

## Implementation of Long-Term Athlete Development (LTAD) to Sport Coach at KONI Pariaman City

Ridho Bahtra<sup>1</sup>, Aldo Naza Putra<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>.Universitas Negeri Padang

ridhobahtra@fik.unp.ac.id<sup>1</sup>, aldoaquino87@fik.unp.ac.id<sup>2</sup>,

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3285>

**Abstract:** *Increasing national sporting achievements will run well if it starts from the lower levels, namely districts and cities. From Kota Pariaman's participation in Porprov, Kota Pariaman has never once reached the best position (rank 1) in medals and has never even entered the top 10. Based on the results of interviews and observations in the field, there were findings that coaches' understanding of athlete coaching patterns was still low, especially in long-term coaching. The coach's lack of knowledge about athlete development can ultimately lead to the coach's inability to create training programs for long-term coaching. The approach method used in solving partner problems is 1) Workshop to increase the knowledge and understanding of trainers in long-term coaching patterns by providing material on Long Term Athlete Development and 2) Follow-up discussions in the context of monitoring and evaluation. This activity results in an increase in trainers' knowledge and understanding in creating long-term coaching programs.*

**Keyword:** *Sports, Coaching, LTAD*

### Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang jamak dilakukan oleh manusia. Ada berbagai tujuan orang untuk berolahraga. Dalam UU No 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan dijelaskan bahwa tujuan olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia (UU No. 11 tahun 2022). Jelas salah satu poin penting yang dituju adalah meningkatkan prestasi. Untuk meningkatkan prestasi perlu dilakukan pembinaan. Pembinaan olahraga dilakukan oleh berbagai kelompok, sekolah, ataupun stakeholder terkait. Dalam UU No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (UU No. 3 tahun 2005).

Pembinaan olahraga prestasi adalah proses pengembangan dan pemanduan bakat olahragawan secara sistematis dan terencana didukung oleh sumber daya manusia dan ilmu pengetahuan yang baik untuk mencapai tujuan yaitu prestasi olahraga (Prasetyo et al., 2018). Tujuan pembinaan olahraga adalah olahraga yang membina dan mengembangkan seorang atlet atau tim secara terencana, berjenjang, dan

berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Rudiansyah et al., 2017). Peningkatan prestasi didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain (Bahtra et al., 2023).

Peningkatan prestasi olahraga nasional akan berjalan dengan baik jika dimulai dari tingkat bawah yaitu kabupaten dan kota. Kabupaten dan kota memiliki peranan penting, karena pembinaan atlet ditingkat bawah dalam naungan kabupaten dan kota dalam hal ini KONI masing-masing daerah. Salah satu kota di Sumatera Barat yang melakukan pembinaan olahraga prestasi adalah Kota Pariaman. Komite Nasional Olahraga Indonesia (KONI) Kota Pariaman melalui pengurus cabang (Pencab) olahraga melakukan pembinaan atlet. Tujuan dari pembinaan ini adalah melahirkan atlet-atlet yang berprestasi baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Selain itu, pembinaan ini diharapkan Kota Pariaman bisa meraih prestasi disetiap event yang diikuti, baik event daerah maupun event nasional.

Salah satu event yang rutin diikuti oleh Kota Pariaman adalah Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Sumatera Barat. Porprov merupakan multievent tertinggi di Sumatera Barat dan diselenggarakan dua tahun sekali. Prestasi Kota Pariaman diajang porprov ini belum maksimal. Dari keikutsertaan Kota Pariaman pada Porprov belum pernah sekalipun Kota Pariaman mencapai posisi terbaik (peringkat 1) dalam perolehan medali, bahkan masuk 10 besar pun belum pernah.

