

## **Level 1 Regional Trainer Training as an Effort to Increase the Competence of Taekwondo Coach's in East Java**

**Slamet Junaidi<sup>1</sup>, Puspodari<sup>2</sup>, Dhedhy Yuliawan<sup>3</sup>, Moh. Nur Kholis<sup>4</sup>, M. Akbar Husein Allsabab<sup>5</sup>, Sugito<sup>6</sup>, Weda<sup>7</sup>, M. Yanuar Rizki<sup>8</sup>, M. Khoirul Akbar<sup>9</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup> Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email: slamet.junaidi@unpkediri.ac.id<sup>1</sup>, puspodari@unpkediri.ac.id<sup>2</sup>, dhedy\_jogja@unpkediri.ac.id<sup>3</sup>, akbarhusein@unpkediri.ac.id<sup>4</sup>, sugito@unpkediri.ac.id<sup>5</sup>, weda@unpkediri.ac.id<sup>6</sup>, yanuar.rizky@unpkediri.ac.id<sup>7</sup>, kangakbar62@gmail.com<sup>8</sup>

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2599>

**Abstract:** *Coaching for beginner sportsmen is usually carried out by coaches who have basic level training knowledge, of course, their training abilities are very limited. The best coaches who have competence usually train senior athletes. It is truly ironic that even at a critical and sensitive age for the development of physical abilities, beginner sportsmen are handled by inadequate coaches. Actually training at the level of beginner athletes requires knowledgeable and skilled trainers so they can teach the right movements and provide examples of the right skill. Coaches who deal with athletes at a basic level should understand the pattern of growth and development of novice athletes. One way that must be done is to make improvements by building and implementing a long term athlete development system that allows coaching athletes from an early age by providing training that is appropriate to their lever of growth and development. Efforts to improve the competence of basic level taekwondo trainers through Level 1 Regional trainer training activities seek to encourage the need for reconstruction of coaching and achievement programs that do not only rely on the athlete's side, but are also accompanied by the coach's role and strategy in designing training programs for athletes effectively and on target. The purpose of this community service activity is to provide program output, namely the creation of quality coaches who have good competence and skills to coach athletes. Effort to improve the competence of basic level taekwondo trainers through the level 1 regional trainers training activities are expected to continue to become programs or agendas in academic forums that become spearheads for athlete achievement to transform the skills and competency needs of trainers.*

**Keyword:** *Training, Coach, Taekwondo*

### **Pendahuluan**

Atlet yang mencapai prestasi puncak, mereka tidak terbentuk secara instan, namun juga memerlukan serangkaian proses yang panjang dan berkesinambungan. Atlet yang berolahraga agar mendapatkan sebuah prestasi, aktivitasnya perlu dibimbing pelaksanaan latihannya dengan program latihan yang jelas dan terstruktur. Hal tersebut perlu dilakukan oleh ahlinya, yaitu seseorang yang

menguasai ilmu pelatihan. Prestasi merupakan kemampuan nyata yang termasuk hasil interaksi antar pengaruh positif dari dalam atau dari luar individu yang berlatih secara keseluruhan (Sardiman, A.M, 2001). Prestasi olahraga tidak serta merta dapat diperoleh, melainkan melalui proses yang secara sengaja dibentuk, direncanakan, dijalankan, dan dievaluasi secara terus menerus. Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar kemampuan mendasar dalam mengembangkan prestasi (Wiwiho, Junaidi & Sugiarto, 2014). *Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable* (Hanif, Puspodari & Sugito, 2017).

Idealnya, “sistem pembinaan prestasi dilaksanakan secara terencana, terstruktur, sistematis dan berjenjang” seperti yang disampaikan oleh Balyi, Way dan Higgs (2013). Seseorang pelatih harus mampu memutuskan kondisi latihan yang dibutuhkan oleh para atlet. Dalam menentukan porsi latihan diperlukan pelatih yang berpengalaman dan mempunyai pengetahuan yang luas. Seorang pelatih harus ahli dalam bidangnya, karena apabila seorang atlet tidak ditangani dengan benar nantinya dikhawatirkan seorang atlet mengalami kegagalan dalam berprestasi, seperti mengalami cedera bahkan gangguan penyakit lainnya. Latihan adalah kegiatan fisik yang dilakukan seorang atlet dalam tujuannya untuk memperoleh kebugaran fisik. Berdasarkan pendapat Sukadiyanto (2010) mengungkapkan, bahwa dasar dari latihan adalah sebuah tahapan latihan untuk merubah sesuatu menjadi positif sekaligus menambah kualitas fisik dan keahlian fungsional anggota tubuh serta kualitas psikis. Sehingga pelatih perlu mempunyai standart sertifikasi keahlian pelatihan yang dikeluarkan oleh lembaga atau instansi professional pengelola sertifikasi pelatih.

