

ITMEN ATLET UNGGUL, PENGEMBANGAN METODE KEPELATIHAN DAN PEMBINAAN OLAHRAGA ATLETIK BAGI PELATIH PASI JEMBRANA

Suratmin¹, I Putu Darmayasa², Gozali Wigutomo³

(¹Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, ²Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, ³Prodi Kebidanan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha)

Email: suratmin@undiksha.ac.id, putu.darmayasa@undiksha.ac.id, gozali.wigutomo@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan pengabdian kepada masyarakat (PkM) adalah memberikan pelatihan dan penguasaan model rekrutmen atlet unggul, pengembangan metode kepelatihan dan pembinaan atletik bagi pelatih PASI Jembrana. PkM yang dilaksanakan di PASI Jembrana dibuka oleh pengurus PASI Jembrana I Ketut Sunartha, S.Pd., dan memberikan sambutan program PkM penerapan iptek. PkM dilaksanakan sabtu, 8 Juli 2023 bertempat di SMKN 1 Jembrana. Peserta PkM berjumlah 20 pelatih atletik PASI Jembrana. Metode yang digunakan dalam PkM adalah praktek penerapan model rekrutmen atlet unggul bagi pelatih PASI Jembrana, agar mampu mencari atlet unggul untuk dilatih dan dibina, sehingga memperoleh prestasi olahraga atletik secara optimal, demonstrasi berbagai metode kepelatihan olahraga bagi pelatih PASI Jembrana, terutama penerapan iptek olahraga, dan penugasan bagi pelatih atletik dalam menerapkan pembinaan olahraga secara menyeluruh dan komprehensif, sehingga mampu mencapai prestasi tinggi. Hasil yang diperoleh pada kegiatan PkM adalah: (1) pelatih *workshop* mampu dan menguasai keterampilan rekrutmen atlet unggul nomor atletik PASI Jembrana, (2) pelatih *workshop* mampu dan memiliki keterampilan dalam mengembangkan model kepelatihan di PASI Jembrana, dan (3) pelatih *workshop* memiliki keterampilan dan penguasaan metode pembinaan olahraga di PASI Jembrana. Manfaat PkM adalah pelatih dan atlet yang memiliki potensi dan berbakat atletik di PASI Jembrana dapat dikembangkan dan ditingkatkan prestasinya melalui pembinaan dan program pelatihan secara kontinyu sehingga dapat memperoleh prestasi olahraga secara optimal.

Kata kunci: *workshop* model rekrutmen atlet unggul, metode kepelatihan dan pembinaan, pelatih atletik

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi cabang atletik sebagai olahraga terukur menjadi tolok ukur keberhasilan pembinaan olahraga oleh induk organisasi olahraga yaitu Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Salah satu cara mengukur prestasi olahraga melalui nomor atletik yang banyak memperebutkan medali dalam perlombaan baik daerah, nasional maupun internasional. Porprov merupakan salah satu cara mengevaluasi pembinaan olahraga, kepelatihan olahraga, sarana dan prasarana serta fasilitas untuk mengukur kemampuan atlet, melihat hasil

pembinaan dan pelatihan olahraga khususnya atletik di daerah sebagai cabang olahraga terukur.

Prestasi olahraga nomor atletik dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-Undang Nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005).

Porprov yang dilaksanakan di provinsi Bali diikuti oleh 9 (sembilan) kabupaten/kota yaitu; Buleleng, Jembrana, Tabanan, Badung, Gianyar, Bangli, Karangasem, Klungkung, dan Denpasar. Pembinaan olahraga dan pelaksanaan Porprov dikelola melalui KONI Bali. Medali yang diperebutkan oleh kontingen PASI kabupaten dan kota provinsi Bali berjumlah 31 medali emas. Atlet unggul nomor perlombaan atletik sulit diperoleh, karena atlet jarang peminat, membosankan dalam kepelatihan, jenuh berlatih, kurang menarik, dan monoton latihan, sehingga perlu dorongan dan dukungan yang kuat dari dalam diri atlet dan diperlukan pendekatan khusus kepada atlet, baik dari pelatih, pembina, orang tua, maupun *stakeholder* keolahragaan. Berikut hasil Porprov Bali tahun 2022, khusus atletik terlihat pada tabel 1.

