



---

## **Pelatihan Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/Sprint untuk Usia Remaja di Desa Sekotong Timur**

**Slamet Riadi**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat  
Universitas Pendidikan Mandalika

Alamat e-mail (Times New Roman 12, spasi 1, spacing after 6 pt)

### **Abstrak (Indonesia)**

(Times New Roman 10, spasi 1, spacing before 10 pt, after 2 pt)

Tujuan dilakukan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan minat generasi muda di Desa Sekotong Timur dalam berolahraga khususnya olahraga lari. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan praktek, ceramah untuk memaparkan teknik lari yang tepat. Hasil yang diperoleh adalah tingginya minat dari peserta dilihat dari jumlah kehadiran peserta dalam setiap kegiatan.

### **Kata Kunci**

Olahraga, lari jarak pendek, sprint, Sekotong Timur.

### **Pendahuluan (12pt)**

Sarana prasarana olahraga di desa Sekotong Timur olahraganya masih terbilang minim sekali. Sehingga, hal tersebut membuat minat masyarakat terutama generasi mudanya dalam berolahraga atau beraktivitas kejasmanian sangat kurang sekali. Pelatihan olahraga atletik nomor lari sprint/jarak pendek merupakan salah satu solusi untuk membuat generasi muda di Desa Sekotong Timur semangat untuk melakukan aktivitas di luar rumah, karena berdasarkan observasi yang saya lakukan di desa Sekotong Timur wilayah ini terbilang banyak bibit atlet olahraga atletik karna dekat dengan daerah pegunungan, di mana anak-anak di sini sudah terbiasa naik bukit dan memiliki otot kaki yang kuat. Sehingga dengan pelatihan ini dapat meningkatkan calon atlet masa depan.

### **Metode Pengabdian (12pt)**

Pelatihan dilaksanakan 2 kali dalam seminggu dengan waktu minimal 1 jam setiap kali pertemuan. Pelatihan atletik tidak membutuhkan banyak fasilitas, cukup dengan sepatu. Lokasi latihan berada di pondok pesantren Hikmatul Falah. Peserta yang dilatih adalah remaja dan siswa yang masih menduduki bangku Sekolah dasar dan SMP, sekitar umur 12 s/d 17 tahun karena pelatihan di targetkan untuk generasi muda, maka dari itu kami mengambil pelatihan dengan membina para generasi muda desa sekotong timur yang masih berumur 12 s/d 17 yang masih menduduki bangku persekolahan. Dengan tujuan supaya para generasi muda tidak lagi bermain game dan rebahan di rumah tetapi menjadi generasi yang aktif beraktivitas di luar rumah, khusus dalam aktivitas keolahragaan. Karena kami mengambil binaan adik-adik yang masih menduduki bangku sekolah, maka setiap jadwal harus disesuaikan dengan jadwal kegiatan sekolah. Karena tujuan pelatihan bukan hanya mengubah generasi muda yang tadinya rebahan menjadi lebih aktif dalam dunia keolahragaan tetapi juga bagaimana menjadikan generasi muda desa Sekotong Timur lebih aktif baik dalam



dunia ke akademikan maupun kegiatan-kegiatan yang lain yang sifatnya membangun karakter generasi muda desa Sekotong Timur. Karena binaan masih baru terbentuk maka pelatihan di programkan untuk latihan dasar saja. Adik adik yang kami bina dalam pelatihan atletik nomor lari jarak pendek merupakan peserta yang baru saja terbentuk, sehingga kami harus memulai latihan dengan memprogramkan latihan dasar saja.

### **Hasil dan Pembahasan (12pt)**

Manfaat olahraga atletik dapat meningkatkan massa pertumbuhan tubuh para peserta karna dalam gerakan atletik juga terdapat gerakan gerakan elastisitas tubuh yang bertujuan untuk memberikan kelenturan bagi setiap peserta yang melakukannya dengan sungguh sungguh. Sejauh ini hasil latihan peserta didik sudah dapat di lihat dari gerakan gerakan yang tadinya tidak bisa di gerakkan menjadi bisa, yang tadinya bisa menjadi terbiasa.



Gambar 1. Kegiatan latihan lari jarak pendek

### **Kesimpulan (12pt)**

Kebiasaan berdiam diri di rumah yang dilakukan oleh generasi muda dapat dialihkan dengan kegiatan positif di luar rumah dengan olahraga lari jarak pendek.

### **Saran (12pt)**

Mengingat kesadaran remaja yang masih rendah maka kita selaku civitas akademik maupun aparat lingkungan yang lain bisa meningkatkan kesadaran remaja melalui gebrakan kegiatan yang bisa dicontohkan oleh masyarakat sekitar.

### **Daftar Pustaka**

Kusno., N. K. A. Suarti., A. Sukri., M. A. Rizka., D. Permana., Z. A. Syafitri., M. Firmansyah. (2022). Buku Panduan Program KKN Tematik Merdeka-Kampus Merdeka Berbasis Pendidikan dan Pemberdayaan. LPPM UNDIKMA. Mataram.