itu, mahasiswa melakukan identifikasi masalah yang dihadapi instansi, diikuti dengan analisis pemecahan masalah dan penyusunan program

kegiatan. Tahapan terakhir adalah evaluasi, di mana keseluruhan kegiatan diamati dan hasilnya diinterpretasikan ke dalam laporan akhir yang disusun setelah program magang selesai dilaksanakan.



Gambar 1.1 Prosedur Pelaksanaan Proyek Kerja

Metode pelaksanaan dalam proyek kerja ini mencakup beberapa pendekatan, yaitu praktik kerja, wawancara, observasi, pencatatan data, dan dokumentasi. Praktik kerja bertujuan untuk menerapkan tridharma perguruan tinggi dalam pendidikan, penelitian, dan pengabdian, dengan fokus pada manajemen proses dan produksi di PASI KONI Kota Palangka Raya. Wawancara dilakukan untuk mengumpulkan informasi langsung dari responden dan pembimbing lapangan, sedangkan observasi digunakan untuk mengamati objek yang diteliti. Dokumentasi juga dilakukan untuk melengkapi informasi yang diperoleh, memastikan kebenaran dan keakuratan data yang dikumpulkan selama proyek.

Hasil

Terkait kegiatan yang telah dilakukan, diperoleh beberapa data terkait cabang atletik yang akan diikutsertakan dalam Event Kejuaraan Atletik U-16 serta beberapa jadwal pelatihan yang diprogramkan dalam proses pembibitan dan pembinaan para atlet cabang atletik.

Program Latihan

Tabel 3. Program Latihan Kejuaraan Atletik U-16 Kalteng 2024

PROGRAM LATIHAN	RUNNING & LONG JUMP PA/PI																													
BULAN	JANUARI					FEBRUARI					MARET					APRIL					MEI					JUNI				
PERIODE (MINGGU)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
PERSIAPAN UMUM																														
PERSIAPAN KHUSUS																														
PRA KOMPETISI																														
KOMPETISI																														
KOMPONEN LATIHAN	PERSENTASE (TENTATIF)																													
A = DAYA TAHAN	50%					40%					40%					40%														
B = TEKNIK	20%					20%					10%										5%									
C = KEKUATAN	20%					30%					30%					30%					30%									
D = KECEPATAN	10%					10%					20%					20%					25%									
E = FLEKSIBILITAS	100% Selalu Digunakan saat Pendinginan / Cooling Down / Perlombaan																													
F = KOORDINASI	100% Selalu Digunakan saat Pemanasan / Warming Up																													
G = PEMULIHAN																														
H = ISTIRAHAT AKTIF																														
I = KOMPETISI TES	Tes Sesuai Nomor Lomba yang diikuti																													
J = ISTIRAHAT																														
WAKTU LATIHAN	15:30 - 17:00 WIB (TENTATIF)																													
TEMPAT	Lapangan Sanaman Mantikei																													
TEMPAT BEBAN	RUANG FITNESS ATLETIK Palangka Raya Tribun Lapangan Sanaman Mantikei																													
TOTAL HARI LATIHAN	100 HARI																													
TOTAL WAKTU LATIHAN	150 JAM																													

Nomor Perlombaan

Tabel 4. Nomor Perlombaan

NOMOR PERLOMBAAN			
Jalan cepat	Lari	Lompat	Lempar
5 Km	Lari jarak pendek	Lompat jauh	Tolak peluru
10 Km	100 M	Lompat jangkit	Lempar cakram
20 Km	200 M	Lompat tinggi	Lempar lembing
50 Km	400 M	Lompat galah	Lontar martil
	Lari jarak menengah:		
	800 M		
	1500 M		
	Lari jarak jauh:		
	5 Km,		
	10 Km		
	20 Km		
	Marathon		
	Lari estafet		
	4x100 M		
	4x400 M		
	Mix 100 dan 400 M		
	Lari rintangan / gawang		
	100 M,		
	110 M,		
	400 M,		
	3000 M haling rintang		

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa atlet yang telah dilatih dan dibina mendapatkan prestasi juara pada perlombaan atletik ini dengan menghasilkan 11 medali di antaranya: 6 medali emas, 4 medali perak dan 1 medali perunggu.

