

Improving the Coaching Knowledge of Physical and Sports Teachers to Improve Students Sports Achievements in Malang City

Sugiyanto¹, Eko Hariyanto², Arief Darmawan³, Ahadi Priyohutomo⁴, Cahyo Nugroho Sigit⁵

^{1,2,3,5}Universitas Negeri Malang

⁴Universitas Muhammadiyah Karanganyar

sugiyanto.fik@um.ac.id¹, eko.hariyanto.fik@um.ac.id², arief.darmawan.fik@um.ac.id³,
ahadi.priyohutomo@umuka.ac.id⁴, cahyo.nugroho.2206148@students.um.ac.id⁵

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i1.4643>

Abstract: *Ideally physical education teachers have three main competencies in supporting student development. First, the ability to develop movement activities that aim to facilitate physical activity and maintain the health of students through an educational approach. Second, skills in developing non-academic achievements according to the talents and interests of students, both inside and outside the school environment. Third, the ability to develop and optimize the potential for student achievement in sports. Opportunities for students who have talent and ability in sports are increasingly open with the existence of various championship events at the regional and national levels. However, these opportunities are often not balanced with an increase in the coaching science competencies possessed by physical education teachers. Community service method uses the lecture method, mentoring, and measurement of results. Results of this community service explain that teachers are aware of the importance of developing a structured and effective training program, but they face obstacles such as limited sports facilities in schools and minimal knowledge of sports psychology. In addition, they also pay less attention to continuous evaluation in training and tend to use conventional training techniques. Therefore, this community service emphasizes the importance of advanced training to update their knowledge, as well as the need for a more flexible training approach that is tailored to the needs of individual students.*

Keyword: *Coaching Science, Sport, Performance, Student*

Pendahuluan

Peningkatan dalam pendidikan berkualitas penting untuk dilakukan dalam mencapai tujuan pendidikan serta menghasilkan pelajar yang dapat bersaing dengan tataran global (Kurniawan, 2019). Penjaskes atau pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran yang diberikan kepada siswa dan siswi sebagai bagian dari pendidikan bagi tubuh jasmani dan pola hidup yang sehat, dengan penekanan pada olahraga sehat dan latihan jasmani dalam meningkatkan derajat kesehatan dan keterampilan motorik yang lebih baik (Bangun, 2016). Orientasi pembelajaran penjaskes bertujuan agar siswa dan siswi dapat memperoleh pemahaman ilmu dan menerapkan budaya hidup sehat dalam kehidupan bermasyarakat. Sebagai sarana pendidikan, pengajaran penjaskes memiliki standar kompetensi yaitu dalam hal mempraktikkan berbagai keterampilan dan olahraga sehingga dapat mengetahui nilai - nilai yang terkandung di dalamnya. Oleh sebab itu keberhasilan siswa untuk

memahami dan mengerti pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yaitu dengan adanya proses pembelajaran yang tepat (Alfajri & Hadi, 2024).

Guru pendidikan jasmani seyogyanya memiliki 3 hal yang berkaitan dengan pembinaan aktivitas gerak untuk memfasilitasi aktivitas fisik, kesehatan pada peserta didik melalui pendidikan, yang kedua berkaitan dengan pembinaan prestasi non akademik yang sesuai dengan bakat minat peserta didik diluar atau didalam sekolah, dan dapat mengembangkan dan mengoptimalkan perkembangan prestasi siswa (Cahyadi et al., 2022; Falih, 2024). Beberapa guru pendidikan jasmani di sekolah masih dijumpai hanya dapat memaksimalkan pengajaran di sekolah dan tidak mengembangkan prestasi non akademik, dan atau bahkan tidak kedua-duanya, hal ini diakibatkan karena ketidakpahaman serta kurangnya ilmu terkait dengan kepelatihan.

Guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan prestasi peserta didik hendaknya dapat disesuaikan dengan ilmu kepelatihan olahraga yang baik, ilmu kepelatihan olahraga merupakan ilmu yang mempelajari berbagai permasalahan yang muncul dalam latihan olahraga, kondisi fisik serta dalam pertandingan dan penilaian dalam rangka mencapai tujuan olahraga (Priyono et al., 2022), istilah lain menjelaskan bahwa ilmu kepelatihan merupakan bidang yang mempelajari cara-cara sistematis dalam merancang latihan dan strategi pertandingan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat prestasi yang optimal. Di dalam ilmu ini, terdapat berbagai elemen yang berkontribusi pada pencapaian tersebut, antara lain pelatihan olahraga sesuai aturan, pengaturan beban latihan, latihan fisik, penguasaan teknik, pengembangan taktik, pembinaan mental, kesiapan juara, perencanaan, teori kompetisi, dan pemilihan bakat. Latihan sendiri merujuk pada aktivitas olahraga yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental atlet, dengan tujuan mengoptimalkan potensi mereka dalam periode waktu yang telah ditentukan (Hasyim & Saharullah, 2019).