Melihat hasil Porprov tahun 2022, cabang atletik masih didominasi oleh PASI Denpasar dan Kabupaten Badung, sehingga pembinaan atletik belum merata terbukti PASI kabupaten Jembrana nol medali. Fakta tersebut sangat eronis, bahwa potensi yang dimiliki oleh PASI Jembrana tidak jauh berbeda dengan kabupaten lainnya. Atletik sebagai nomor olahraga yang bersifat terukur, sehingga perlu pembinaan secara konsisten dan berkesinambungan. Kepelatihan olahraga atletik yang bersifat individu dan terukur yang membutuhkan motivasi tinggi terutama motivasi intrinsik dan dukungan diri. Potensi kabupaten Jembrana didukung dengan sumber daya manusia (SDM) dan sumber daya alam (SDA) yang memadai, namun belum dioptimalkan dalam pemanfaatannya termasuk pendekatan kepelatihan dan pembinaan olahraga belum memaksimal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Tabel 1. Hasil Perolehan Medali Pada Atletik Porprov Bali tahun 2022

NO	DAERAH	MEDALI			RANGKING
		EMAS	PERAK	PERUNGGU	
1	DENPASAR	11	10	9	1
2	BADUNG	11	5	4	2
3	BULELENG	3	5	2	3
7	TABANAN	3	2	2	4
4	KARANGASEM	2	1	1	5
5	KLUNGKUNG	1	2	1	6
6	BANGLI	0	4	5	7
8	GIANYAR	0	2	7	8
9	JEMBRANA	0	0	0	0
JUMLAH		31	31	31	

(iptek) olahraga.

Ilmu kepelatihan adalah pengetahuan dasar yang digunakan dalam melaksanakan pelatihan olahraga, sedangkan seni kepelatihan adalah cara menyampaikan materi pelatihan dan membentuk prestasi olahraga. Sistem keolahragaan nasional telah menggariskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga atletik untuk mencapai prestasi yang diharapkan harus dilakukan mulai dari usia dini dengan memanfaatkan dan berdasarkan iptek olahraga. Iptek olahraga harus menjadi dasar dalam pencapaian prestasi, oleh karena itu program pelatihan dan kualitas pelatih PASI Jembrana diupayakan melaksanakan fungsinya untuk meningkatkan prestasi olahraga di nomor atletik. Mengingat pentingnya model rekrutmen atlet unggul, metode kepelatihan dan pembinaan atletik yang dilakukan PASI Jembrana, maka perlu dukungan tim pengabdian Undiksha untuk melakukan *workshop* bagi pelatih atletik di PASI Jembrana.

ANALISIS SITUASI

PASI Jembrana melatih atlet pemula berjumlah 20 orang, sedangkan atlet senior sebanyak 5 orang. Pelatih PASI Jembrana dalam menangani nomor perlombaan atletik, dengan pelatih sebanyak 15 orang, namun masih banyak atlet pemula dengan pelatih junior yang ikut melatih. Hasil observasi dan wawancara tim pengabdian dengan ketua PASI Jembrana yang didampingi pengurus dan pelatih, ingin bermitra dengan Undiksha guna memberikan materi kepelatihan. Hasil penelitian I Putu Darmayasa, 2021, dkk menyimpulkan bahwa (1) PASI

Karangasem untuk memperbaiki pola/sistem pembinaan olahraga yang meliputi; (a) menetapkan visi, misi, tujuan dan target secara riil, (b) perbaikan sistem seleksi atlet, meningkatkan kompetensi pelatih, menyiapkan dana pembinaan yang cukup, (c) proses kepelatihan berazaskan iptek olahraga, perbanyak *try in/try out/kejuaraan*, dan (d) pentingnya analisis hasil prestasi olahraga, (2) pembentukan klub olahraga cabang atletik baik pelajar maupun umum, sehingga memiliki wadah pembinaan olahraga secara berkesinambungan. Keterkaitan langsung antara pelatih dan atlet dalam membentuk dan mencapai prestasi olahraga atletik sangat kuat, sehingga dapat dikatakan tinggi rendahnya nilai ambang prestasi atlet akan banyak bergantung pada tinggi rendahnya nilai ambang ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki pelatih.