**Tabel 1.** Prestasi Kota Pariaman di Porprov

No	Tahun	Tempat	Prestasi			Peringkat
			Emas	Perak	Perunggu	
1	2018	Kab. Padang Pariaman	14	26	61	14
2	2016	Kota Padang	19	30	57	11
3	2014	Kab. Dharmasraya	12	23	30	16

Sumber: KONI Kota Pariaman

Berpijak pada data di atas, maka prestasi atlet Kota Pariaman belum maksimal di Porprov. Hal ini perlu menjadi perhatian agar prestasi tidak semakin terpuruk. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan beberapa orang pelatih ditemukan permasalahan yaitu pola pembinaan atlet yang dilakukan tidak berjenjang. Artinya pembinaan atlet dilakukan tidak sistematis dan kontinyu, pembinaan dilakukan jika ada event. Sehingga prestasi yang diraih pun tidak maksimal. Tidak dilaksanakan pembinaan yang baik didukung oleh pengetahuan dan pemahaman pelatih yang masih minim. Rendahnya pemahaman ini dimulai dari proses identifikasi bakat, proses latihan (coaching proses), dan pembinaan jangka panjang.

Maka sangat penting rasanya memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada para pelatih di lingkup KONI Kota Pariaman terkait proses identifikasi bakat, proses latihan (coaching proses), dan pembinaan jangka panjang. Hal ini dilakukan agar prestasi Kota Pariaman tidak semakin menurun. Proses identifikasi bakat atlet merupakan fase pertama dalam pembinaan prestasi. Setelah dilakukan identifikasi, maka atlet diberikan latihan melalui proses melatih (coaching proses) yang benar. Proses Latihan untuk mencapai prestasi tidak dalam waktu jangka pendek, tetapi dalam waktu jangka Panjang. Tidak ada yang instan dalam meraih prestasi maksimal.

Salah satu pola pembinaan atlet yang baik dan menjadi acuan bagi negeri-negara yang telah maju olahraganya adalah Long Term Athlete Development (LTAD). The Long Term Athlete Development (LTAD) model is a framework for an optimal training, competition and recovery schedule for each stage of athletic development. Coaches who engage in the model and its practices are more likely to produce athletes who reach their full athletic potential (Balyi et al., 2013) (Balyi et al., 2015). LTAD adalah program pelatihan, kompetisi dan pemulihan (recovery) berdasarkan pada usia biologis atlet (tingkat kematangan individu) dan bukan berdasarkan pada usia kronologis (Nurjaya, 2009). The long-term athlete development (LTAD) model takes into consideration the maturational status of the child and offers a more strategic approach to the athletic development of youth (Lloyd & Oliver, 2012) (Pichardo et al., 2018).

Dengan fokus utama pada atlet, didukung oleh pelatih yang baik, administrasi, ilmu olahraga dan sponsor maka seorang atlet yang menjalani program latihan dan kompetisi LTAD akan mendapatkan suatu perencanaan periodisasi yang sesuai dengan usia biologisnya dan perkembangan kebutuhannya. LTAD membantu menciptakan lingkungan yang memungkinkan peserta untuk mengoptimalkan potensinya, meyakinkan bahwa setiap orang akan mempelajari gerakan-gerakan pokok (fundamental) dalam suatu pembinaan yang berkelanjutan. Konsep yang mampu mengakomodasi proses pembinaan adalah konsep Long Term Athlete Development (LTAD). LTAD memiliki tujuh tahapan yang harus dilalui untuk mencapai prestasi puncak atau bermain di level professional (Komarudin, 2021).

Dalam pembentukan seorang atlet yang berjaya pada usia 20-35 tahun, dibutuhkan program pelatihan atlet jangka panjang atau yang biasa disebut LTAD (Long Term Athlete Development) (Syamsudin et al., 2023). Pengembangan atlet jangka panjang (LTAD) adalah pendekatan olahraga yang menggambarkan pembentukan aktivitas olahraga yang dimulai pada masa kanak-kanak dengan cara yang terencana, sistematis, dan berpusat pada orang untuk memfasilitasi kesuksesan profesional dalam olahraga dan memastikan keterlibatan individu dalam aktivitas fisik untuk mencapai tujuan. meningkatkan kesehatan mereka sepanjang hidup mereka (Zorba et al., 2020)

Pembinaan yang efektif bagi atlet berprestasi tidak dapat dilakukan secara jangka pendek. Penelitian ilmiah menyatakan bahwa hal ini akan memakan waktu latihan antara 8 sampai 10 tahun. Hal ini dikenal

dalam literatur ilmiah sebagai aturan 10 tahun atau aturan 10.000 jam, atau dalam sehari kira-kira memerlukan latihan 3 jam lebih sedikit selama 10 tahun (Arifin et al., 2017). Successful national sporting organisations around the world have adopted a variety of long term athlete development models to provide direction to their coaches' working within the junior sport pathway (McKeown & Ball, 2013).