Peran pelatih dalam mengembangkan bakat seorang atlet sangatlah diperlukan karena baik tidaknya hasil latihan dipengaruhi oleh materi dan peran pelatih yang diterima seorang atlet. Pelatih yang berpengaruh dalam membimbing pembelajaran dan perkembangan atlet, dan sering digambarkan sebagai pemimpin dari atlet yang mereka latih (Kassim & Boardley, 2018). Pelatih memainkan peran sentral dalam mempromosikan partisipasi olahraga dan meningkatkan kinerja atlet dan tim (Bercial at all, 2013). Pelatihan atau proses pembinaan adalah suatu hubungan yang mawadahi pembinaan antara pelatih dan atlet yang dibina (Moen Frode & Roger A Federici, 2013).

Pelatihan merupakan suatu proses membantu orang lain dalam memperoleh ketrampilan dan

pengetahuan. Pelatihan juga berarti menuntun dan mengarahkan perkembangan diri peserta pelatihan melalui pengetahuan, keahlian, yang diperoleh untuk memenuhi standart tertentu. Pelatihan merupakan salah satu upaya untuk mengembangkan sumber daya manusia. Pelatih bukan merupakan gelar seperti seorang dokter atau psikolog, namun merupakan bentuk pembinaan suatu cabang yang didedikasikan untuk memajukan profesi kepelatihan dengan menetapkan standar tinggi, memberikan sertifikasi mandiri, dan membangun jaringan pelatih terpercaya diseluruh dunia (Kimsey-House et all, 2011).

Pelatih taekwondo di lingkungan Jawa Timur diharapkan mampu bersinergi dalam menciptakan atlet yang memiliki berprestasi gemilang serta dapat meningkatkan kompetensinya dalam membuat program latihan sesuai usia biologis atlet tanpa mengesampingkan kondisi atlet sehingga tidak menimbulkan resiko dimasa yang akan datang. Faktor *skill* dalam melatih sangat penting, wawasan seorang pelatih seerta pengalamannya dalam menangani seorang atlet dan *threatment* yang diberikan terhadap atlet juga merupakan faktor penting sehingga IPTEK harus dimiliki oleh seorang pelatih yang berkualitas. Oleh karena itu, pelatih taekwondo dilingkungan Jawa Timur di berikan pengarahan dan bekal ilmu kepelatihan yang pada akhirnya akan meningkatkan mutu untuk menuju pelatih profesional yang mampu mencetak atlet berprestasi nasional maupun internasional nantinya.

Pengabdian Kepada Masyarakat “Diklat Pelatih Daerah Level 1 sebagai upaya peningkatan kompetensi pelatih cabang olahraga taekwondo di Jawa Timur” sebagai media pembelajaran bagi pelatih pemula dan materi yang diberikan merupakan aplikasi yang dapat digunakan untuk membuat program latihan yang akan diberikan kepada atlet sesuai dengan tahapan jenjang dan usia biologis atlet dan dikemas dalam program latihan yang sangat menarik. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kemampuan pelatih dalam membuat program latihan yang sesuai dan menciptakan media pelatihan yang menarik. Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan meliputi a) tahap pretest b) tahappenyampaian materi, c) tahap praktek d) tahap post test dan e) evaluasi.

Untuk itulah program ini dirancang sebagai upaya untuk memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi para pelatih taekwondo dilingkungan Jawa Timur. Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan dapat membantu pelatih agar termotivasi untuk selalu meningkatkan kompetensi diri. Keterampilan membuat program latihan sangat dibutuhkan para pelatih khususnya pelatih pemula dalam upaya meningkatkan kualitas seorang atlet.

Sebelum materi pelatihan diberikan, dilakukan pretest. Pretest diberikan dengan maksud untuk mengetahui apakah ada diantara peserta yang sudah mengetahui mengenai materi yang akan diajarkan. Pre test juga bisa diartikan sebagai kegiatan menguji tingkatan pengetahuan peserta terhadap materi yang akan disampaikan, kegiatan pretest dilakukan sebelum kegiatan pengajaran diberikan. Adapun manfaat dari diadakannya pre test adalah untuk mengetahui kemampuan awal peserta, pemateri akan dapat menentukan cara penyampaian materi yang akan ditempuh.

Setelah dilakukan observasi pada peserta diklat pelatih level 1, ditemukan situasi dan kondisi masih banyak ditemukan terbatasnya pengetahuan pelatih dan belum benar-benar memahami cara pembuatan program latihan sesuai dengan usia perkembangan biologis atlet . Persoalan ini tentu sangat penting untuk di cari solusinya, karena tuntutan didunia kepelatihan pada saat ini khususnya dalam mempersiapkan atlet berprestasi jangka Panjang sehingga pengetahuan pelatih menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas atlet. Diklat pelatih level 1 ini juga menjadi solusi bagi pelatih agar pengetahuannya terkait program latihan yang dapat diterapkan pada program latihan rutin atlet maupun pra kompetisi . Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memanfaatkan sarana dan prasarana yang dimiliki dojang atau tempat latihan dengan mengaitkan dengan variasi latihan yang sesuai dengan usia biologis atlet.