Mengingat pentingnya sistem pembinaan olahraga yang dilakukan PASI, maka perlu dukungan tim pengabdian Undiksha untuk melakukan *workshop* model rekrutmen atlet unggul, pengembangan metode kepelatihan dan pembinaan olahraga atletik bagi pelatih PASI Jembrana. Ada tiga hal yang dapat menunjang kesuksesan pelatih (1) latar belakang pendidikan, (2) pengalaman dalam olahraga dan (3) motivasi. Jelas posisi pelatih tidak bisa dikesampingkan dalam pembinaan prestasi olahraga, sehingga kebutuhan tenaga pelatih profesional dengan kapasitas keilmuan yang mendukung dan pengalaman dalam bidang olahraga serta adanya motivasi sebagai pelatih (Harsono, 1998).

Pelatih sebaiknya jangan mengritik, mengisyukan, menceritakan kekurangan-kekurangan atlet, pelatih lain atau ofisial lain kepada orang lain. Kalau sekiranya perlu untuk memberikan contoh (Fitranto & Ijatna, 2019). Seorang pelatih harus selalu tampil prima baik secara fisik maupun mental. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan para atletnya baik pada saat latihan ataupun dalam menghadapi tekanan suatu perandingan (Permatasari, 2021). Rekrutmen atlet dan pelatih merupakan komponen yang sangat strategis dalam menentukan prestasi atlet. Proses rekrutmen atlet dilakukan secara terbuka untuk memenuhi ketentuan yang berlaku dan didasarkan atas kebutuhan organisasi, ruang, latar belakang pendidikan, tempat/motivasi peningkatan prestasi, derajat komitemn, dedikasi dan kesehatan fisik (Jamarudin, Bahtiar, & Jopang, 2018).

Dalam pengabdian kepada masyarakat ini dapat dirumuskan pemasalahan sebagai berikut: (1) *Workshop* model rekrutmen atlet unggul bagi pelatih atletik PASI Jembrana, (2) *Workshop* metode kepelatihan olahraga bagi pelatih atletik PASI Jembrana, dan (3) *Workshop* pendekatan pembinaan olahraga atletik bagi pelatih atletik PASI Jembrana. PkM bertujuan untuk: (1) Memberikan *workshop* dan penguasaan dalam menerapkan model rekrutmen atlet bagi pelatih atletik PASI Jembrana, (2) Memberikan *workshop* dan penguasaan dalam menerapkan metode kepelatihan olahraga bagi pelatih atletik PASI Jembrana, dan (3) Memberikan *workshop* keterampilan dalam menerapkan pembinaan

olahraga bagi pelatih atletik PASI Jembrana. PKM diharapkan bermafaat bagi: (1) Pelatih atletik PASI Jembrana, agar mampu menerapkan model rekrutmen atlet untuk mendapatkan bibit unggul nomor atletik berdasarkan kajian iptek olahraga, (2) Atlet yang memiliki potensi dan berbakat olahraga atletik di PASI Jembrana dapat dikembangkan melalui metode kepelatihan dan pembinaan olahraga secara berkelanjutan, sehingga dapat memperoleh prestasi olahraga tinggi, dan (3) KONI Jembrana menjadikan dasar teori dan praktek kepelatihan dan pembinaan olahraga serta panduan dalam membentuk model pembinaan atletik secara komprehensif, sehingga mampu meningkatkan prestasi olahraga atletik secara maksimal

TINJAUAN PUSTAKA

Sistem rekrutmen diawali dengan proses penjaringan awal siswa yang berbakat di bidang olahraga. Standar keterampilan olahraga yang dimiliki atlet berbakat merupakan bagian yang paling pokok sebagai prasyarat penerimaan atlet potensial untuk dikembangkan dan ditingkatkan prestasi olahraganya. Selain itu, bagian yang penting lainnya adalah proses pengukuran kemampuan fisik dari atlet berbakat olahraga. Pengukuran kemampuan fisik untuk menghindari kesalahan penjaringan, sehingga atlet mampu berprestasi dalam bidang olahraga (Roesdiyanto, n.d.).

