

Increases the Competence of Sports Science-Based Karate Trainers in Facing the Demands of Competition Activities for FORKI Trainers in Padang Pariaman Regency

Septri¹, Anggun Permata Sari², Hadi Pery Fajri³, Sonya Nelson⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Padang, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

Email: septri@fik.unp.ac.id¹, anggunpermatasari@fik.unp.ac.id², hadiperyfajri@fik.unp.ac.id³, sonyanelson@fik.unp.ac.id⁴



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3409>

Abstract: *The partner in this service is FORKI Padang Pariaman, targeting trainers and assistant trainers in Padang Pariaman Regency. Mitra's problems are: 1) the low level of understanding of karate trainers regarding the basics of coaching science. Most karate trainers rely on their previous experience as athletes in training, so the training methods used are still classical and traditional. Apart from that, the karate trainers in Padang Pariaman Regency are still dominated by trainers who do not have an educational background in sports. The lack of human resources for trainers who have sports scientific competence will certainly affect the development of sports science and technology (IPTEK)-based coaching. 2) The performance of Karate athletes in Padang Pariaman Regency is not yet optimal and it is still very difficult to compete with other regions both at the internal and multi-event levels. The implementation method for this service is Training of Trainers (TOT) by providing material through lectures, then followed by direct practice. The result of mentoring is an increase in the trainer's competency regarding the basics of coaching science and training program planning.*

Keyword: *Competency Trainer; Sport Science; Karate*

Pendahuluan

Karate adalah cabang olahraga warisan dunia yang sangat dekat dengan budaya Indonesia [Dahlan]. Olahraga ini terdiri dari teknik yaitu Kihon (gerakan dasar), Kata (jurus) dan Kumite (pertarungan) [Ade, 2022]. Wulansari mengatakan Proses latihan pada bela diri karate membutuhkan latihan teknik, taktik, dan fisik yang baik dan seimbang sebagai usaha dasar untuk meningkatkan prestasi yang tinggi di bidang olahraga [Wulansari, 2012]. Di kabupaten Padang Pariaman sudah banyak berdiri dojo yang bergabung dalam beberapa perguruan. Tercatat ada 3 Perguruan Beladiri karate yang bergabung dibawah organisasi Federasi Olahraga karate-Do Indonesia (FORKI) Padang Pariaman. Perguruan merupakan tulang punggung FORKI baik bidang keorganisasian maupun bidang prestasi.. Berdasarkan survey dan wawancara dengan ketua FORKI Padang pariaman, persoalan atau permasalahan yang sangat mendasar kedepan adalah sangat kurangnya kadernisasi pelatih handal dan propesional yang memiliki keilmuan bidang kepelatihan dan olahraga.

Dengan kekuatan 3 perguruan karate tersebut, seharusnya dapat memberikan kontribusi prestasi pada setiap ajang kejuaraan baik yang diselenggarakan internal maupun multievent dari tingkat daerah, nasional hingga internasional. Namun, kenyataannya prestasi atlet karate kabupaten Padang Pariaman belum optimal dan masih sulit bersaing dengan daerah lainnya. Prestasi yang dapat diraih dalam tiga tahun terakhir adalah juara umum 3 di Kejurda pada tahun 2022 dan pada kejuaraan wilayah mendapatkan 2 medali emas.



Gambar 1. Atlet dan Pelatih Perguruan Kabupaten Padang pariaman.