Salah satu materi diklat pelatih yang mendasar dan perlu diterapkan secara langsung pada atlet adalah LTAD (*Long Term Athlete Development*). Pembinaan prestasi olahraga juga disebut dengan *Long Term Athlete Development* (LTAD) yang artinya adalah pembinaan atlet jangka Panjang. Istilah ini tidak saja berkaitan dengan partisipasi dalam olahraga namun hingga pencapaian prestasi tertinggi atlet. Pengembangan program atlet jangka Panjang telah direkomendasikan selama dua dekade terakhir. Pengetahuan dan keterampilan dibutuhkan oleh praktisi untuk mengoptimalkan pengembangan atlet jangka Panjang (Till,.K, et all, 2022).

Olahraga prestasi dalam UU SKN (2005) dikatakan adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

*Long Term Athlete Development* menurut Balyi, Way, dan Higgs (2013) kebutuhan pada tiap tahap perkembangan gerak manusia seperti memberikan setiap anak kesempatan untuk sehat,

meningkatkan aktivitas jasmani, dan untuk mereka yang memiliki bakat, kesempatan untuk menjadi juara. Model LTAD memuat 7 tahapan yang meliputi partisipasi, latihan, kompetisi, dan *recovery*.

Ketujuh tahapan tersebut adalah :

1. *Active start*
2. *Fundamental*
3. *Learn to train*
4. *Train to train*
5. *Train to complete*
6. *Train to win*
7. *Active for live*

Dari tiap tahapan tersebut yang perlu diperhatikan pada individu adalah tentang kemampuan fisik, spesialisasi, usia, kemampuan untuk dilatih, perkembangan moral, emosi, kognisi, kemampuan memanfaatkan kesempatan, periodisasi, kompetisi, sistem yang mendukung dan terintegrasi serta pengembangan lebih lanjut.

Hasil pengabdian kepada masyarakat berdasarkan hasil pre test dan post test menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan pelatih mengenai materi kepelatihan. Hal ini dapat dilihat dari hasil pre test menunjukkan 60% peserta dalam kategori kurang, kemudian dalam post test mengalami peningkatan 95% dalam kategori baik sekali.

## **Metode**

Dalam pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini sebanyak 100 orang pelatih di Jawa Timur, dan 6 pemateri pembimbing yang berkompeten sesuai dengan kebutuhan materi dalam hal kepelatihan olahraga taekwondo. Materi yang disampaikan pada “Diklat Pelatih daerah level 1 Taekwondo” bisa di gunakan para pelatih untuk memudahkan mereka dalam membuat program latihan dan evaluasi latihan yang telah dibuat sebelumnya. Dengan mengetahui cara membuat program latihan sesuai dengan tahap perkembangan individu atlet diharapkan pelatih taekwondo di Jawa Timur semakin bermutu dalam melaksanakan dan membimbing atlet menjalankan program latihan dalam upaya merai prestasi puncak. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini adalah metode persentasi (ceramah) dan praktek dalam membuat program latihan. Kegiatan ini berlangsung selama 3 hari dengan durasi pertemuan 8 jam. Di pertemuan pertama adalah materi *basic*

dalam *poomse* dengan metode ceramah dan praktek dan pertemuan kedua adalah praktek pembuatan program latihan sesuai dengan tahap perkembangan biologis atlet sekaligus pendalaman tentang LTAD dengan memberikan kesempatan kepada tiap orang peserta untuk tampil di depan peserta lainnya. Selanjutnya untuk pertemuan ketiga adalah materi pendalaman tentang sistem penilaian dalam pertandingan taekwondo. Dalam menguji kecakapan dan kemampuan peserta dibuat ujian dan pengisian *post test* pemahaman materi melalui soal yang berikan secara online.

### Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapatkan sambutan yang sangat positif dari peserta ini dikarenakan program ini sesuai dengan kebutuhan mereka untuk menjadi pelatih yang produktif dalam membuat program latihan. Pelatihan ini di ikuti oleh para pelatih taekwondo dari berbagai kota/kabupaten di lingkungan Jawa Timur yang berpartisipasi secara aktif dalam mengikuti kegiatan yang diselenggarakan pada event provinsi Jawa Timur. Suasana Pelatihan ini dapat dilihat pada gambar 1.