Pembinaan olahraga harus dimulai sejak anak usia dini yaitu pada saat individu sedang berada dalam pertumbuhan dan perkembangan. Karena pada saat usia dini, anak mempunyai kadar

fleksibilitas yang tinggi, kondisi fisik, dan mental sedang berada dalam keadaan stabil dan motivasi untuk berolahraga tinggi, sehingga memungkinkan dapat meningkatkan kemampuannya ke arah yang lebih tinggi, serta dalam mengambil keputusan dapat dilakukan dengan cepat dan tepat. Selain itu, dalam pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi puncak memerlukan waktu kurang lebih 10 tahun. Langkah-langkah dalam pemantauan atlet berbakat (Tangkudung, 2006) adalah:

- a) Pengamatan terhadap sikap siswa dalam olahraga, baik di sekolah maupun di luar sekolah atau di lingkungan tempat lain.
- b) Pengamatan terhadap karakteristik siswa, mengenai kemampuan fisik, ukuran tubuh dan sifat.
- c) Pengamatan terhadap perkembangan fisik siswa.
- d) Pemilihan, penyaringan, atau seleksi umum maupun khusus dengan menggunakan alat untuk mengukur cabang olahraga yang bersangkutan
- e) Mengadakan seleksi didasarkan karakteristik anthropometrik, kemampuan dan perkembangan fisik.

Pertimbangan dalam memilih atlet bibit unggul antara lain didasarkan pada:

- a) Keadaan bibit atlet yang unggul adalah bibit atlet yang memiliki kemampuan atas bakat yang dibawa sejak lahir.
- b) Dengan diperolehnya bibit atlet yang

unggul, maka akan dapat menghindari pemborosan, baik tenaga atau biaya.

- c) Pencarian terhadap bibit unggul, perlu semakin digalakkan diperoleh bibit unggul sejak usia muda.

Karakteristik atlet yang akan dijadikan atlet bibit unggul antara lain:

- a) Kualitas bawaan sejak lahir.
- b) Bentuk tubuh yang baik, sesuai olahraga yang diminati.
- c) Keadaan fisik dan mental sehat.
- d) Keadaan fungsi organ tubuh baik, seperti paru, jantung.
- e) Kemampuan gerak dasar baik, seperti kecepatan, daya tahan.
- f) Penyesuaian yang cepat dan tepat, baik fisik dan mental terhadap pengalaman baru dan penyesuaian lingkungan baru.
- g) Sifat kejiwaan (karakter) bawaan sejak lahir yang dapat mendukung pencapaian prestasi yang prima, antara lain ulet, berani, percaya diri.
- h) Kegemaran untuk berolahraga.

Pelatih merupakan pekerjaan profesional yang tugasnya membantu olahragawan dalam memperbaiki penampilan olahraga. Melatih adalah suatu profesi, maka pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanannya sesuai dengan standar/ukuran profesional yang ada. Salah satu standar profesi menentukan bahwa pelayanannya harus diberikan sesuai dengan perkembangan

mutakhir pengetahuan ilmiah bidang tersebut. Pengetahuan ilmiah yang dimiliki oleh pelatih dalam menunjang keberhasilan atlet di samping pengalaman serta kematangan pribadinya perlu dukungan berbagai disiplin ilmu yang terkait seperti fisiologi, biomekanika, psikologi dan ilmu yang lainnya.

Fungsi pelatih melakukan pembinaan dan pelatihan atlet/olahragawan, sehingga mampu meraih prestasi setinggi-tingginya. Bersama dengan atlet, pelatih merupakan kesatuan yang memiliki peranan sentral, dengan pengertian, bahwa seluruh aktivitas pembinaan sesungguhnya terarah pada mewujudkan prestasi melalui kedua unsur tersebut. Adapun kata kunci tentang pelatih yaitu orang yang membantu atlet dalam meningkatkan prestasi olahraganya. Keberhasilan seorang pelatih dalam membina atlet menuju pencapaian prestasi adalah berusaha membantu meningkatkan prestasi atletnya semaksimal mungkin. Untuk itu, pelatih perlu senantiasa meningkatkan pengetahuannya di dalam metodologi melatih dengan cara lebih terbuka dalam mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi.

Dalam mengemban tugasnya di lapangan, pelatih tidak hanya memiliki peran tunggal sebagai pengajar keterampilan para atletnya, tetapi pelatih memiliki peran yang cukup banyak dimana hanya dimiliki pelatih profesional. Berbagai peran dalam mengemban tugasnya adalah pelatih sebagai (*Permen Nomor 77 Tahun 2013, n.d.*).