Menurut mitra, hal ini dikarenakan rendahnya tingkat pemahaman pelatih karate tentang dasar-dasar ilmu kepelatihan. Kebanyakan pelatih karate dalam melatih mengandalkan pengalaman mereka sebelumnya saat menjadi atlet, sehingga metode- metode latihan yang diterapkan masih bersifat klasikal dan tradisional. Selain itu, para pelatih karate yang ada di Kabupaten Padang Pariaman masih didominasi oleh pelatih- pelatih yang tidak memiliki latar belakang pendidikan di bidang keolahragaan. Berdasarkan data yang ada, pelatih yang memiliki lisensi nasional di kabupaten Padang pariaman hanya 1 orang. Minimnya SDM pelatih yang memiliki kompetensi keilmuan keolahragaan tentunya akan berpengaruh terhadap perkembangan kepelatihan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) keolahragaan. Peran pelatih sangatlah vital dalam proses pembinaan olahraga prestasi hingga mencapai keberhasilan dalam pertandingan. Pelatih dalam olahraga prestasi mempunyai tugas untuk membantu atlet dalam mencapai prestasi maksimal [Ine, 2019]. Pelatih diakui keberhasilannya dalam melatih bila atlet binaannya bisa meraih kemenangan dan mendapatkan prestasi tinggi [Subekti dkk, 2021]. Keberhasilan dan kegagalan atlet dalam suatu pertandingan dipengaruhi program latihan dari pelatih. Program latihan atlet dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan fisik secara benar, terukur dan

berkesinambungan, serta dilakukan evaluasi secara berkala. Evaluasi secara berkala sangat penting dilakukan untuk mengetahui kemajuan yang telah dicapai atlet dalam suatu program latihan.

Pendapat yang lain dikemukakan oleh Sabaruddin bahwa pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraganya [Sabarudin, 2018]. Para pelatih yang aktif di kabupaten Padang pariaman masih cenderung menerapkan pelatihan bersifat klasikal atau tradisional. Program latihan belum direncanakan secara sistematis dan mengacu pada perkembangan ilmu keolahragaan. Selain itu, sesi-sesi latihan yang diterapkan belum mencerminkan pada tuntutan kebutuhan aktifitas pertandingan karate. Para pelatih tidak memiliki acuan norma dan skala, seperti apa gambaran status kondisi fisik dan keterampilan yang baik untuk proyeksi atlet professional. Hal ini merupakan sebuah ketertinggalan pengetahuan sebagai seorang pelatih, untuk itu harus segera ada evaluasi dan tindak lanjut untuk mengatasi ketertinggalan tersebut. Dari hasil analisis situasi, disimpulkan bahwa pelatih karate di Kabupaten Padang Pariaman masih memiliki pemahaman yang rendah tentang ilmu kepelatihan dan implementasi sport science dalam kepelatihan olahraga prestasi. Selain itu, belum optimalnya prestasi atlet juga dilatar belakangi oleh penerapan sesi latihan belum merujuk pada kebutuhan dan tuntutan aktifitas teknis dan gerak waktu pertandingan karate. Untuk menstransfer pengetahuan dalam membuat perencanaan latihan yang baik perlu pelatihan-pelatihan yang dilakukan oleh orang yang ahli di bidangnya. Tentunya, untuk membuat perencanaan di bidang olahraga mestinya dilakukan oleh orang yang benar paham olahraga. Untuk itu kerjasama dari KONI dan bidang olahraga perlu lebih di tingkatkan.

Jadi, dari penjelasan dan harapan di atas jelas bahwasanya penting adanya gabungan antara KONI dengan instansi olahraga yang mampu dalam memberikan informasi yang akurat tentang olahraga kepada masyarakat yang dalam hal ini adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Untuk mengawali ini semua, tentu hendaknya dilakukan pendekatan awal oleh pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk mempromosikan keahliannya yang di miliki dengan di dorong oleh Universitas melalui Lembaga Pengabdian masyarakat UNP dengan memberikan dukungan materil maupun moril..

Berdasarkan pada uraian di atas, Kami memandang perlu diadakan suatu bentuk pelatihan berupa kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet dengan judul :” PKM Meningkatkan Kompetensi pelatih Karate Berbasis Sport Science dalam Menghadapi Tuntutan Aktivitas Pertandingan pada Pelatih Karate Kabupaten Padang Pariaman. Adapun Justifikasi pengusul dalam menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan program PKM adalah :

Mitra bersedia untuk mengikuti pelatihan yang diberikan sesuai dengan program PKM yang telah ditetapkan.

