

## Socialization and Coaching Science Training at KONI Surakarta Coaches in 2024

Hendrig Joko Prasetyo<sup>1</sup>, Sapta Kunta Purnama<sup>2</sup>, Rumi Iqbal Doewes<sup>3</sup>, Mohammad Furqon Hidayatullah<sup>4</sup>, Islahuzzaman Nuryadin<sup>5</sup>, Haris Nugroho<sup>6</sup>, Slamet Widodo<sup>7</sup>, Fadilah Umar<sup>8</sup>

<sup>1-8</sup> Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia

Email: hendrigjoko@staff.uns.ac.id

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i2.4630>

**Abstract:** *Coaching is a very complex process and coaches are required to do various things such as in-depth training and competition planning, organizational tasks, and mentoring athletes, which goes beyond just teaching skills and tactics. A coach's ability to achieve these key expectations will likely determine their coaching effectiveness. Therefore, this devotion is carried out with the aim of providing knowledge and training regarding coaching science to coaches so that coaches are able to carry out appropriate training for their athletes. The devotion method is carried out with socialization and coaching science training. Devotion partners are KONI Surakarta coaches from 14 sports, totaling 20 coaches aged  $29.20 \pm 9.66$  years and have coaching experience of  $3.97 \pm 4.87$  years. Evaluation is carried out on the coaches' knowledge. The devotion results show that the coaches' knowledge about coaching science has increased, seen from the pretest percentage of 35.00% and posttest 65.00%. So it can be concluded that KONI Surakarta coaches have knowledge in coaching science which can be applied in implementing training.*

**Keywords:** *Socialization, Training, Coaching Science, Coaches*

### Pendahuluan

Pelatih adalah pusat pengembangan bakat dan apa yang mereka katakan serta lakukan berdampak pada pencapaian dan prestasi pemain (Cushion, Ford, and Williams, 2012). *Coaching* adalah proses yang sangat kompleks dan pelatih diharuskan melakukan berbagai macam hal seperti perencanaan pelatihan dan kompetisi yang mendalam, tugas organisasi, dan pendampingan atlet, yang tidak hanya sekedar mengajarkan keterampilan dan taktik. Kemampuan pelatih untuk mencapai harapan utama ini kemungkinan besar akan menentukan efektivitas *coaching* mereka. Pelatihan untuk pelatih, mendorong pelatih untuk terus menerus mengembangkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menjaga lingkungan yang selalu berubah. Seorang pelatih perlu meningkatkan *performance* atletnya dan memiliki *acumens* dalam berbagai situasi saat menjalani tugas yang tak terhitung jumlahnya namun peran utamanya adalah mengembangkan dan meningkatkan *performance* tim dan individu.

Untuk mencapai tujuan ini, pelatih perlu menerapkan berbagai jenis pengetahuan untuk mengambil keputusan dan memecahkan masalah secara efektif. Côté and Gilbert (2009) mendefinisikan pelatih yang efektif sebagai individu yang dapat secara konsisten menerapkan pengetahuan profesional,

interpersonal, dan intrapersonal mereka untuk meningkatkan kompetensi, *confidence*, koneksi dan karakter atlet dalam konteks *coaching* tertentu. Oleh karena itu, pelatih perlu terus mengembangkan pengetahuannya dalam bidang olahraga untuk mewujudkan proses *coaching* yang sukses terlepas dari konteks *coaching* yang mereka ikuti. Dalam literatur *coaching*, pengembangan pelatih adalah cara pelatih memperoleh pengetahuan *coaching* baik secara formal maupun pelatih memperoleh pengetahuan dengan memanfaatkan pengetahuan pengalaman dan refleksi.

