



Pelatihan Penyusunan Program Latihan Fisik untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih Cabang Olahraga di Kabupaten Probolinggo

*Muhammad Kharis Fajar¹, Rizky Muhammad Sidiq², Rachman Widhohardhono³, Afif Rusdiawan⁴,
Wijono⁵, Dony Ardy Kusuma⁶, Kunjung Ashadi⁷, Mochamad Purnomo⁸, Irmantara Subagio⁹,
Farizha Irmawati¹⁰

^{1,2,4,5,6,7,8} D4 Kepeleatihan Olahraga, Program Vokasi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

^{3,9} S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

¹⁰ S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta dan Kelahragaan, IKIP Budi Utomo Malang, Indonesia

E-mail: muhammadfajar@unesa.ac.id, afifrusdiawan@unesa.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2022-08-11 Revised: 2022-09-22 Published: 2022-12-05	The training activity for compiling a sports physical training program for coach in Probolinggo Regency aims to equip sports coach in Probolinggo Regency in preparing a physical training program in preparation for the 2023 East Java Provincial Sports Week (PORPROV). The implementation method is in the form of offline training with the stages of preparation and survey of training locations, coordination with Koni Probolinggo Regency, preparation of plans for implementation of finalization activities and coordination of program implementation, preparation and provision of facilities and infrastructure in training activities, implementation of activities for 2 days and follow-up plans. the results of the evaluation through questionnaires on participant satisfaction with the implementation of activities show that from a maximum score of 5, materially gets a score of 3.41, resource person gets 4.03 and the facilities provided get a score of 3.02. The output resulting from this activity is the trainer's ability to develop a physical training program in preparing athletes, especially for the 2023 East Java Provincial Sports Week (PORPROV).
Keywords: <i>Training Program;</i> <i>Coach;</i> <i>PORPROV.</i>	
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2022-08-11 Direvisi: 2022-09-22 Dipublikasi: 2022-12-05	Kegiatan pelatihan penyusunan program latihan fisik cabang olahraga bagi pelatih di Kabupaten Probolinggo ini bertujuan untuk membekali para pelatih cabang olahraga di Kabupaten Probolinggo dalam menyusun program latihan fisik untuk persiapan dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur (PORPROV) tahun 2023. Metode pelaksanaan berupa pelatihan secara luring dengan tahapan persiapan dan survey lokasi pelatihan, koordinasi dengan Koni Kabupaten Probolinggo, penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan finalisasi dan koordinasi penyelenggaraan program, penyiapan dan penyediaan sarana dan prasarana dalam kegiatan pelatihan, pelaksanaan kegiatan selama 2 hari dan rencana tindak lanjut. hasil evaluasi melalui kuesioner kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan didapatkan hasil bahwa dari nilai maksimal 5, secara materi mendapatkan nilai 3,41, narasumber 4,03 dan fasilitas yang diberikan mendapat nilai 3,02. Output yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan fisik dalam menyiapkan atletnya khususnya untuk Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur 2023.
Kata kunci: <i>Program Latihan;</i> <i>Pelatih;</i> <i>PORPROV.</i>	

I. PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga prestasi tidak terlepas dari peran seorang pelatih (Mata et al., 2013). Setiap orang telah setuju bahwa pelatih memainkan peran penting dalam pengembangan atlet atau kemampuan tim untuk tampil baik dalam cabang olahraga masing-masing. Pelatih olahraga berfungsi sebagai pemimpin, mentor, guru, dan pengamat objektif dari kekuatan individu, dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk memaksimalkan potensi setiap individu. Pelatih olahraga profesional adalah pelatih yang bertanggung jawab atas kinerja

individu dan tim di lapangan dan diharapkan dapat menghasilkan prestasi (Duda et al., 2010).