Metode

Metode Pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan serta permasalahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kemudian diskusi langsung dengan Ketua FORKI Kabupaten Padang Pariaman yang terpilih sebagai khalayak sasaran tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.
- 2) Sosialisasi dan Pelatihan mengenai ilmu kepelatihan olahraga berbasis sport science dan analisis kebutuhan disiplin olahraga (karate). Materi teori disampaikan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi, sebelum pelaksanaan sosialisasi dilakukan peserta diberikan pre test dan post test terkait program latihan dan metode latihan. Materi praktek dilaksanakan sehari setelah dilaksanakannya pemberian materi teori. Kegiatan ini akan di ikuti oleh pelatih, asisten pelatih dan beberapa orang atlet.
- 3) Membuat manual book standar operasional prosedur program latihan dan metode latihan, bentuk kegiatan: Pembuatan manual book dilaksanakan 1 bulan sebelum kegiatan dilakukan, buku pedoman yang di berikan kepada atlet dan pelatih karate. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan Menguji peserta tentang program latihan dan metode latihan dengan cara pre test dan post test. Sedangkan untuk menguji pengetahuan dan keterampilan peserta tentang pelatihan fisik dengan mengevaluasi langsung dari gerakan yang telah dilakukan.
- 4) Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program

Partisipasi mitra ditunjukkan dalam penyediaan tempat dan sarana prasarana pelaksanaan kegiatan. media komunikasi seperti microphone, sound system dan lainnya.

Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan PKM dilaksanakan

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

1. Dalam setiap minggunya ketua pelaksana kegiatan berinteraksi langsung baik pada saat pelatihan maupun diluar saat pelatihan untuk memantau sejauhmana tingkat pemahaman peserta dalam penerapan program latihan dan metode latihan .
2. Evaluasi keberlanjutan yaitu dengan melaukan diskusi dengan pihak sekolah tentang manfaat kegiatan dan kegiatan lanjutan yang akan dilaksanakan.

Hasil dan Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul PKM Meningkatkan Kompetensi Pelatih karate Berbasis Sport Science Dalam Menghadapi Tuntutan Aktivitas Pertandingan Pada Pelatih FORKI Kabupaten Padang pariaman. Dalam bab ini akan diuraikan tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di FORKI Kabupaten Padang Pariaman:

- 1) Memberikan Sosialisasi dan Pelatihan mengenai ilmu kepelatihan olahraga berbasis sport science dan analisis kebutuhan disiplin olahraga (karate). Materi teori disampaikan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi, sebelum pelaksanaan sosialisasi dilakukan peserta diberikan pre test dan post test terkait program latihan dan metode latihan. Materi praktek dilaksanakan sehari setelah dilaksanakannya pemberian materi teori. Kegiatan ini akan di ikuti oleh pelatih, asisten pelatih dan beberapa orang atlet. Hasil evaluasi kegiatan meliputi situasi pelaksanaan, kelebihan, kekurangan, dan peluang pengembangan (Syamsu & Mashud, 2021).



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

- 2) Membuat manual book standar operasional prosedur program latihan dan metode latihan, bentuk kegiatan: Pembuatan manual book dilaksanakan 1 bulan sebelum kegiatan dilakukan, buku pedoman yang di berikan kepada atlet dan pelatih karate.

Adapun hasil yang dicapai pada kegiatan pengabdian ini, melalui kegiatan pelatihan pelatih karate, yaitu:

1. Terjalannya kerja sama antar lembaga/intitusi, yaitu, Program Studi Ilmu Keolahragaan dengan FORKI, DISPORA dan KONI Kabupaten Padang Pariaman, dengan terjalannya kerja sama antar institusi atau lembaga, maka terbukanya peluang pengembangan dibidang ilmu keolahragaan khususnya dalam pembinaan, pelatihan dan prestasi olahraga. Saran strategis yang dapat diberikan sebagai tindak lanjut kegiatan ini, dengan adanya kerjasama dan kolaborasi yang terjalin dengan baik, kedepan perlu dilakukan kegiatan-kegiatan sejenis dalam rangka peningkatan kompetensi pelatih dan prestasi atlet karate Kabupaten Padang pariaman. Tujuannya untuk memberikan pendampingan meningkatkan kemmpuan literasi pelatih dan atlet dalam bidang sport science dan sport coach, sehingga diharapkan prestasi atlet karate kabupaten Padang pariaman dapat bersaing dan berkontribusi ditingkat nasional hingga internasional.
2. Meningkatnya pemahaman dan kompetensi pelatih karate Kabupaten Padang Pariaman dalam teori ilmu kepelatihan dasar dan kemampuan menyusun program latihan jangka pendek. Indikator ketercapaian tersebut dapat dilihat dari luaran yang didapat dari kegiatan pelatihan pelatih Karate di Kabupaten Padang Pariaman, diantaranya, yaitu: Surat Tugas, MOU (Memorandum of Understanding), Draft Periodisasi Latihan 1 tahun, dan Publikasi. Selain itu, dalam setiap kegiatan perlu adanya evaluasi sebagai langkah memperoleh informasi penting dalam pelaksanaan kegiatan-kegiatan pengabdian selanjutnya.

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat dideskripsikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu; kerjasama merupakan suatu langkah strategis dalam setiap kegiatan, khususnya dalam menjalankan tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi. Adanya fungsi simbiosis mutualisme yang didapatkan dari masing-masing individu dan institusi atau lembaga. Melalui kolaborasi antar kepentingan, meningkatkan kompetensi seorang pelatih karate di Kabupaten Padang pariaman lebih mudah tercapai. Dengan meningkatnya pemahaman pelatih tentang dasar ilmu kepelatihan dan perencanaan program latihan yang berbasis dengan kemajuan ilmu pengetahuan, akan mudah bagi seorang pelatih dalam mengembangkan kompetensi secara mandiri maupun kelompok. Hasil evaluasi kegiatan yang dilakukan memberikan saran strategis sebagai tindak lanjut dari kegiatan pengabdian ini, Dengan

terjalannya kerjasama antar intitusi atau lembaga ini, maka terbukanya peluang pengembangan selanjutnya khususnya dalam meningkatkan kompetensi pelatih dan prestasi atlet di level nasional hingga internasional melalui penguatan literasi bidang sport science dan sport coach. Sehingga para pelatih dan atlet karate dapat ter-edukasi dengan baik, dan mampu mengembangkan potensi potensi yang dimiliki.

Daftar Referensi

- Ade. I.M, Sahri. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Karate. Sriwijaya Journal of Sport. Vol 2 No.1 hal 38-44
- Dahlan. PKM Pelatih Fisik Sirkuit dan Plyometrik cabang Olahraga Bela diri karate INGGANAS Ranting UNM.ISBN: 978-623-7496-01-4.
- Ine rahayu. (2019). Pengaruh Manajemen Kepelatihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Atlet Bola Voli ClubSilvas Kecamatan Cijulang kabupaten Pangandaran. Jurnal JSPEEP. Vol 2 No. 1 hal 45-57.
- Subekti N, Fathoni M, Syaifullah R. (2021). Meningkatkan Kompetensi Pelatih Pencak silat Berbasis Sport Science dan Tuntutan Aktivitas Pertandingan Pada Pelatih IPSI se- Kabupaten Demak. Jurnal Abdidas Vol 2 No 4 Hal 767-773.
- Sabarudin Yunis. (2018). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler dalam Mengembangkan Bakat dan Minat Olahraga Pada Peserta didik. Jurnal Prestasi. Vol 2 No.4 Hal 29-37.
- Syamsu, S., & Mashud, M. (2021). Pelatihan Pengelolaan Website Perguruan Tinggi.Jurnal Abdidas, 2(3), 700–704.
- Wulansari, D. L. (2012). Survei Kondisi Fisik Atlet Karate Putri Junior Perguruan Inkanas Dojo Wlingi, Kabupaten Blitar. Jurnal Prestasi Olahraga, 3(1), 1–12.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalprestasi-olahraga/article/view/23302>