- a) Guru, mengajar dan mendidik atlet agar menjadi manusia yang berilmu, cerdas, dan mampu menjadi manusia yang berkarakter, bermoral, dan bermanfaat.
- b) Instruktur, memberikan instruksi yang harus dilakukan atlet dan koreksi serta umpan balik menuju gerakan yang efisien.
- c) Orang tua, pelatih perlu memberikan kasih sayang dan berbagai nasehat serta perhatian dan perlindungan yang baik kepada atletnya, agar merasa nyaman dalam latihan.
- d) Teman, sebagai teman pelatih menerima aduan dan keluhan serta curahan hati para atletnya untuk memberikan solusi yang tepat.
- e) Motivator, dalam proses latihan yang lama dan penuh ujian serta tantangan, pelatih perlu untuk memotivasi atlet agar tetap latihan dalam mencapai tujuan.
- f) Administrator, pelatih perlu mengelola latihan dan melakukan pencatatan berbagai peristiwa dan data yang telah dicapai dalam latihan maupun perkembangannya.
- g) Ilmuwan, pengembangan keilmuan merupakan tanggung jawab pelatih agar tidak terjadi malpraktek dalam latihan. Pelatih punya tanggung jawab menjadikan pendekatan keilmuan menjadi implementasi nyata dalam latihan.

- h) Murid/siswa, proses belajar sepanjang hayat merupakan prinsip yang harus dipegang pelatih.
 - i) Agen Jurnal, dimana setiap keberhasilan dan masalah yang muncul dalam proses latihan maupun pertandingan menjadi tanggung jawabnya untuk menyampaikan dengan tepat kepada media masa/pers.
 - j) Disipliner, disiplin adalah jalan pertama menuju keberhasilan. Pelatih memiliki tanggung jawab menerapkan disiplin kepada atletnya, untuk menghargai waktu, perilaku, dan setiap jerih payah yang dilakukan.
- 1). Definisi pelatihan adalah kegiatan yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama serta sistematis dan progresif dengan tingkat kemampuan individu, bertujuan untuk membentuk fungsi fisiologis dan psikologis yang memahami syarat bagi tugas-tugas kegiatan olahraga.
 - 2). Penguasaan dasar prinsip pelatihan adalah langkah awal dalam menyusun program pelatihan yang optimal dan efektif untuk diaplikasikan. Prinsip pelatihan adalah sistematis, pedoman dan peraturan yang berhubungan dengan proses pelatihan. Proses pelatihan merupakan keseluruhan konsep yang tidak terpisahkan secara biologis, psikologis dan pedagogis.
 - 3). Prinsip-prinsip pelatihan olahraga adalah (a) prinsip beban lebih, (b) prinsip individualisasi, (c) prinsip pelatihan spesialisasi, (d) prinsip pelatihan variasi, dan (e) prinsip pelatihan *reversibility/detraining*.
 - 4). Faktor-faktor dalam pelatihan untuk mencapai prestasi adalah (a) persiapan fisik (umum dan khusus), (b) persiapan teknik dan (c) persiapan taktik
 - 5). Penyusunan program pelatihan digunakan untuk mengatur perencanaan dan tahapan pelatihan (periodisasi program pelatihan). Periodisasi program pelatihan merupakan tahapan pengaturan pelatihan yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek pelatihan yang akan mengkoordinir tercapainya ketepatan meraih prestasi

Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial melalui kompetisi yang bertujuan mencapai dan meningkatkan prestasi untuk dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa dalam pergaulan antar bangsa. Sistem keolahragaan nasional telah menggariskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi yang diharapkan harus dilakukan mulai dari usia dini dengan memanfaatkan dan berdasarkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi olahraga. Persiapan fisik dan teknik merupakan dasar dalam membangun prestasi. Prestasi tinggi terdiri dari kondisi fisik, teknik, taktik, syarat lingkungan bakat, dan kepribadian (Grosser, 2012).

Dasar-dasar yang harus dilakukan dalam kepelatihan olahraga, menurut Lubis dan (Lubis & Evalina, 2007) diantaranya adalah :

puncak, meliputi pentahapan pelatihan kualitas komponen biomotorik teknik, psikologis dan nutrisi, dimana pemerian stres pelatihan, pemulihan dan adaptasi berikut proses kompensasinya.