Pelatihan merupakan suatu proses yang terstruktur dan berulang, di mana intensitas dan beban latihan ditingkatkan secara bertahap seiring berjalannya waktu. Dalam konteks olahraga, pelatihan mencakup seluruh upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam kompetisi. Pelatihan olahraga adalah proses persiapan yang sistematis dan menyeluruh untuk mempersiapkan atlet mencapai prestasi puncak. Pelatihan itu sendiri adalah rangkaian kegiatan yang dilakukan secara terencana, sesuai jadwal, dengan pola dan sistem tertentu, yang dimulai dari latihan sederhana hingga yang lebih kompleks, dilakukan secara berulang dengan peningkatan beban latihan secara konsisten (Sibarani, 2018).

Munculnya berbagai event kejuaraan di tingkat daerah maupun nasional menjadi salah satu peluang bagi para pelajar yang memiliki bakat dan kemampuan yang baik dalam menguasai bidang

olahraga, sehingga dapat memfokuskan cabang olahraga yang ditekuni, seperti halnya pada event O2SN yang ada pada setiap tahun (Kustiawan, 2018), dengan adanya pelatihan yang baik kepada peserta didik atau pelajar tentunya siswa akan mendapatkan kesempatan untuk menunjukkan bakat dan bersaing di daerah atau wilayahnya masing-masing (Wigyantari & Wulandari, 2022), namun hal tersebut tidak diikuti oleh ilmu kepelatihan dalam melakukan pembinaan oleh guru pendidikan jasmani untuk dapat memberikan pelatihan yang dapat membekali siswa atau pelajar dalam bersaing di event O2SN, dan terkadang beberapa pelajar yang telah mengikuti event di daerah tidak lagi diberikan pelatihan khusus dan pendampingan untuk meningkatkan keterampilan cabang olahraga yang dimiliki oleh pelajar.

Pengabdian ini diperlukan untuk menjembatani kesenjangan antara pembelajaran di sekolah dan pembinaan prestasi non-akademik yang lebih terarah, terutama dalam menyiapkan peserta didik untuk berkompetisi di berbagai ajang olahraga. Dengan adanya pendampingan yang berkelanjutan serta pemahaman yang lebih mendalam terkait ilmu kepelatihan, guru pendidikan jasmani dapat mengembangkan program latihan yang sistematis dan berbasis kebutuhan siswa, sehingga potensi mereka dapat berkembang secara maksimal. Selain itu, pengabdian ini juga berperan dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dengan membekali guru dan siswa dengan metode pembinaan yang lebih efektif, sehingga peserta didik tidak hanya sekadar memperoleh pemahaman teoretis, tetapi juga mendapatkan pengalaman praktik yang mendukung pencapaian prestasi olahraga yang lebih tinggi.

Metode

Subjek pengabdian ini adalah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Kota Malang, dengan peserta pengabdian sejumlah 28 orang. Pelaksanaan pengabdian dilakukan di Gedung FIK Universitas Negeri Malang. Dalam memberikan edukasi dan pemahaman tentang pelatihan ilmu kepelatihan olahraga pada guru PJOK se Kota Malang tim pengabdian menggunakan beberapa metode yang diantaranya sebagai berikut :

1. Lecture method, merupakan metode yang akan digunakan dalam menyampaikan materi tentang ilmu kepelatihan olahraga. Dalam metode ini akan dibagi menjadi beberapa sesi, sesi pertama yaitu penyampaian, sesi kedua tanya jawab dan sesi ketiga adalah tugas kelompok dan mandiri.
2. Pendampingan, metode ini digunakan untuk memberikan penegasan dan bantuan terhadap permasalahan-permasalahan yang muncul pada pelajar atau peserta didik, serta mengatasi permasalahan tersebut.

3. Pengukuran hasil, didasarkan oleh sebuah tanggapan terkait permasalahan yang telah diatas oleh guru pendidikan jasmani sesuai dengan tingkatan pada jenjang sekolah.

Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan pengabdian yang melibatkan guru-guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Kota Malang memiliki tujuan utama untuk menggali lebih dalam terkait peningkatan ilmu kepelatihan yang dapat mendorong prestasi olahraga pelajar di tingkat sekolah. Dari diskusi yang berlangsung, terlihat bahwa para guru PJOK memiliki keinginan yang kuat untuk memperbaiki dan meningkatkan kompetensi mereka dalam hal kepelatihan olahraga. Banyak peserta yang mengemukakan bahwa meskipun mereka memiliki latar belakang di bidang olahraga, kemampuan mereka dalam menyusun program latihan yang terstruktur, efektif, dan berorientasi pada pencapaian masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendasar untuk mengembangkan strategi pelatihan yang lebih terarah, yang tidak hanya mencakup keterampilan dasar olahraga, tetapi juga kemampuan untuk menyusun program yang mampu mendukung siswa mencapai performa optimal di berbagai cabang olahraga.

Selama pengabdian, para peserta juga mendiskusikan berbagai kendala yang dihadapi dalam menjalankan program kepelatihan di sekolah. Salah satu kendala yang paling sering diangkat adalah keterbatasan sarana dan prasarana yang memadai. Beberapa guru mengungkapkan bahwa fasilitas olahraga di sekolah-sekolah mereka sangat terbatas, sehingga sulit untuk melaksanakan pelatihan yang sesuai dengan standar kompetisi. Minimnya fasilitas seperti lapangan olahraga yang layak, peralatan latihan, serta anggaran yang terbatas membuat program latihan tidak berjalan maksimal. Kendala ini mendorong para guru untuk memikirkan solusi kreatif dalam memanfaatkan sumber daya yang ada, termasuk bekerja sama dengan fasilitas umum atau komunitas olahraga lokal untuk mendukung pelatihan siswa.

Pengabdian ini juga mengungkapkan pentingnya pemahaman psikologi olahraga dalam proses kepelatihan. Para guru menyadari bahwa selain keterampilan teknis, motivasi dan dukungan mental sangat penting bagi siswa dalam mencapai prestasi olahraga. Namun, banyak guru PJOK yang merasa belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang psikologi olahraga, terutama dalam hal manajemen emosi dan teknik motivasi yang efektif. Beberapa peserta mengemukakan bahwa mereka sering kesulitan dalam membantu siswa mengatasi tekanan dan stres yang muncul saat berlatih atau bertanding. Diskusi ini memunculkan kesadaran baru bagi para guru tentang pentingnya mengembangkan keterampilan untuk mendampingi siswa secara mental dan emosional.

Selain itu, dalam pelatihan ini terungkap bahwa evaluasi dan pemantauan yang berkelanjutan merupakan aspek penting yang masih kurang diperhatikan dalam proses kepelatihan di sekolah. Guru PJOK menyadari bahwa untuk mencapai prestasi, perlu adanya sistem evaluasi yang terencana, mencakup pencatatan hasil latihan dan analisis terhadap performa siswa secara berkala. Hal ini menunjukkan perlunya metode dan alat evaluasi yang efektif agar para guru dapat menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan perkembangan individu siswa.

Diskusi pengabdian juga menyoroti pentingnya fleksibilitas dalam program pelatihan. Para guru PJOK menyadari bahwa setiap siswa memiliki kemampuan dan kebutuhan yang berbeda, sehingga pendekatan pelatihan yang seragam tidak selalu efektif. Mereka mengakui bahwa program latihan perlu disesuaikan dengan kondisi fisik dan minat siswa agar mereka lebih termotivasi dan berkembang. Dalam diskusi ini, para guru juga berbagi pengalaman tentang pentingnya pendekatan individual dalam proses pelatihan, yang dinilai lebih mampu mengoptimalkan potensi siswa untuk meraih prestasi.

Hasil ini menunjukkan bahwa guru PJOK juga perlu memperluas wawasan mereka mengenai berbagai teknik dan metode pelatihan yang inovatif dan sesuai dengan perkembangan zaman. Beberapa peserta mengemukakan bahwa teknik pelatihan yang mereka terapkan masih bersifat konvensional dan kurang relevan dengan tren pelatihan modern. Mereka merasa perlu memperbarui pengetahuan mereka agar dapat memberikan pelatihan yang lebih menarik dan efektif bagi siswa. Diskusi ini mengarah pada kebutuhan pelatihan lanjutan bagi para guru PJOK agar mereka dapat mengadopsi metode pelatihan yang lebih variatif, yang tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga strategi permainan.

Pelatihan ini membantu para guru PJOK untuk memahami bahwa kolaborasi dengan berbagai pihak dapat mendukung upaya mereka dalam mengembangkan prestasi olahraga siswa. Dalam diskusi, beberapa guru menyarankan untuk memperkuat kerja sama dengan komunitas olahraga, pelatih profesional, serta institusi pendidikan lainnya agar dapat memberikan pengalaman dan wawasan baru kepada siswa. Kolaborasi ini diharapkan dapat memperkaya program pelatihan di sekolah sekaligus memotivasi siswa untuk lebih serius dalam mengejar prestasi.