Profesi melatih merupakan profesi dengan tugas yang kompleks dan juga membutuhkan penggunaan strategi dan perilaku yang berbeda untuk memenuhi banyak harapan. Jadi pelatih olahraga harus memiliki pengetahuan yang baik, perlu juga mengembangkan kompetensi atau keterampilan dan motivasi yang tinggi dalam melaksanakan tanggungjawab untuk dapat menghasilkan atlet yang berkualitas (Chiu et al., 2014). Telah terbukti bahwa perilaku seorang pelatih dapat menentukan kompetensinya dalam merancang pelatihan yang efektif sehingga

mempengaruhi keunggulan prestasi di antara para atletnya (Myers et al., 2006). Faktanya, seorang pelatih kompeten yang memberikan kepuasan yang tinggi kepada atletnya dapat memotivasi mereka untuk tampil percaya diri di lapangan permainan. Oleh karena itu, seorang pelatih yang kompeten juga harus memiliki keterampilan dalam memilih pendekatan, teknik, dan yang tepat nada bahasa ketika mendekati atlet mereka (Chiu et al., 2014). Salah satu kompetensi pelatih yang penting adalah mengerti cara menyusun program latihan yang merupakan sebuah perencanaan pelatih dalam menjalankan proses latihan. Menurut Chiu et al., (2014) Umumnya pelatih diminta untuk merencanakan latihan, memastikan fasilitas latihan, dan tata kelola atau manajemen kesejahteraan semua atlet dalam tim. Rainer Martens (2004) menyatakan, bahwa kegagalan dalam membuat rencana adalah merencanakan sebuah kegagalan. Membuat perencanaan pelatihan bagi seorang pelatih merupakan hal yang tidak mudah karena pelatih tidak hanya membuat perencanaan untuk latihan fisik saja, tetapi semua aspek yaitu teknik, taktik, strategi dan mental untuk mencapai prestasi maksimum seorang atlet. Dengan membuat perencanaan pelatihan yang baik maka akan dapat memberikan gambaran terhadap pelatih tentang apa dan bagaimana yang harus dilakukan dalam proses pelatihan (Nurkadri, 2017).

Dalam rangka mempersiapkan kompetisi Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur (Porprov) 2023, maka perlu diadakan pelatihan terhadap para pelatih pelatcab Probolinggo mengingat para pelatih di Kabupaten Probolinggo masih menerapkan pelatihan secara konvensional dan hanya berdasarkan pengalaman terdahulu mereka dilatih oleh pelatih sebelumnya. Dengan adanya Pelatihan penyusunan program latihan fisik untuk meningkatkan kompetensi pelatih cabang olahraga di kabupaten probolinggo ini diharapkan dapat membekali para pelatih di Kabupaten Probolinggo terhadap bagaimana cara menyusun program/perencanaan latihan dengan memasukkan unsur *sport science* didalamnya.

II. METODE PELAKSANAAN

Permasalahan paling sulit dalam merancang program pelatihan fisik adalah menentukan intensitas latihan dan volume latihan yang tepat guna dan relevan pada sasaran latihan. Sumber kegagalan dari sebagian besar pelatih untuk mengembangkan kualitas atletnya agar menjadi atlet elit adalah masih belum diterapkannya penetapan dosis latihan yang tepat serta evaluasi

program pelatihan yang handal. Salah satu penyebabnya adalah karena masih belum dimanfaatkannya kemajuan ilmu keolahragaan dan teknologi keolahragaan secara optimal. Salah satu solusi permasalahan adalah dengan memberikan Pelatihan penyusunan program latihan fisik untuk meningkatkan kompetensi pelatih cabang olahraga di kabupaten probolinggo yang dilakukan secara luring dengan tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1. Persiapan dan survey lokasi pelatihan;
2. Koordinasi dengan Koni Kab. Probolinggo;
3. *Mind mapping*, dalam penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan finalisasi dan koordinasi penyelenggaraan program;
4. Penyiapan dan penyediaan sarana dan prasarana dalam kegiatan pelatihan;
5. Pelaksanaan kegiatan selama 2 hari;
6. Rencana tindak lanjut.