METODE PENERAPAN IPTEK

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut: (1) Praktek penerapan model rekrutmen atlet unggul bagi pelatih PASI Jembrana, agar mampu mencari atlet unggul untuk dilatih dan dibina, sehingga memperoleh prestasi olahraga atletik secara optimal, (2) Demonstrasi berbagai metode kepelatihan olahraga bagi pelatih PASI Jembrana, terutama penerapan iptek olahraga, and (3) Penugasan bagi pelatih atletik dalam menerapkan pembinaan olahraga secara menyeluruh dan komprehensif, sehingga mampu mencapai prestasi tinggi.

HASIL

Pelatih mempunyai banyak peran dan tanggung jawab yang secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi kinerja dan perkembangan atlet yang dibina. Pelatih perlu menyadari aspek kepemimpinan untuk dapat mengarahkan atletnya mencapai sasaran yang hendak dicapai (Harsono, 1998). Selain mempersiapkan atlet untuk berkompetisi atau bertanding, pelatih juga harus mampu mengevaluasi atlet dan dirinya sendiri. Mengacu pada perkembangan dunia keolahragaan sekarang, hanya pelatih yang menguasai Iptek keolahragaan yang dapat membawa atlet

mencapai prestasi yang diharapkan. Iptek keolahragaan tidak berdiri sendiri, namun berkaitan dengan disiplin ilmu lain (Lubis & Evalina, 2007). Tidak disangkal lagi, pengetahuan dasar-dasar kepelatihan yang didukung dengan teknologi olahraga akan sangat menguatkan peran dan tanggung jawab pelatih. Program pelatihan merupakan salah satu strategi usaha pelatih untuk mencapai prestasi atlet seoptimal mungkin dimasa mendatang. Untuk mencapai prestasi prima, diperlukan usaha dan daya upaya melatih, yang dituangkan dalam rencana program pelatihan tertulis sebagai pedoman arah kegiatan untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Perencanaan program pelatihan yang baik perlu mempertimbangkan aspek-aspek tersebut. antara lain potensi atlet, umur, jenis kelamin, tingkat kemampuan atlet, umur pelatih, sarana, prasarana, dan, waktu yang tersedia, tenaga pelatih dan faktor lingkungan.

PkM yang dilaksanakan di PASI Jembrana menghasilkan sebagai berikut:

- a. Pelatih/peserta workshop mampu dan menguasai keterampilan rekrutmen atlet unggul nomor atletik PASI Jembrana
- b. Pelatih/peserta workshop mampu dan memiliki keterampilan dalam mengembangkan model kepelatihan di PASI Jembrana
- a. Pelatih/peserta workshop memiliki keterampilan dan penguasaan metode pembinaan olahraga di PASI Jembrana.

Pelatih atletik PASI Jembrana menguasai dan mampu untuk menerapkan model rekrutmen atlet unggul, pengembangan metode kepelatihan dan pembinaan atletik. Potensi kabupaten Jembrana didukung dengan sumber daya manusia dan sumber daya alam yang besar, potensi tersebut perlu dioptimalkan dalam pemanfaatannya termasuk pendekatan kepelatihan dan pembinaan atletik dengan memaksimal iptek olahraga.

PEMBAHASAN

Pelatih merupakan pekerjaan profesional yang tugasnya membantu olahragawan dalam memperbaiki penampilan olahraga. Melatih adalah suatu profesi, maka pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanannya sesuai dengan standar/ukuran profesional yang ada. Salah satu standar profesi menentukan bahwa pelayanannya harus diberikan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah bidang tersebut (Tudor & Gregory, 2009). Pengetahuan ilmiah yang dimiliki oleh pelatih dalam menunjang keberhasilan atlet di samping pengalaman serta kematangan pribadinya perlu dukungan berbagai disiplin ilmu yang terkait seperti fisiologi, biomekanika, psikologi dan ilmu yang lainnya. Sosok pelatih dilukiskan banyak orang dalam berbagai tipe. Ada yang digambarkan sebagai individu yang keras, tanpa kompromi, suka memaksakan kehendak, ada juga yang digambarkan sebagai orang yang sportif, pembimbing atlet, motivator, namun ada juga yang tampak santai seolah-olah tidak mepedulikan atletnya. Ada lima tipe

kepribadian pelatih yang dominan yaitu: (1) *Authoritarian coach* atau pelatih yang otoriter, (2) *Nice guy coach* atau pelatih yang baik hati, (3) *Intense* atau *driven coach* atau pelatih pemacu, (4) *Easy going coach* atau pelatih yang santai, (5) *Business-like coach* atau pelatih yang lugas, yang menganggap olahraga sebagai bisnis (Rubianto, 2006).