Terkait dengan pengetahuan pelatih tentang *coaching science*, RG biomekanika dan teknologi olahraga telah melakukan observasi pada pelatih, hasilnya menunjukkan bahwa pelatih cabang olahraga yang berada di bawah naungan KONI menunjukkan minimnya pengetahuan tentang *coaching science*, hal ini karena sebagian besar pelatih berasal dari seorang atlet sedangkan *training* akademik jarang diikuti, sehingga dalam melatih atlet bersumber dari pengalamannya sebagai atlet. Berikut ini dijelaskan data observasi terkait sumber pengetahuan pelatih dalam melatih atlet yaitu 24 pelatih (68.57%) yang melatih atlet berdasarkan pengalamannya sebagai atlet meliputi melatih dengan metode yang digunakan *coach*nya, melatih sesuai dengan pengalaman yang diperoleh sepanjang karir sebagai atlet, ilmu yang didapat dari *coach* selama menjadi atlet, serta *exercises* yang pernah dipelajari ketika masih menjadi seorang atlet. Sedangkan hanya 13 pelatih (37.14%) yang melatih atlet berdasarkan *academic training* meliputi kriteria metodologis yang dipelajari selama *training* sebagai *coach*, apa yang dipelajari selama *training* sebagai *coach*, pengetahuan yang dipelajari dalam *training* yang diikuti, serta *exercises* yang dipelajari selama *training* untuk *coach*.

Mendukung permasalahan yang ditemui pada pelatih dalam observasi, sebuah penelitian *survey* oleh Brink et al (2018) di salah satu cabang olahraga menunjukkan hal yang sama, bahwa pelatih berasal dari atlet  $24.3 \pm 7.0$  tahun pengalaman sebagai pemain, namun terdapat pula lima orang pelatih memiliki gelar sarjana. Hasil *survey* menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai keterampilan fisik dinilai sedikit lebih rendah dan pengetahuan tentang keterampilan mental berada pada peringkat paling rendah. Lima domain teratas yang ingin dipelajari lebih lanjut oleh pelatih adalah keterampilan mental, keterampilan fisik, *group dynamics*, *monitoring load* dan kapasitas, dan pengembangan *talent*. Hambatan utama yang dirasakan dalam menggunakan ilmu olahraga dalam *practice* sehari-hari adalah kurangnya pengetahuan khusus ilmuwan tentang cabang olahraganya dan buruknya penerapan ilmu olahraga dalam praktik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya waktu yang dibutuhkan untuk mencari dan membaca jurnal ilmiah, serta kurangnya akses langsung ke ilmuwan olahraga (Reade, Rodgers, dan Hall, 2008). Oleh karena itu, Reade, Rodgers, dan Hall (2008), menyarankan strategi untuk menghilangkan hambatan dapat mencakup pemberian penghargaan kepada ilmuwan olahraga atas keberhasilan transfer pengetahuan

mereka ke praktik melalui komunikasi langsung dengan pelatih. Sehingga RG Pusat Penelitian dan Pelatihan Pelatih Tlet elit Penyandang disabilitas dan non Disabilitas Fakultas Keolahragaan UNS, melaksanakan pengabdian ini dalam rangka memberikan informasi dan pelatihan *coaching science* pada pelatih sebagai salah satu praktik transfer pengetahuan kepada pelatih KONI Surakarta.

## Metode

Sasaran / subjek dari kegiatan ini adalah pelatih KONI Surakarta dari 14 cabang olahraga, berjumlah 20 pelatih berusia  $29.20 \pm 9.66$  tahun dan memiliki pengalaman melatih  $3.97 \pm 4.87$  tahun. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Sabtu dan Minggu tanggal 26 dan 27 Oktober 2024. Tabel 1 menunjukkan jadwal kegiatan pengabdian. Tempat kegiatan pengabdian dilakukan di Fakultas Keolahragaan UNS. Pengabdian dilaksanakan dengan diawali observasi. Kemudian dilakukan sosialisasi, pelatihan, dan evaluasi. Pada observasi, dilaksanakannya observasi *coaching science* pelatih menggunakan *Coaches' Training Profile Questionnaire* (Mendes et al., 2019). Pada sosialisasi dilaksanakan dengan memberikan materi tentang *coaching science*. Pada pelatihan, dilaksanakan praktek dan pendampingan kepelatihan. Kemudian evaluasi dilakukan untuk mengetahui pengetahuan mitra sebelum dan setelah dilakukan pengabdian. Evaluasi dilakukan menggunakan *Coach Knowledge Questionnaire* (Quinaud et al., 2020).

