



PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN BERBASIS IPTEK KEOLAHRAGAAN UNTUK PELATIH UTAMA DAN CALON PELATIH PERGURUAN PENCAK SILAT SATRIA MUDA INDONESIA KOMISARIAT WILAYAH BULELENG TAHUN 2024

I Gede Suwiwa¹, I Ketut Budaya Astra²,

^{1,2}Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Universitas Pendidikan Ganesha



***Corresponding author**

I Gede Suwiwa

Email :

gede.suwiwa@undiksha.ac.id

HP: +62 853-3702-8586

Kata Kunci:

Program Latihan;

Berbasis Iptek;

Keolahragaan;

Keywords:

Training Program;

Based on Science and Technology;

Sports Science;

ABSTRAK

Tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian ini yaitu Memberikan Pengetahuan, Pemahaman dan Keterampilan Kepada Para Pelatih Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia Komisariat Wilayah Buleleng tentang Penyusunan Program Latihan Berbasis Iptek Keolahragaan Melakukan pendampingan terhadap pelatih yang mengikuti Pelatihan dan pendampingan Para Pelatih Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia Komisariat Wilayah Buleleng tentang Penyusunan Program Latihan Berbasis Iptek Keolahragaan sehingga mampu menyusun program latihan dengan benar. Sasaran peserta kegiatan ini yaitu 5 orang pelatih perwakilan unit-unit latihan yang di bawah naungan PPS SMI Komwil Buleleng yang berjumlah 40 orang. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 9 September 2024. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan 4 tahapan yaitu pemberian materi, diskusi, pelatihan, dan pendampingan. Hasil akhir yang diharapkan Pelatih PPS SMI Komwil Buleleng Kabupaten Buleleng Memiliki pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan terkait Penyusunan Program Latihan Berbasis Iptek Keolahragaan.

ABSTRACT

The goal to be achieved in this service is to Provide Knowledge, Understanding and Skills to the Coaches of the Indonesian Pencak Silat Satria Muda Indonesia Commissariat of the Buleleng Region on the Preparation of Sports Science and Technology-Based Training Programs Providing assistance to trainers who participate in the Training and mentoring of the Indonesian Satria Muda Pencak Silat College Coaches of the Buleleng Regional Commissariat on the Preparation of Sports Science and Technology-Based Training Programs so that they are able to prepare the training program



correctly. The target participants of this activity are 5 trainers representing training units under the auspices of PPS SMI Komwil Buleleng totaling 40 people. This activity will be held on September 9, 2024. This activity was carried out using 4 stages, namely the provision of materials, discussions, training, and mentoring. The expected final result is that the PPS Coach of SMI Komwil Buleleng Buleleng Regency has understanding, knowledge, and skills related to the Preparation of Sports Science and Technology-Based Training Programs.

PENDAHULUAN

Tiga pilar pengembangan keolahragaan meliputi olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga kesehatan dan rekreasi merupakan wadah yang sangat ideal untuk pengembangan sebuah cabang olahraga (1). Sebagai salah satu upaya realiasi tiga pilar tersebut maka setiap cabang olahraga membentuk sendiri induk organisasinya. Ikatan pencak silat Indonesia (IPSI) merupakan salah satu wadah tersebut. Dalam upaya membina prestasi generasi bangsa maka struktur kepengurusan IPSI meliputi pengurus pusat, pengurus provinsi dan pengurus kabupaten bahkan terdapat pula pengurus kecamatan. Buleleng sebagai salah satu kabupaten, tentunya juga memiliki induk organisasi pencak silat yang disebut IPSI kabupaten Buleleng. Proses pembinaan IPSI Buleleng ada yang bersifat sentral dan ada yang bersidat parsial.