Peserta dalam kegiatan ini adalah para pelatih cabang olahraga di bawah naungan KONI Kab. Probolinggo yang berjumlah 30 orang. Pelatih cabor akan mengikuti kegiatan pelatihan dengan program tambahan yaitu melaksanakan tugas yang diberikan pameri. Pengurus KONI akan memonitoring jalannya kegiatan program latihan yang diberikan oleh pameri.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pelatihan ini terdiri dari 6 tahap yaitu tahap persiapan dan survey lokasi, tahap koordinasi dengan KONI Kabupaten Probolinggo, tahap dalam penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan, tahap penyiapan dan penyediaan sarana dan prasarana kegiatan, tahap pelaksanaan kegiatan selama 2 hari serta tahapan rencana tindak lanjut. Pada tahap pertama, yaitu tahap persiapan, tim pelatihan melakukan persiapan dengan menyusun proposal kegiatan yang diajukan pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Surabaya yang kemudian disetujui dan disampaikan kepada pihak KONI Kabupaten Probolinggo yang disertai dengan survey lokasi untuk menentukan bagaimana program kegiatan akan dijalankan. Setelah tim pelatihan dan KONI Kabupaten Probolinggo mencapai kesepakatan, selanjutnya kedua belah pihak saling berkoordinasi dalam menentukan jadwal pelaksanaan program, tempat kegiatan dan peserta kegiatan. Selanjutnya disusun secara rinci rencana pelaksanaan kegiatan dan hasilnya disajikan pada table 1 di bawah ini:

Tabel 1. Rundown acara kegiatan pelatihan

Selasa, 6 September 2022		
Waktu	Agenda	Petugas
07.00-08.00	Registrasi hari ke-1/ persiapan	Panitia
08.00-08.30	Pembukaan	MC
	Sambutan/ laporan panitia Sambutan Ketua KONI Kab. Probolinggo	
08.30-10.00	Pemateri I (Metode kepelatihan olahraga)	Dr. Wijono.M.Pd
10.00-11.30	Pemateri II (Profesi kepelatihan olahraga)	Muhammad Kharis Fajar,S.Pd.M.Pd.
11.30-12.30	Tanya Jawab sesi 1	Moderator
12.30-13.45	Ishoma	Panitia
13.45-14.30	Pemateri III (Penyusunan program latihan mental atlet)	Dr. Rachman Widhohardhono, M.Pd.
14.30-15.00	Tanya jawab sesi 2	Moderator
Rabu, 7 September 2022		
Waktu	Agenda	Petugas
07.00-08.00	Registrasi hari ke-2	Panitia
08.00-10.00	Pemateri IV (Penyusunan program latihan fisik)	Dr. Donny Ardy Kusuma.M.Kes
10.00-12.00	Pemateri V (Penyusunan program latihan teknik)	Kunjung Ashadi,M.Fis.AIFO.
12.00-13.30	Ishoma	Panitia
13.30-14.30	Tanya jawab sesi 3	Moderator
14.30-15.00	Penutupan	Dr. Rachman Widhohardhono, M.Pd.

Setelah *rundown* kegiatan terbentuk, selanjutnya tim bersama panitia menyiapkan sarana dan prasarana yang digunakan ketika kegiatan berlangsung. Sarana dan prasarana yang perlu disiapkan antara lain gedung pertemuan, lapangan/halaman, *microphone*, *sound system*, layar *LCD*, laptop, *cone*, alat tulis menulis, seminar kit, kuesioner, *ladder drill*, bola kecil, banner. Setelah sarana dan prasarana telah disiapkan, selanjutnya pelaksanaan kegiatan pelatihan yang dilakukan di ruang pertemuan KONI Kabupaten Probolinggo pada 6-7 september 2022. Berikut foto pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1. Pemateri kedua Bapak Muhammad Kharis Fajar, M.Pd