**Tabel 1.** Jadwal Kegiatan

Hari	Waktu	Kegiatan	Pelaksana
Sabtu	08.00-09.00	Pembukaan dan <i>Pretest</i>	MC
	09.00-10.00	Materi I <i>Pemahaman coach</i> , program latihan	Bambang Wijanarko
	10.00-11.00	Materi II <i>Psikologi performance olahraga</i>	Hendrig joko
	11.00-12.00	Materi III <i>Training atlet</i>	Hendrig joko
	12.00-13.00	Istirahat	
	13.00-14.00	Materi IV <i>Monitoring dan evaluasi atlet</i>	M. Indra Sukmana
	14.00-14.30	Penutup	
Minggu	07.00 – 09.00	Pendampingan dan Praktik I <i>Training atlet:</i> <i>Pemanasan yang terintegrasi dan</i>	M. Indra Sukmana

	Perkenalan alat NordBord, ForceFrame	Dan Manshuralhudlori
09.00 – 09.30	Istirahat	
09.30 – 11.00	Pendampingan dan Praktik II <i>Training atlet: Mengembangkan program tahunan</i>	Pak Bambang wijarnarko
11.00 – 11.30	<i>Posttest</i> dan Penutup	M. indra Sukmana

### Hasil dan Diskusi

Hasil dari kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah untuk memberikan pengetahuan dan pelatihan mengenai coaching science kepada pelatih sehingga pelatih mampu melaksanakan pelatihan yang tepat untuk atletnya. Pelaksanaan pengabdian diawali dengan adanya *pretest* pengetahuan pelatih terkait *coaching science*. Kemudian materi diberikan kepada pelatih. Materi yang pertama diberikan adalah materi pemahaman *coach* yang terdiri dari proses *coaching*, *leadership* dan hubungan *coach-atlet*, serta akuisisi dan pembelajaran keterampilan. Materi kedua yang disampaikan adalah materi psikologi *performance* olahraga yang terdiri dari : *goals* dan *goal-setting*, motivasi, *anxiety stress* dan *performance*. Kemudian materi yang ketiga adalah *training* atlet yang terdiri dari variabel dan komponen *training*, teori dan model *training*, perencanaan dan penataan *training*, *endurance training*, *strength and power training*, *flexibility training*, *speed*, *agility and quickness*. Materi yang keempat adalah *monitoring* dan evaluasi atlet yang terdiri dari identifikasi *talent* dan pengembangan atlet jangka panjang. Selain pelatih diberikan beberapa materi yang berkaitan dengan *coaching science*. Dihari selanjutnya dilaksanakan pendampingan dan praktik terkait *training* atlet. Pendampingan dan praktik yang dilakukan adalah pemanasan yang terintegrasi serta bagaimana mengembangkan program tahunan yang bertujuan untuk memberikan gambaran konkret dan memperkuat pemahaman pelatih akan aplikasi praktis dari materi teoritis. Pada penutupan, *posttest* diberikan kepada pelatih yang bertujuan untuk mengetahui dampak dari setelah pengabdian dilakukan.

Setelah dilaksanakannya pengabdian, pelatih kota Surakarta memiliki pengetahuan tentang *coaching science*. Senada dengan hal ini, Annisa, Hamid, & Kartini (2016) juga melaporkan hal yang sama, bahwa setelah kegiatan pelatihan selesai, 88% peserta memperoleh tambahan pengetahuan dan keterampilan / kompetensi. Pelatihan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian memberi dampak langsung pada pengetahuan peserta (Mahayanti & Utami, 2017). Hasil dari pengabdian ini adalah meningkatnya