Hasil Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Bali tahun 2022 menunjukkan bahwa PASI Jembrana, tanpa mendapatkan medali dari 31 medali emas yang diperebutkan. Porprov Bali ke-15 diselenggarakan pada sembilan kabupaten/kota provinsi Bali, khusus atletik dilaksanakan di kabupaten Buleleng. PASI Jembrana hanya mengirimkan dua atlet untuk berlomba, ini membuktikan bahwa pembinaan yang dilakukan mengalami kendala dan tidak optimal dengan potensi dan bakat atlet yang besar. Keprihatinan tersebut sangat eronis, sehingga penting untuk diatasi dan dilakukan langkah strategis dalam pembinaan atletik PASI Jembrana. Melihat fakta yang dialami PASI Jembrana, tim pengabdian Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) akan membantu mengatasi dengan prestasi atletik yang sangat menurun. Melalui kerjasama dengan mitra yaitu PASI Jembrana untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat tahun 2023, yang ditandatangani oleh Ketua PASI Jembrana Nyoman Widiastara, S.Pd dengan tema pengabdian kepada masyarakat adalah *Workshop Model Rekrutmen Atlet Unggul, Pengembangan Metode Kepelatihan dan Pembinaan Atletik Bagi Pelatih PASI Jembrana*.

PkM dilaksanakan pada sabtu, 8 Juli 2023 bertempat di SMKN 1 Jembrana. Peserta PkM berjumlah 20 orang berasal dari pelatih atletik PASI Jembrana. Ketua pengabdian PkM di PASI Jembrana, Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or, melaporkan program PkM penerapan iptek yang menjadi program dan agenda LPPM Undiksha untuk memberikan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) olahraga bagi pelatih olahraga. Ketua pengabdian menambahkan bahwa pembinaan atletik PASI Jembrana merupakan salah satu wadah pembinaan olahraga prestasi pemerintah daerah, sehingga perlu pengelolaan dan penanganan pengembangan dan penerapan iptek olahraga secara optimal. Atletik sebagai nomor olahraga terukur menjadi tolok ukur keberhasilan pembinaan PASI, termasuk Jembrana. Salah satu cara mengukur prestasi olahraga Porprov Bali sebagai parameter pembinaan dan bahan evaluasi pelatih dan PASI untuk mengukur kemampuan atlet. Melihat hasil Porprov Bali tahun 2022 di Buleleng, PASI Jembrana tidak mendapatkan medali, sehingga penting untuk dilakukan perbaikan dan pembenahan pembinaan dan pelatihan atletik PASI Jembrana. Ketua pengabdian mengangkat tema PkM, *Workshop Model Rekrutmen Atlet Unggul, Pengembangan Metode Kepelatihan dan Pembinaan Olahraga Atletik Bagi Pelatih PASI Jembrana*. Mengapa pentingnya mendapatkan bakat atlet unggul atletik, karena mempercepat pembinaan dan pelatihan untuk meraih prestasi di event atau kejuaraan ditingkat daerah. Kajian ilmiah dan ilmiah dilakukan secara terintegrasi untuk

program kepelatihan baik jangka pendek dan program jangka panjang.

PkM yang dilaksanakan di PASI Jembrana dihadiri dan diwakili oleh pengurus PASI Jembrana I Ketut Sunartha, S.Pd., yang membuka kegiatan workshop dan memberikan sambutan program PkM penerapan iptek LPPM Undiksha. Langkah yang dilakukan untuk pembinaan atletik PASI Jembrana secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan pada pemanduan dan pengembangan bakat atlet. Dana minimal, bahkan hampir tidak mendapatkan dukungan dana secara optimal dari pemerintah daerah, namun PASI Jembrana memiliki semangat dan motivasi untuk meraih prestasi optimal pada Porprov 2024. Pengurus PASI sangat berharap kepada pemerintah daerah, *stakeholder* olahraga, dan FOK Undiksha untuk mendampingi dan membantu secara iptek olahraga kepada pelatih dan atlet secara berkesinambungan.