Tabel 5. Medali Perolehan Atlet Binaan

Data atlet berprestasi

No	Nama	L/P	Prestasi			Jumlah
			Emas	Perak	Perunggu	
1.	Prastiko	L	2	1		3
2.	Azam	L	1	1		2
3.	Marselya Karuniyani	P	3			3
4.	Maria Julika	P		2		2
5.	Tania Jenifer	P			1	1
Total keseluruhan						11

Pembahasan

Kegiatan proyek kerja dilaksanakan di PASI KONI Kota Palangkaraya dan langsung terjun kecabor atletik. Kegiatan proyek yang dilakukan oleh mahasiswa yakni melaksanakan pelatihan/pembinaan atlet atletik yang kegiatannya dilaksanakan di lapangan senaman mantikei.

Berdasarkan data hasil penelitian/kegiatan diperoleh bahwa Kota Palangka Raya berhasil meraih prestasi luar biasa dalam kejuaraan atletik dengan total 15 medali, yang terdiri dari 5 medali emas, 6 medali perak, dan 4 medali perunggu. Selain itu atlet yang telah dilatih dan dibina juga mendapatkan prestasi juara pada perlombaan atletik ini dengan menghasilkan 11 medali di antaranya: 6 medali emas, 4 medali perak dan 1 medali perunggu.

Keberhasilan ini dapat dikaitkan dengan pembinaan atlet yang dilakukan secara rutin dan terjadwal, serta adanya dukungan dari pelatih berpengalaman yang mampu membangun rasa percaya diri di kalangan atlet. Program latihan yang terstruktur, yang dilaksanakan setiap hari dengan fokus pada pengembangan daya tahan, kekuatan, dan teknik, telah berkontribusi signifikan terhadap pencapaian ini, menjadikan Palangka Raya sebagai juara umum dan mengungguli kabupaten lain dalam perolehan medali.

Program latihan harian mencakup jadwal dan jenis latihan yang dilakukan oleh atlet di Kota Palangka Raya. Setiap hari, program latihan dirancang untuk meningkatkan berbagai aspek fisik atlet, seperti daya tahan, kekuatan, dan teknik. Latihan dimulai dengan pemanasan untuk mempersiapkan tubuh, diikuti oleh sesi latihan inti yang berfokus pada pengembangan kemampuan spesifik, dan diakhiri dengan pendinginan untuk mengurangi risiko cedera. Misalnya, pada hari Senin, latihan mencakup pemanasan, latihan daya tahan, dan pendinginan, sedangkan pada hari Rabu, fokusnya adalah pada latihan beban dan teknik kelincahan. Program ini dirancang untuk dilakukan secara rutin dan terjadwal, yang terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet dan mempersiapkan mereka untuk kompetisi.

Kesimpulan

Proyek adalah sebuah pekerjaan yang bersifat unik dan sementara proyek dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan dan membuahkan hasil dan manfaat yang diinginkan. Capaian yang telah dicapai adalah mendapatkan bibit atlet yang unggul untuk dan berprestasi. Selain itu atlet yang telah yang dilatih dan dibina juga mendapatkan prestasi juara pada perlombaan atletik U-16 Sekalimantan Tengah dan menghasilkan 11 medali di antaranya: 6 medali emas, 4 medali perak dan 1 medali perunggu. Selain itu mahasiswa mendapatkan pengalaman bagaimana suasana dunia kerja yang sesungguhnya, wawasan dan keterampilan baru yang nantinya dapat dimanfaatkan didalam dunia kerja. Pengalaman tersebut sebagian besar tidak didapatkan di perkuliahan.

Daftar Pustaka

Magang/Praktik Kerja – Merdeka Belajar UNJ
Berbagai Alternatif Tugas Akhir Pengganti Skripsi, Tesis, dan Disertasi - Inspektorat Jenderal Kemendikbudristek
Pengenalan Magang Mandiri untuk Mahasiswa – Kampus Merdeka
Amung Ma'mun. 2000. Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta, Depdiknas.
Bompa Tudor O. 2000. Total Training For Young Champions. USA: Human Kinetics.