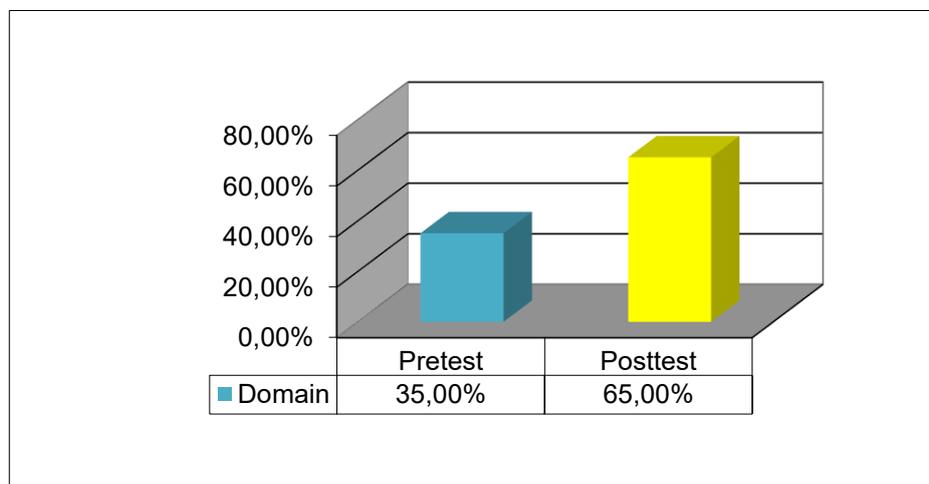
pengetahuan pelatih tentang *coaching science*. Data *pretest* dan *posttest* dibawah ini menunjukkan perubahan pada pengetahuan pelatih.

**Tabel 2.** Prosentase *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Pelatih

Indikator	Persentase
Pretest	35.00 %
Posttest	65.00 %

Pada pengetahuan, dinilai berdasarkan persepsi tentang seberapa banyak pengetahuan yang dimiliki pelatih (*domain*). Dari tabel 2 menunjukkan bahwa saat *pretest*, diketahui bahwa level *domain* (pengetahuan) yang dimiliki pelatih sebesar 35.00%. Setelah diberikan edukasi, yang ditunjukkan oleh data *posttest*, menunjukkan bahwa level *domain* (pengetahuan) pelatih setelah edukasi meningkat menjadi 65.00%. Peningkatan sebesar 30% ini merupakan indikasi kuat bahwa metode sosialisasi dan pelatihan yang diterapkan efektif dalam menyampaikan informasi dan membangun pemahaman awal yang solid.

Dibawah ini juga ditampilkan perubahan pengetahuan dalam bentuk histogram, sehingga dapat terlihat perbedaannya.



**Gambar 1.** Prosentase Perbandingan Peningkatan Pengetahuan Pelatih

Pelatih olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam meningkatkan kinerja atlet, berbagi sikap positif dan perilaku selama latihan/kompetisi serta berkontribusi terhadap pengembangan klub olahraga (Quinaud et al., 2020). Pengabdian ini memberikan kontribusi yang penting bagi pelatih karena pengetahuan pelatih meningkat dalam *coaching science*. Seperti yang dijelaskan oleh Quinaud et al (2020) bahwa program pelatihan olahraga bagi pelatih dapat mengukur dan mengidentifikasi, serta memeriksa perubahan pengetahuan pelatih. Peningkatan pengetahuan *coaching science* yang signifikan