Pada gambar di atas Bapak Muhammad Kharis Fajar, M.Pd. sebagai pemateri kedua sedang memberikan penjelasan tentang profesi sebagai seorang pelatih. Secara umum dari penjelasan tersebut dinyatakan bahwa ada 3 tipe pelatih yaitu ada tipe pelatih otoriter, tipe pelatih demokratis dan tipe pelatih holistic. Tipe pelatih otoriter berarti pelatih sebagai pengendali dan bersifat direktif serta banyak menuntut atlet (Castillo et al., 2014). Keputusan pelatih mutlak harus dilakukan oleh atlet tanpa memberikan kesempatan atlet untuk berpendapat. Sedangkan tipe demokratis adalah tipe pelatih yang memberikan kesempatan kepada atlet dalam pengambilan keputusan. Masukan atau gagasan dari atlet akan dipertimbangkan oleh pelatih melalui diskusi bersama sehingga terjalin kesepakatan bersama dalam mengambil keputusan dalam tindakan kepelatihan (Sharma & Singh, 2013). Kemudian tipe holistic berarti pelatih menawarkan sangat sedikit pelatihan terstruktur atau umpan balik positif. Pelatih holistic bekerja untuk menciptakan lingkungan di mana pemain merasa nyaman mengeksplorasi dan mengejar pengembangan keterampilan pada waktu dan cara mereka sendiri. Dalam pendekatan *coaching* holistic, pelatih tidak bertindak sebagai otoritas pusat, melainkan membiarkan anggota tim mengatur agenda mereka sendiri (Kansas, 2011).

Setelah pemateri hari pertama selesai, dilanjutkan dengan pemateri hari kedua oleh Bapak Dr. Donny Ardy Kusuma, M.Kes. yang dilakukan di ruang terbuka atau halaman karena sekaligus peserta praktek latihan fisik.



Gambar 2. Pemateri keempat Bapak Dr. Donny Ardy Kusuma, M.Kes

Bapak Dr. Donny Ardy Kusuma, M.Kes. dalam materinya menjelaskan bahwa latihan fisik dalam program latihan berangsur menurun volumenya menjelang tahap kompetisi utama, bukan malah meningkat yang selama ini sering dilakukan oleh seorang pelatih. Hal ini sesuai

dengan teori bahwa menjelang kompetisi ada tahap tapering yang bertujuan untuk meningkatkan adaptasi atlet terhadap stress fisik dan mental (Bisa, 2018; Parwata, 2015). Beban latihan atau stimulus pelatihan dalam olahraga dapat digambarkan sebagai kombinasi dari intensitas latihan, volume dan frekuensi (Wenger & Bell, 1986). Beban latihan ini menurun dalam upaya untuk mengurangi akumulasi kelelahan, tetapi latihan yang dikurangi seharusnya tidak merugikan adaptasi latihan. Stimulus pelatihan yang tidak memadai dapat mengakibatkan hilangnya sebagian kinerja adaptasi anatomi dan fisiologis yang dikenal sebagai detraining (Mujika & Padilla, 2000). Oleh karena itu, atlet dan pelatihnya harus menentukan sejauh mana beban pelatihan dapat dikurangi dengan cara mengorbankan komponen pelatihan sambil mempertahankan atau bahkan meningkatkan adaptasi (Le Meur et al., 2012). Setelah acara selesai dilaksanakan, selanjutnya dilakukan foto bersama antara peserta dengan pemateri.