Pembinaan bersifat central biasanya dilakukan ketika IPSI akan menyiapkan tim untuk mengikuti ajang pertandingan pada skala yang lebih tinggi levelnya. Sedangkan untuk pembinaan yang bersifat parsial IPSI mengandalkan keberadaan perguruan-perguruan pencak silat. Salah satu perguruan yang bernaung dibawah pembinaan IPSI Buleleng adalah Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia Komisariat wilayah Buleleng (PPS SMI Komwil Buleleng) Dalam upaya meningkatkan prestasi atlet yang dibina, PPS SMI Komwil Buleleng telah menempuh berbagai cara. Namun saat sampai saat ini prestasi atlet PPS SMI Komwil Buleleng Kabupaten Buleleng masih belum seoptimal perguruan lainnya yang ada di Buleleng maupun yang ada di Bali.

PPS SMI Komwil Buleleng Kabupaten Buleleng merupakan perguruan yang yang cukup besar di kabupaten Buleleng. PPS SMI Komwil Buleleng Kabupaten Buleleng Terdapat di kecamatan Sukasada, Kecamatan Buleleng, Kecamatan Kubutambahan, Kecamatan Sawan dan Kecamatan Banjar. Walaupun jika ditinjau dari kuantitas keberadaan atlet PPS SMI Komwil Buleleng Kabupaten Buleleng sudah sangat banyak namun sampai saat ini prestasi cabang PPS SMI Komwil Buleleng Kabupaten Buleleng pada even yang berskala kabupateb dan provinsi belum optimal. Hal tersebut dikarenakan pola pembinaan yang dilakukan pada PPS SMI Komwil Buleleng Kabupaten Buleleng masih sangat tradisional, belum mengadopsi pendekatan-pendekatan ilmiah dan teknologi dalam pelatihan.

Seperti apa yang disampaikan oleh (2) peran pelatih untuk meningkatkan program latihan sebaiknya lebih diperhatikan demi kemajuan atlet dan disajikan lebih variatif. Kegagalan pelatih tentu akan berdampak tidak maksimal terhadap prestasi atlet (3). Pelatih harus mampu menyusun program dengan pendekatan teknologi

dalam olahraga, pelatih harus mampu menyusun program latihan pada tahapan persiapan (umum-khusus), tahapan Pra-kompetisi, dan tahapan transisi (4). Kondisi ideal seperti disebutkan di atas tentunya berpengaruh terhadap penampilan para atlet yang menjadi team PPS SMI Komwil Buleleng Kabupaten Buleleng. Terbukti saat pekan olahraga provinsi (Porprov) PPS SMI Komwil Buleleng Kabupaten Buleleng belum bisa berkontribusi banyak dalam menyumbangkan atlet yang terlibat.

Pada ajang pekan olahraga pelajar provinsi tahun 2023 PPS SMI Komwil Buleleng Kabupaten Buleleng hanya bisa memberikan 2 medali perak dan 1 medali perunggu dari 6 atlet yang mewakili kabupaten Buleleng pada ajang pelajar tingkat provinsi tersebut. Pekerjaan melatih tidak boleh dipakai sekedar hanya mengisi kesenangan belaka. Seorang pelatih tidak boleh tidak, disamping harus memiliki latar belakang akademik pelatih, pengalaman, juga harus mampu menerapkan ilmu/ilmu kepelatihan olahraga seperti fisiologi olahraga, psikologi olahraga, biomekanika olahraga, dan juga ilmu-ilmu pendukung lainnya yang dapat membantu dalam mencapai kesuksesan dalam melakukan tugasnya sebagai seorang pelatih.

Untuk itu begitu pentingnya sebuah perencanaan pelatihan bagi seorang pelatih. Proses perencanaan latihan menunjukkan suatu yang diorganisasi dengan baik, secara metodologis dan menurut prosedur ilmiah sehingga dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang lebih baik berdasarkan latihan dan prestasinya(5). Dalam pembinaan prestasi olahraga seorang pelatih tidak boleh melupakan tiga komponen utama dalam pencapaian prestasi yaitu fisik, teknik dan mental. Pendekatan ipteks sangat dibutuhkan pada tiga komponen tersebut sehingga segala bentuk peningkatan dan penurunan kemampuan atlet pada tiga komponen tersebut dapat tercatat dengan data yang jelas. Berbicara ketiga komponen tersebut maka perencanaan yang jelas dalam pembinaan sehingga seorang pelatih bisa menentukan pada komponen mana atlet yang dibinanya masih memiliki kekurangan dan pada komponen mana atlet yang dibinanya memiliki kelebihan.