**Gambar 1. Suasana Pelatihan**



**Gambar 2. Suasana Praktek Peserta**

Seluruh peserta pelatihan memiliki motivasi yang tinggi yaitu dengan sangat antusiasnya mereka dalam kegiatan pelatihan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa adanya kesadaran para peserta pelatihan tentang pentingnya membuat program latihan yang berkualitas dengan memperhatikan tahapan-tahapan usia biologis atlet. Sesuai pelatihan, peserta memberikan kesan yang positif dan berharap mereka dapat mengikuti pelatihan pelatihan berikutnya yang diadakan guna meningkatkan kompetensi dalam menunjang prestasi olahraga.

Peningkatan kompetensi kemampuan membuat program latihan menjadi tuntutan bagi setiap pelatih pada saat ini. Hal ini menjadi wadah peningkatan kompetensi pelatih yang pada akhirnya akan berdampak pada perbaikan mutu prestasi atlet di masa depan. Sehingga dengan adanya program diklat pelatih ini, para pelatih merasa sangat terbantu untuk menjadi pelatih yang lebih produktif.

Secara singkat, berdasarkan hasil yang didapat dari kegiatan pengabdian pada masyarakat yang telah dipaparkan bisa dilihat bahwa kegiatan pengabdian ini mendapat respon yang sangat baik dari para peserta. Para peserta sangataktif dalam setiap sesi kegiatan. Kegiatan yang diikuti oleh peserta pengabdian berjalan dengan baik, dimana terjadinya kerjasama yang baik dan proaktif diantara para peserta yang sangat antusias dalam berdiskusi tentang materi yang sudah diberikan pada pelatihan tersebut. Keberhasilan kegiatan pengabdian ini terlihat dari adanya kemauan atau kesungguhan yang tinggi yang ditunjukkan oleh peserta melalui kegiatan selama kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa mereka merasakan manfaat dari adanya kegiatan pengabdian ini sehingga

mereka pentingnya memperhatikan tahapan-tahapan dalam pelatihan kondisi fisik atlet serta psikologis atlet.

### **Kesimpulan**

Pada prosesnya para pelatih belum memahami secara detail dasar-dasar dalam program latihan. Memberikan bimbingan tentang cara pembuatan program latihan jangka Panjang dengan memberikan materi tentang LTAD dapat memudahkan peserta dalam merumuskan program latihan yang sesuai dengan tahapan usia biologis atlet, karena suatu keberhasilan seorang atlet merupakan tanggung jawab pelatih.

Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat tentang bagaimana membuat program latihan baik untuk atlet pemula maupun atlet elit. Dengan menyampaikan materi tentang pembuatan program latihan beserta hal-hal yang terkait dengan metode latihan, para peserta menjadi terbantu yang tentu saja akan mendorong mereka untuk lebih produktif dalam membuat program latihan yang lebih baik. Pengetahuan dan keterampilan peserta menjadi meningkat, para peserta menyerap materi dan sangat antusias mengikuti pelatihan yang diberikan. Bagi tim pelaksana sebagai dosen juga dapat menjalankan tridharma perguruan tinggi dimana salah satu perannya adalah dengan pengabdian kepada masyarakat ini.

### **Daftar Referensi**

- Balyi, I., Way, R., Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. United State of America : Human Kinetics.
- Bercial (2013). *International Sport Coaching Framework*. Leed Beckett University.
- Hanief, Y. N., Puspodari & Sugito (2017). Profile of physical condition of Taekwondo Junior Athletes Puslatkot (Training Centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional competition. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2 (2), 262-265. Retrived from <http://www.journalofsports.com/archieves/2017/vol2/issue/PartE/2-2-19>
- Kassim, A. F. M., & Boardley, I. D. (2018). Athlete perceptions of coaching effectiveness and athlete-level outcomes in team and individual sports: a cross-cultural investigation. *The Sport*



*Psychologist*, 32(3), 189-198.

Kimsey- House, H. Kimsey- House, K, Sandahl, p & Whitworth, L (2011). *Co-Active coaching* (3<sup>rd</sup> ed).  
Boston : Nicholas Brealey Publishing.

Moen Frode & Roger A. Federici. (2013) *Coaches' Competence in Relation to Athletes' Perceived Progress in Elite Sport*

Sadirman. (2001). *Interaksi & motivasi belajar mengajar*, Jakarta : Radja Gravindo Persada.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Till, K, K. Lioyd RS, Mc.Commack S. Williams G. Baker J, Eisenmann JC (2022). *Optimising long term athletic development: An invagation of practitioners'knowledge, adherence, practices and challenges*. *PloS One* 17(1); e0262995. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262995>

UU (2005). *Undang- Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional*. Jakarta

Wiwoho, H. Agung Junaidi, S & Sugiarto, S. (2014). *Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 02 Ungaran Tahun 2012*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3 (1), 44-48