Sebagai narasumber pertama kegiatan PkM PASI Jembrana adalah I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For, yang menyampaikan materi model pemanduan bakat olahraga. Beliau menekankan bahwa penerapan iptek olahraga penting untuk dikembangkan ditingkatkan oleh pelatih olahraga guna mencapai prestasi optimal di Porprov tahun 2024, terutama mempersiapkan diri dari pemanduan dan pemilihan atlet unggul untuk dibina dan dilatih dengan berbagai pendekatan atau metode latihan. Sistem rekrutmen diawali dengan proses penjurangan awal siswa yang berbakat di bidang olahraga.

Standar keterampilan olahraga yang dimiliki atlet berbakat merupakan bagian yang paling pokok sebagai prasyarat penerimaan atlet potensial untuk dikembangkan dan ditingkatkan prestasi olahraganya (Wibowo & Hidayatullah, 2017). Pembinaan olahraga harus dimulai sejak anak usia dini yaitu pada saat individu sedang berada dalam pertumbuhan dan perkembangan. Karena pada saat usia dini, anak mempunyai kadar fleksibilitas yang tinggi, kondisi fisik, dan mental sedang berada dalam keadaan stabil dan motivasi untuk berolahraga tinggi, sehingga memungkinkan dapat meningkatkan kemampuannya ke arah yang lebih tinggi, serta dalam mengambil keputusan dapat dilakukan dengan cepat dan tepat (Tutko & Ricards, 1975).

Dokumentasi PkM PASI Kabupaten Jembrana

Hari Sabtu, Tanggal 8 Juli 2023, di SMKN 1 Jembrana



Gambar 1. Pelaksanaan PkM di PASI Jembrana
Program Penerapan Iptek LPPM Undiksha Tahun 2023



Gambar 2. Pemberian Materi Pemanduan Bakat Olahraga Unggul PASI Jembrana

(I Putu Darmayasa, S.Pd.,M.For)



Gambar 3. Penyerahan Sertifikat Ketua Pelaksana PkM Undiksha (Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or) dan Sambutan Pengurus PASI Kabupaten Jembrana (Ketut Sunartha, S.Pd) dan Narasumber

SIMPULAN

PkM yang dilaksanakan di PASI Jembrana menghasilkan simpulan sebagai berikut

- c. Pelatih/peserta workshop mampu dan menguasai keterampilan rekrutmen atlet unggul nomor atletik PASI Jembrana
- d. Pelatih/peserta workshop mampu dan memiliki keterampilan dalam mengembangkan model kepelatihan di PASI Jembrana
- e. Pelatih/peserta workshop memiliki keterampilan dan penguasaan metode pembinaan olahraga di PASI Jembrana.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitranto, N., & Ijatna, S. B. (2019). Profil Pelatih Liga Profesional Futsal Indonesia Tahun 2018-2019. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 83–94.
- Grosser, T. (2012). *Latihan Fisik Olahraga (Conditionstraining)* (P. L. P, Ed.). Jakarta: Prima Pratama.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Jamarudin, Bahtiar, & Jopang. (2018). Kebijakan Pembinaan Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Dinas Kepemudaan Dan Olah Raga Propinsi Sulawesi Tenggara. *Journal Publicuho*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.35817/jpu.v1i1.5846>
- Lubis, J., & Evalina, H. (2007). *Latihan dalam Olahraga Profesional*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pengawasan Olahraga Profesional Indonesia.
- Permatasari, D. (2021). Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Permen Nomor 77 Tahun 2013. (n.d.).
- Roesdiyanto. (n.d.). *KEPELATIHAN DALAM KEGIATAN OLAHRAGA*. Malang: Wineka

Media.

Rubianto, H. (2006). *Ilmu Kepelatihan Dasar (Diktat)*. Semarang: UNNES.

Tangkudung, J. (2006). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Tudor, B., & Gregory, H. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.

Tutko, T. A., & Ricards, J. W. (1975). *Psychology of Coaching*. London: Allyn dan Bacon.

Wibowo, K., & Hidayatullah, M. F. (2017). *Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan*. 7.