Dengan demikian maka sangat mutlak seorang pelatih harus memiliki kemampuan untuk menyusun perencanaan latihan yang tertuang dalam program latihan. Tidak terkecuali para pelatih pencak silat PPS SMI Komwil Buleleng Kabupaten Buleleng. Tetapi kondisi real pelatih pencak silat PPS SMI Komwil Buleleng Kabupaten Buleleng tidak sesuai dengan harapan idealnya pelatih baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Belum semua pelatih PPS SMI Komwil Buleleng Kabupaten Buleleng mempunyai kemampuan untuk menyusun program latihan untuk atlet yang dibinanya. Hal tersebut tentu akan sangat menyulitkan dalam proses pembinaan yang maksimal dan upaya pencapaian prestasi tertinggi. Sehubungan dengan hal tersebut dipandang sangat perlu untuk melakukan "*Pelatihan dan Pendampingan Penyusunan Program latihan Berbasis Iptek Keolahrgaan Untuk Pelatih Utama dan Calon Pelatih Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia Komisariat Wilayah Buleleng Tahun 2024*"

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah, metode pelatihan, metode diskusi, dan pendampingan, Metode ceramah yang dimaksud yaitu menyampaikan materi secara langsung tentang program latihan berbasis iptek keolahrgaan. Metode pelatihan yaitu

melakukan praktik penyusunan program latihan berbasis iftek keolahragaan, Metode diskusi yaitu melaksanakan diskusi pada penyampaian materi maupun praktik penyusunan program latihan berbasis iptek keolahragaan. Pendampingan merupakan mendampingi para pelatih yang telah mengikuti penyusunan program latihan berbasis iptek keolahragaan.

Kerangka Pemecahan Masalah

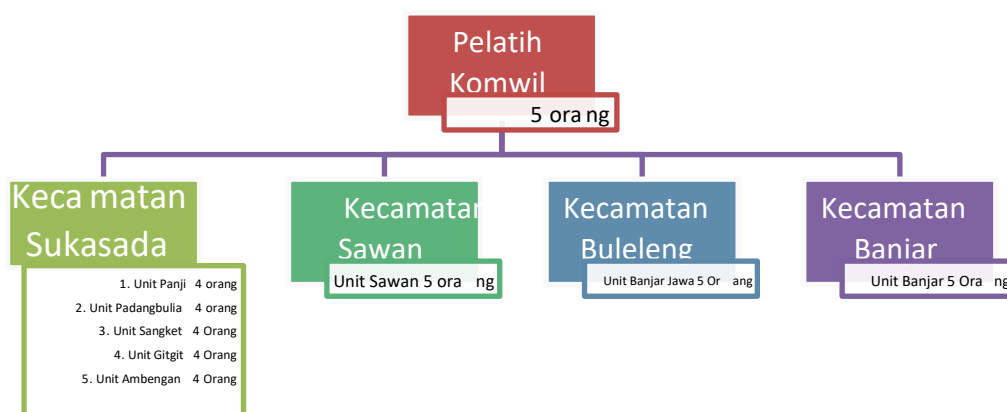
Kerangka pemecahan masalah yang akan dikembangkan untuk menghadapi permasalahan di atas adalah sebagai berikut