Gambar 3. Foto bersama peserta dan pemateri

Setelah kegiatan selesai, selanjutnya tim pelatihan memberikan tugas kepada peserta untuk menyusun program latihan sesuai cabang olahraganya masing-masing dan akan dipantau oleh tim pelatihan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Secara umum kegiatan ini dapat dinyatakan berhasil karena berdasarkan hasil evaluasi melalui kuesioner kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan didapatkan hasil bahwa dari nilai maksimal 5, secara materi mendapatkan nilai 3,41, narasumber 4,03 dan fasilitas yang diberikan mendapat nilai 3,02. Dalam Pelaksanaan program pelatihan ini mendapat sambutan yang baik dari para pelatih karena mereka merasa mendapatkan keilmuan yang baru yang belum mereka dapatkan sebelumnya, hal ini terlihat dari

antusiasnya ketika melakukan tanya jawab. Output yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan fisik dalam menyiapkan atletnya khususnya untuk Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur 2023.

B. Saran

Agar pelatih segera menyusun program latihan fisik untuk atlet sesuai materi yang telah diajarkan dalam pelatihan ini dan segera menerapkannya dalam proses latihan sehingga proses latihan lebih efektif dan terarah dan target latihan dapat dicapai.

DAFTAR RUJUKAN

- Bisa, M. (2018). Pencapaian Puncak Kompetensi. *Indonesian Education, Management and Sport*, November, 1-17.
- Castillo, D. B., Alexandria, M., Balibay, V., Alarcon, J. M., Picar, J. M., Lampitoc, R. R., Crizandra Baylon, M., & Espinosa, A. A. (2014). Autocratic and Participative Coaching Styles and Its Effects on Students' Dance Performance. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 3(1), 32-44.
- Chiu, L. K., Mahat, N. I., Marzuki, N. A., & Hua, K. P. (2014). Student-athletes' evaluation of coaches' coaching competencies and their sport achievement motivation. *Review of European Studies*, 6(2), 17-29. <https://doi.org/10.5539/res.v6n2p17>
- Duda, M. A., Ph, D., & Barrett, S. (2010). *Coaching For Competence and Impact Brief 1: Defining Coaching*. 1-16. https://assets-global.website-files.com/5d3725188825e071f1670246/5d7a6474762c1c2e5ca4918e_D1_H2_S-DefiningCoachingBrief.pdf
- Kansas, T. U. of. (2011). *Different Styles of Coaching / KU Sport Online*. <https://onlinesportmanagement.ku.edu/community/styles-of-coaching>
- Le Meur, Y., Hausswirth, C., & Mujika, I. (2012). Tapering for competition: A review. *Science and Sports*, 27(2), 77-87. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2011.06.013>
- Mata, R. U. I. T., Rui, A., & Silva, D. A. (2013). Winning or Not Winning : The influence on Coach- Athlete Relationships and Goal Achievement. *Journal Of Human Sport &*

- Exercise*, 8(4), 986–995.
<https://doi.org/10.4100/jhse.2013.84.09>
- Mujika, I., & Padilla, S. (2000). Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I: short term insufficient training stimulus. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 30(2), 79–87.
<https://doi.org/10.2165/00007256-200030020-00002>
- Myers, N. D., Feltz, D. L., Maier, K. S., Wolfe, E. W., & Reckase, M. D. (2006). Athletes' evaluations of their head coach's coaching competency. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(1), 111–121.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599337>
- Nurkadri, N. (2017). Perencanaan Latihan. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 13–22.
<https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8059>
- Parwata, I. Ma. Y. (2015). Kelelahan dan Recovery dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 12(1), 1–17.
<http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2015.1044943>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.581>
<https://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/2547ebf4-bd21-46e8-88e9-f53c1b3b927f/language-en>
<http://europa.eu/>
<http://www.leg.st>
- Sharma, D. L. J. K., & Singh, D. S. K. (2013). A Study on the Democratic Style of Leadership. *International Journal of Management & Information Technology*, 3(2), 54–57.
<https://doi.org/10.24297/ijmit.v3i2.1367>
- Wenger, H. A., & Bell, G. J. (1986). The interactions of intensity, frequency and duration of exercise training in altering cardiorespiratory fitness. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 3(5), 346–356.
<https://doi.org/10.2165/00007256-198603050-00004>