Kita juga tahu bahwa diperlukan komitmen yang kuat untuk latihan agar dapat menghasilkan atlet dengan dengan prestasi tinggi. Sayangnya baik orangtua maupun pelatih banyak yang masih beranggapan bahwa latihan tidak lebih sekedar kegiatan akhir minggu saja.

### **Metode**

Dalam proses pelaksanaannya, kegiatan ini dilakukan dengan tahapan yang terstruktur dan kontinyu. Dalam prakteknya kegiatan dilaksanakan dalam bentuk workshop dan lokakarya dengan pemateri atau narasumber yang berkompten. Supaya setiap proses berlangsung dengan baik, maka penyampaian inovasi kepada Mitra ditempuh melalui tahapan penjelasan dan diskusi. Metode pendekatan yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Diskusi langsung dengan pelatih cabang olahraga dan pengurus KONI mengenai faktor-faktor yang menghambat perkembangan prestasi olahraga di Kota Pariaman.
2. Workshop dan lokakarya dalam rangka meningkatkan pemahaman pelatih dalam pembinaan atlet dalam jangka panjang.
3. Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.

Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan dilaksanakan diuraikan dengan kegiatan-kegiatan berikut:

1. Dalam setiap minggunya ketua pelaksana kegiatan berkomunikasi secara langsung ataupun tidak langsung melalui *Handphone* untuk menanyakan perkembangan peserta.
2. Evaluasi juga dilakukan dengan melakukan wawancara langsung dengan beberapa peserta terkait pola pembinaan Long Term Athlete Development (LTAD) serta perkembangan atlet yang dilatih dan dibinanya.
3. Evaluasi keberlanjutan yaitu dengan melakukan diskusi dengan para pelatih dan pengurus KONI tentang manfaat kegiatan dan kegiatan lanjutan yang akan dilaksanakan.

### **Hasil dan Diskusi**

Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) merupakan salah satu tri dharma perguruan tinggi yang harus dilakukan oleh dosen. Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan kegiatan yang diselenggarakan

dengan tujuan untuk memberikan ilmu dan pengetahuan dan membantu masyarakat dalam beberapa aktivitas. Jenis-jenis program pengabdian kepada masyarakat yang bisa dilakukan oleh dosen meliputi penataan, loka karya, kursus-kursus, penyuluhan-penyuluhan, publikasi-publikasi, proyek-proyek, dan demonstrasi seperti pameran. Pemilihan bentuk kegiatan ini sesuai dengan bidang keahlian dosen atau mata kuliah yang diampu dalam proses perkuliahan.

Dalam kesempatan ini, kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah workshop. Workshop ini memiliki tema Implementasi Long Term Athlete Development (LTAD) kepada pelatih olahraga di KONI Kota Pariaman. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2023. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di kantor Lembaga Kerapatan Adat Alam Minangkabau (LKAAM) Kota Pariaman. Peserta dalam kegiatan ini adalah para pelatih olahraga di KONI Kota Pariaman. Pelatih cabang olahraga terdiri dari olahraga permainan, olahraga beladiri, dan olahraga terukur.

Sebelum penyampaian materi, terlebih dahulu dilaksanakan acara pembukaan. Dalam acara pembukaan, kegiatan dihadiri oleh peserta kegiatan, pengurus KONI Kota Pariaman, dan stakeholder terkait. Acara ini dibuka oleh Ketua KONI Kota Pariaman yaitu bapak Edison TRD. Dalam sambutannya Bapak Edison menyampaikan ucapan terimakasih kepada tim pengabdian dari Universitas Negeri Padang yang telah bersedia melaksanakan kegiatan ini di KONI Kota Pariaman. Ketua KONI juga berharap kegiatan ini bisa diselenggarakan setiap tahun karena ini sangat membantu dalam meningkatkan ilmu dan pengetahuan serta wawasan pelatih dalam membina olahraga.