Gambar 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran strategis yang menjadi sasaran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah 5 orang pelatih perwakilan unit-unit latihan yang di bawah naungan PPS SMI Komwil Buleleng yang berjumlah 40 orang. Adapun rincian jumlah peserta pelatihan dan penampungan tersaji seperti gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian ini yaitu pelatih unit yang tersebar di 4 kecamatan yaitu kecamatan sukasada, kecamatan sawan, kecamatan

banjar dan kecamatan buleleng, Kabupaten Buleleng, Bali. Seluruh pelatih tersebutlah yang nantinya saling berkontribusi terhadap pembinaan pencak silat di unit-unit latihan yang berada di bawah koordinasi PPS SMI Komwil Buleleng.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan berlangsung di Buana Kerta Desa Panji Kecamatan Sukasada Kabupaten Buleleng pada hari Selasa 9 September 2024 menghadirkan 15 pelatih Utama dan dari 35 Calon Pelatih Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia Komisariat Wilayah Buleleng. Materi yang diberikan yakni Penyusunan Program Latihan Berbasis Iptek Keolahragaan oleh Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd.,M.Pd. (dosen prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga).

Dari awal kegiatan hingga akhir seluruh peserta antusias mengikuti dan beberapa diskusi juga berjalan baik. Setelah kegiatan berlangsung, tim pengabdian telah mempublikasikan kegiatan dalam bentuk berita di laman LPPM Undiksha (https://lppm.undiksha.ac.id/pendekatan_sport-science-menuju-olahraga-prestasi-bagipelatih-cabang-olahraga-di-kabupaten-bangli-2023/) dan di sosial media dalam bentuk foto serta Vidio.



Gambar 4. Penyampaian Laporan Ketua Panitia Peengabdian oleh Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd (Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi).



Gambar 5. Pemberian Materi Penyusunan Program Latihan Berbasis Iptek Keolahragaan oleh Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd.,M.Pd. (dosen prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga).

PEMBAHASAN

Universitas Pendidikan Ganesha merupakan salah satu sebagai pengelola ilmu pengetahuan dan sebagai salah satu lembaga yang menjadi agen perubahan (*agent of change*) yang diwajibkan aktif berperan mengatasi permasalahan-permasalahan bangsa. Universitas Pendidikan Ganesha selalu berusaha agar Dosen mampu memahami sekaligus mampu mencari penyelesaian masalah yang aktual, sesuai dengan perkembangan ilmu dan teknologi, perkembangan kebutuhan masyarakat, khususnya masyarakat di Indonesia, dan kebutuhan pembangunan. Dalam mencapai sasaran tersebut, diperlukan pengembangan secara komprehensif dan berkesinambungan untuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Tim pelaksana P2M memiliki Rencana dan jadwal kerja pada kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut.

No	Kegiatan	Waktu Mulai	Waktu Selesai
a.	Observasi lapangan	2024-04-01	2024-04-01
b.	Rapat Intern	2024-05-02	2024-05-02
c.	Mengirim Surat Izin melakukan P2M	2024-06-01	2024-06-08
d.	Menyepakati waktu pelaksanaan P2M	2024-06-10	2024-06-17
e.	Menghubungi narasumber dan pihak sekolah	2024-05-10	2024-06-17
f.	Pelaksanaan P2M	2024-07-20	2024-07-27
g.	Melakukan evaluasi dan refleksi	2024-07-20	2024-07-30
h.	Publikasi ke Prosiding/ mengikuti seminar	2024-08-10	2024-09-20
i.	Pembuatan laporan p2m	2024-09-21	2024-09-30

Gambar 6 Jadwal Kerja Kegiatan P2M

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peningkatan prestasi atlet di PPS SMI Komwil Buleleng memerlukan pendekatan yang lebih sistematis dan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) dalam program latihan. Pembinaan yang masih bersifat tradisional perlu disempurnakan dengan metode pelatihan yang lebih ilmiah, mencakup fisiologi olahraga, psikologi, dan biomekanika, untuk mengoptimalkan hasil yang dicapai oleh para atlet. Melalui pelatihan dan pendampingan penyusunan program latihan berbasis iptek keolahragaan, diharapkan para pelatih mampu menyusun program yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan atlet di berbagai tahap perkembangan. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa peran pelatih yang memiliki pemahaman ilmiah yang baik sangat penting untuk meningkatkan kualitas dan prestasi olahraga,