Para guru juga menyadari bahwa keikutsertaan siswa dalam kompetisi olahraga merupakan faktor penting untuk mengasah kemampuan mereka. Namun, keterbatasan akses terhadap kompetisi di tingkat lokal dan regional menjadi tantangan tersendiri. Hal ini membuka kesempatan bagi para guru untuk saling bertukar informasi dan mencari cara agar siswa dapat lebih sering mengikuti kompetisi. Mereka berpendapat bahwa dengan mengikuti kompetisi secara rutin, siswa akan lebih siap menghadapi tekanan, mengembangkan sportivitas, dan belajar dari pengalaman.

Hasil pengabdian ini menegaskan pentingnya pembinaan yang lebih terencana dan terstruktur untuk mencapai tujuan peningkatan prestasi olahraga pelajar di Kota Malang. Guru PJOK diharapkan tidak hanya sebagai pelatih, tetapi juga sebagai mentor yang mampu membimbing siswa dalam mengembangkan potensi mereka secara holistik. Dengan adanya pembinaan ini, diharapkan para guru dapat berperan lebih efektif dalam membentuk generasi atlet berprestasi yang mampu mengharumkan nama daerah.

Secara keseluruhan, pelaksanaan pengabdian ini telah memberikan wawasan baru bagi para guru PJOK tentang pentingnya peningkatan ilmu kepelatihan dalam konteks pendidikan. Kegiatan ini juga memperlihatkan kontribusi nyata yang dapat diberikan oleh guru dalam mendukung pencapaian prestasi olahraga siswa, yang tidak hanya akan meningkatkan mutu pendidikan di sekolah, tetapi juga mendorong terciptanya budaya olahraga yang lebih kuat di kalangan generasi muda.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Ilmu Kepelatihan Olahraga

Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian kepada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Kota Malang menunjukkan bahwa terdapat kebutuhan mendasar untuk meningkatkan kompetensi kepelatihan olahraga di kalangan para guru. Para peserta mengakui pentingnya menyusun program latihan yang terstruktur dan efektif, serta pemahaman yang lebih dalam mengenai psikologi olahraga dan evaluasi yang berkelanjutan. Selain itu, kendala fasilitas dan akses terhadap kompetisi juga menjadi tantangan utama dalam memfasilitasi pengembangan prestasi siswa. Meskipun demikian, para guru menunjukkan komitmen yang kuat untuk memperbaiki kualitas pelatihan, dengan kesadaran akan pentingnya pendekatan yang lebih fleksibel dan inovatif dalam program pelatihan.

Untuk meningkatkan kualitas pelatihan olahraga di sekolah, disarankan agar para guru PJOK terus mengembangkan pengetahuan dan keterampilan mereka melalui pelatihan lanjutan, terutama dalam teknik pelatihan modern dan pemahaman psikologi olahraga. Selain itu, kolaborasi dengan komunitas olahraga, pelatih profesional, dan institusi pendidikan lain perlu diperkuat untuk memberikan wawasan dan pengalaman lebih luas kepada siswa.

Daftar Referensi

- Alfajri, M. F., & Hadi, M. S. (2024). Peran Guru Olahraga dalam Mendorong Partisipasi Minat Siswa dalam Olahraga dan Aktivitas Fisik disekolah SMP Muhammadiyah Al Mujahidin. *SEMNASFIP*.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Cahyadi, A., Suhairi, M., Rahmat, A., & Daryanto, Z. P. (2022). Peningkatan Mutu Tenaga Keolahragaan Guru Pendidikan Jasmani se-Kecamatan Segedong. *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 238–244. <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/165/96>
- Falih, M. A. (2024). Kesesuaian Analisis Kesesuaian Minat Bakat Siswa dengan Prestasi Non Akademik (Studi Kasus di MI Alam Ananda Mandiri Slawi). *Media Didaktika*, 10(2), 20–25.
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Universitas Negeri Makassar: Makassar.
- Kurniawan, R. (2019). Peningkatan Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Perkembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi. *Pendidikan Olahraga*, 284–293.
- Kustiawan, A. A. (2018). Memajukan olahraga rekreasi dan event olahraga sebagai upaya meningkatkan penjualan produk industri olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1), 74–82. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/snik/index>
- Priyono, D., Cahyadi, A., Husin, S., & Sulistianta, H. (2022). Pelatihan Dasar Atletik Pada Guru Pendidikan Jasmani Se-Kota Bandar Lampung Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Pendidikan*, 1(01).
- Sibarani, H. E. I. (2018). *Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga*.
- Wigyantari, I., & Wulandari, F. Y. (2022). Analisis SWOT Pembinaan Pengcab PASI Kabupaten Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), 113–119.