**Gambar 1.** Sambutan Sekaligus Membuka Acara oleh Ketua KONI Kota Pariaman.

Setelah acara dibuka oleh ketua KONI PSSI Kota Pariaman, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi kepada peserta. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan melakukan workshop kepada peserta. Workshop berupa penyampaian materi yang telah disusun oleh pemateri (narasumber). Narasumber dalam kegiatan ini adalah Syahril Bais, M.Pd. Materi yang disampaikan berupa materi tentang Long Term Athlete Development (LTAD). Selain itu, peserta juga dibekali dengan ilmu melatih. Ilmu melatih

perlu diberikan agar pelatih tidak salah dalam memberikan program dan praktek di lapangan. Dari workshop ini diharapkan para pelatih mendapatkan pengetahuan tentang pembinaan dengan pola Long Term Athlete Development (LTAD).



**Gambar 2.** Penyampaian Materi oleh Pemateri

Berdasarkan hasil kegiatan ini maka para pelatih di lingkup KONI Kota Pariaman akan mampu melakukan pembinaan yang berjenjang. Selain itu para pelatih akan memiliki pemahaman dalam melakukan pembinaan jangka panjang dengan konsep Long Term Athlete Development (LTAD). Pembinaan yang akan dilakukan oleh pelatih akan sistematis, terstruktur dan kontinyu. sehingga ketika ada event-event olahraga KONI sudah memiliki bank data atlet dan tidak akan sulit untuk mencari atlet. Proses seperti ini akan mampu meningkatkan prestasi para atlet cabang olahraga di KONI Kota Pariaman.

## **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kota Pariaman bekerja sama dengan KONI Kota Pariaman. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini berlangsung di LKAAM Kota Pariaman. Kegiatan ini berlangsung dengan baik dan dihadiri oleh pelatih cabang olahraga yang berada di bawah naungan KONI Kota Pariaman. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan workshop dengan materi tentang *Long Term Athlete Development* (LTAD). Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pemahaman dari para pelatih bagaimana melakukan pembinaan dalam jangka panjang. Implikasi dari kegiatan ini para pelatih mampu membuat pola pembinaan jangka panjang dengan baik dan menerapkan model pembinaan *Long Term Athlete Development* (LTAD).

## **Daftar Referensi**

Arifin, Z., Surya Fallo, I., & Sastaman, P. (2017). Identifikasi Bakat Olahraga Siswa Sekolah Dasar di Pontianak Barat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 129–139.

- Bahtra, R., Naza Putra, A., & Gemaini, A. (2023). Implementation of Endurance Training Model Based on Basic Soccer Techniques to Soccer Coaches in Pariaman City. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 799–806. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2166>
- Balyi, I., Derek, E., Gardiner, A., Gmitroski, W., Goulet, M., Kaye, D., Pirnie, B., St. Hilaire, D., & Tyler, K. (2015). Athletics Canada - Long Term Athlete Development. *Canadian Heritage*, 1–22.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development Canada. In *Current Sports Medicine Reports* (Vol. 9, Issue 6). Human Kinetics. <https://doi.org/10.1249/jsr.0b013e3181fe3c44>
- Komarudin. (2021). *Konsep dan Aplikasi Long Term Athlete Development dalam Sepakbola* (I). UNY Press.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61–72.
- McKeown, I., & Ball, N. (2013). Current Practices Of Long Term Athlete Development Of Junior Athletes In High Performance Sport Environments. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 21(1), 16–25.
- Pichardo, A. W., Oliver, J. L., Harrison, C. B., Maulder, P. S., & Lloyd, R. S. (2018). *Integrating models of long-term athletic development to maximize the physical development of youth*. 0(0), 1–11. <https://doi.org/10.1177/1747954118785503>
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 32–41. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.132>
- Rudiansyah, E., Soekardi, & Hidayat, T. (2017). Pembinaan Olahraga Prestasi Unggulan di Kabupaten Melawi Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 4(1), 1–14.
- Syamsudin, F., Amrulloh, A., Ramadhan, I., & Subardi, M. B. (2023). Edukasi LTAD tahap Learning to Train dan Train to Train kepada Pelatih dan Orangtua Walisiswa Pencak Silat di Sukoharjo. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 2582–2586. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6434>
- UU No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- UU No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan
- Zorba, E., Assoc, E., Yaman, M., & Assoc, E. (2020). The Online Journal of Recreation and Sport. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 9(4), 19–28. <https://doi.org/http://doi.org/10.22282/ojrs.2020.74> THE