terutama di tingkat kabupaten dan provinsi. Secara keseluruhan, pelatihan ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kompetensi pelatih di PPS SMI Komwil Buleleng, dan diharapkan dapat berlanjut dengan evaluasi dan pengembangan lebih lanjut untuk mencapai prestasi yang lebih optimal di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Sumaryanto. Upaya Pembentukan Karakter Melalui Olahraga. 2008;14–9. Available from: <https://staffnew.uny.ac.id/upload/131873957/penelitian/4.+Proceeding+Peran+Olahraga+a+Dalam+Pembentukan+Karakter.pdf>
- Durrunnafisa M. Profile of Wushu Sports Development in Gianyar City. Phedheral [Internet]. 2022;19(1):1. Available from: <https://jurnal.uns.ac.id/phedheral/article/download/61595/36511>
- Rahmad Muliadi, Nuzuli, Karimuudin. PENERAPAN MODEL-MODEL LATIHAN CIRCUIT TRAINING PADA PELATIH ATLET BINAAN KONI ACEH TAHUN 2019. 2020;6:20–7.
- Pertiwi I. Pembinaan Cabang Olahraga Pencak Silat PPLPD (Pembinaan Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah) Di Kabupaten Musi Banyuasin. Corner J Pendidik Jasm dan Olahraga. 2021;2(1):9–23.
- Nurkadri N. Perencanaan Latihan. J Prestasi. 2017;1(2):13–22.
- Membangun B. Geografis dan Iklim [Internet]. 2021. Available from: https://bulelengkab.go.id/informasi/detail/profil/68_geografis-daniklim#:~:text=Kabupaten Buleleng yang terletak di,luas sebesar 1.365%2C88 km2.
- Bompa TO. Theory and methodology of training, The Key to Athletic Performance (2nd ed.). USA: Kendall/Hunt publishing Company; 1990.
- Bompa, T.O & Haff G. Periodization Theory and Methodolgy of Training. Champaign: Human Kinetics.; 2009.
- Ramesberger R. Psychological training in sports. Qual Sport. 2022;8(2):33–44.
- Prasanna GKMS. Sports Training. 2021;46–52.
- Antoni D, Maifitri F, Fernando F. The Effect of Training Muscle Strength Model Towards Athlete Jumping Ability at Solok City. 2020;464(Psshers 2019):815–8.
- NCERT. 5.4 oBjectlveS of SportS tralning. 2023;
- Bompa, T.O & Haff G. Periodization Theory and Methodology Of Training. Fifth Edit. United State: Human Kinetics; 2009.
- Sharif Hasan M. Sports Training and Performance. J Sport Games. 2020;2(1):28–30.
- Purnomo E. Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. JSES J Sport Exerc Sci. 2019;2(1):29.
- Agustina P, Saputra A. Profil Keterampilan Dasar Mengajar Mahasiswa Calon Guru Biologi pada Matakuliah Microteaching. J Bioedukatika. 2017;5(1):18.
- Tudor B. Periodization: Theory and methodology of training 4th edition. New York: Kendal/hunt Publishing Company; 1999.
- Gustian U, Purnomo E, Puspitaswati ID, Supriatna E, Juni YT, Program S, et al. PKM: Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula. TRIDARMA Pengabdi Kpd Masy [Internet]. 2020;3(1, Mei):122–8. Available from: <https://ejournal.iocscience.org/index.php/abdimas/article/view/703>
- Ningsih YF, Utomo AW, Pendampingan Program Latihan dan Pengaturan Gizi Atlet Klub Bolavoli Aksi Muda Kabupaten Magetan. J Sport Moovera ... [Internet]. 2023;1:8–17. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jsm/article/view/51776%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jsm/article/download/51776/44041>
- Duli W, Lauh A, Hartanto D, Arifin Z. PENDAMPINGAN PEMBUATAN PROGRAM LATIHAN. 2023;6(1).