ini merupakan fondasi krusial, Reade, Rodgers, & Spriggs (2008) juga menjelaskan bahwa pelatih sangat termotivasi untuk meningkatkan diri dan mereka percaya bahwa pengetahuan *sport science* dapat memberikan pengetahuan yang mereka butuhkan. Meskipun dalam pengabdian ini telah dilaksanakan sesi pendampingan dan praktik untuk memberikan gambaran aplikasi awal, evaluasi dampak utama dalam pengabdian ini difokuskan pada peningkatan pemahaman teoritis pelatih, sebagaimana tercermin dari data *pretest* dan *posttest*. Hal ini didasari oleh batasan cakupan pengabdian yang menekankan pada transfer pengetahuan dasar sebagai langkah awal. Namun demikian, langkah selanjutnya yang sangat penting bagi KONI Surakarta adalah mendorong dan memfasilitasi penerapan pengetahuan ini secara langsung ke dalam praktik pelatihan atlet. Pengetahuan tentang *coaching science* menjadi tidak relevan tanpa implementasi nyata di lapangan, yang menjadi esensi dari profesionalisme kepelatihan. Seperti yang dijelaskan oleh Andrew et al (2021) bahwa aktivitas praktik *coaching* dapat didukung dan dibentuk melalui penerapan *workshop* yang dibuat bersama di mana pelatih berkolaborasi dengan ilmuwan olahraga dan peneliti untuk menjembatani kesenjangan antara sains dan aplikasi. Oleh karena itu, sebagai rekomendasi tindak lanjut, pelatih diharapkan mampu menerjemahkan pemahaman baru mereka mengenai periodisasi latihan, aspek psikologi olahraga, dan model *training*, ke dalam program latihan yang lebih terstruktur dan adaptif bagi atlet. Ini mencakup perencanaan sesi latihan, penggunaan metode instruksi yang efektif, serta pemantauan dan evaluasi progres atlet yang sistematis. Dengan adanya komitmen dari pelatih dan dukungan dari KONI Surakarta dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk implementasi ini, barulah potensi penuh dari peningkatan pengetahuan *coaching science* dapat direalisasikan untuk optimasi performa dan pengembangan atlet secara maksimal.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan pengabdian ini adalah pengetahuan mitra pengabdian tentang *coaching science* telah mengalami peningkatan. Meskipun pengabdian ini memberikan dampak positif bagi pelatih, akan tetapi hanya peningkatan pengetahuan hanya 30%. Oleh karena itu pengembangan program pengabdian berkelanjutan diperlukan yaitu terkait pelaksanaan pembinaan jangka panjang pelatih KONI Surakarta agar pelatih dapat melaksanakan *training* sesuai dengan *coaching science* untuk mendukung pertumbuhan kompetensi pelatih di masa depan. Direkomendasikan untuk mengadakan pengabdian lanjutan secara berkala dengan waktu pelaksanaan pengabdian lebih lama. Selain itu, keterbatasan sumber daya dan fasilitas juga menjadi kendala dalam pelaksanaan pengabdian ini. Walaupun berbagai kendala terjadi dalam pengabdian ini, kontribusi institusi pendidikan tinggi menjadi nilai tambah dari pengabdian ini karena mampu meningkatkan kualitas pengabdian.

## Daftar Referensi

- Andrew, M., Ford, P. R., Miller, M. T., McRobert, A. P., Foster, N. C., Seerden, G., ... & Hayes, S. J. (2021). Bridging the gap between science and application: The use of cocreation educational workshops in professional youth soccer. *International Sport Coaching Journal*, 9(1), 82-99.
- Annisa, M., Hamid, H., & Kartini. (2016). Pengembangan Profesionalisme Guru Melalui Pelatihan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Pedalaman. *Jurnal Widya Laksana*, 5(2), 81-84.
- Brink, M. S., Kuyvenhoven, J. P., Toering, T., Jordet, G., and Frencken, W. G. (2018). What do football coaches want from sport science?. *Kinesiology*, 50(1), 150-154.
- Côté, J., and Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science & coaching*, 4(3), 307-323.
- Cushion, C., Ford, P. R., and Williams, A. M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1631-1641.
- Gordon, D. (2009). *Coaching Science: Active Learning in Sport*. Great Britain: Learning Matters Ltd.
- Mahayanti, N. W. S., & Utami, I. A. M. I. (2017). Pelatihan dan Pendampingan Penelitian Tindakan Kelas bagi Guru Bahasa Inggris SMP di Kecamatan Sukasada. *Jurnal Widya Laksana*, 6(2), 145-155.
- Mendes, J. C., Brandt, R., Carvalho, H. M., Feu, S., Ibañez, S. J., and Nascimento, J. V. (2019). Validation and reliability of a sources of knowledge scale for Brazilian coaches. *Motriz: Revista de Educação Física*, 25.
- Reade, I., Rodgers, W., and Hall, N. (2008). Knowledge transfer: How do high performance coaches access the knowledge of sport scientists?. *International journal of sports science & coaching*, 3(3), 319-334.
- Reade, I., Rodgers, W., & Spriggs, K. (2008). New ideas for high performance coaches: A case study of knowledge transfer in sport science. *International journal of sports science & coaching*, 3(3), 335-354.
- Quinaud, R. T., Backes, A. F., Nascimento Junior, J. R. A. D., Carvalho, H. M., and Milistetd, M. (2022). Development and validation of the coach knowledge questionnaire: measuring coaches' professional, interpersonal and intrapersonal knowledge. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 302-318.