



## Meningkatkan Kualitas Pelatih Olahraga Melalui *Sport Coaching Clinic*

**Fahmi Fadhiil<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Institut Teknologi Bandung

---

### Article Info

---

#### Keyword:

Pelatih Olahraga  
*Sport Coaching Clinic*  
Pengabdian Masyarakat

---

### Abstrak

*Pelatih olahraga memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi atlet. Namun, masih banyak pelatih di tingkat akar rumput yang belum mendapatkan pelatihan yang memadai. Oleh karena itu, tim dosen dari Program Studi Ilmu Keolahragaan mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa "Sport Coaching Clinic" untuk meningkatkan keterampilan pelatih dalam melatih, memotivasi, dan mengelola atlet. Kegiatan ini meliputi sesi kuliah, praktik, diskusi, dan sharing pengalaman oleh para dosen dan praktisi olahraga yang berpengalaman.*

*Abstract : Sports coaches have an important role in developing athletes' potential. However, there are still many trainers at the grassroots level who have not received adequate training. Therefore, a team of lecturers from the Sports Science Study Program held a community service activity in the form of a "Sport Coaching Clinic" to improve coaches' skills in training, motivating and managing athletes. This activity includes lecture sessions, practices, discussions and experience sharing by lecturers and experienced sports practitioners.*

---

#### Corresponding Author:

Fahmi Fadhiil,

Email: fahmifadhiil5@gmail.com , f\_fadhiil@yahoo.com

---

### 1. Pendahuluan

Dalam dunia olahraga kita harus mengetahui beberapa komponen, diantaranya atlet dan pelatih. Keduanya sangat berperan penting dalam dunia keolahragaan, dimana dengan keduanya tersebut sangat berpengaruh terhadap kesuksesan di setiap cabang olahraga. Secara umum dalam dunia olahraga terdapat beberapa jenis olahraga, diantaranya olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, olahraga rehabilitasi dan olahraga kesehatan.

Upaya dalam meningkatkan prestasi olahraga harus melalui beberapa waktu dalam proses pelatihan yang didukung oleh berbagai pendekatan ilmiah. Dengan berbagai dari beberapa komponen disiplin ilmu yang terkait dengan berbagai teori latihan maka akan terjadinya hasil yang maksimal, di antaranya mulai dari definisi berbagai Jenis Olahraga, Definisi Latihan, Prinsip - Prinsip Latihan, Komponen – Komponen Latihan dan yang paling penting cara aplikasi untuk Parameter Tes ke setiap cabang olahraga nya.

Olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga (Ibeng, 2021). Selain itu didalam beberapa bentuk olahraga terdapat strategi dan taktik sedangkan di aktivitas fisik tidak membutuhkan itu. Aktivitas fisik merupakan cara dasar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Untuk kebanyakan orang hal ini sudah dihilangkan dari kehidupan sehari-hari dengan efek dramatis bagi kesehatan dan kesejahteraan. Olahraga prestasi memerlukan banyak dukungan dari berbagai disiplin ilmu demi mencapai prestasi digunakan oleh para pelatih dan atlet untuk menunjang proses latihan agar maksimal

Latihan adalah aktivitas utama yang sistematis dari durasi waktu yang panjang dimana hal ini mempengaruhi tingkat individual dan progresif atau Suatu usaha untuk meningkatkan performa dengan gerakan automatisasi. Tujuan latihan ini untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil dan performa atlet yang diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum. Ada beberapa fase latihan yang sangat penting harus di aplikasikan oleh para pelatih diantaranya, *Fundamental, Learning To Train, Training To Train, Training To Competitive* dan *Learning To Win*.

Secara umum prinsip – prinsip latihan terdapat beberapa komponen, diantaranya Partisipasi Aktif, Individual Atlet, *Overload*, Variasi, *Recovery*, Multilateral, Spesialisasi, *Warm Up and Cool Down* dan Reversibilitas. Kemudian jika dilihat dari aspek parameter latihan dapat dikelompokkan kedalam dua belas bagian yaitu Intensitas, Volume, *Recovery*, Interval, Repetisi, Set, Seri, Durasi, Densitas, Irama, Frekuensi dan Sesi / Unit.

Pelatih olahraga berperan penting dalam membantu atlet mencapai potensi maksimal mereka. Selain pengetahuan teknis tentang olahraga, seorang pelatih juga memiliki beberapa gaya melatih, seperti pelatih dengan gaya Otoriter, Demokratis, *People Centered, Task Oriented*. Setiap pelatih juga sangat membutuhkan keterampilan dalam merencanakan program latihan, mengajar keterampilan olahraga, memotivasi atlet, mencegah dan menangani cedera, serta memahami aspek psikologis dan nutrisi dalam pelatihan (Jones et al., 2020). Sayangnya, masih banyak pelatih di tingkat akar rumput, seperti di klub-klub olahraga, sekolah, atau komunitas, yang belum mendapatkan pelatihan yang memadai dalam hal ini.

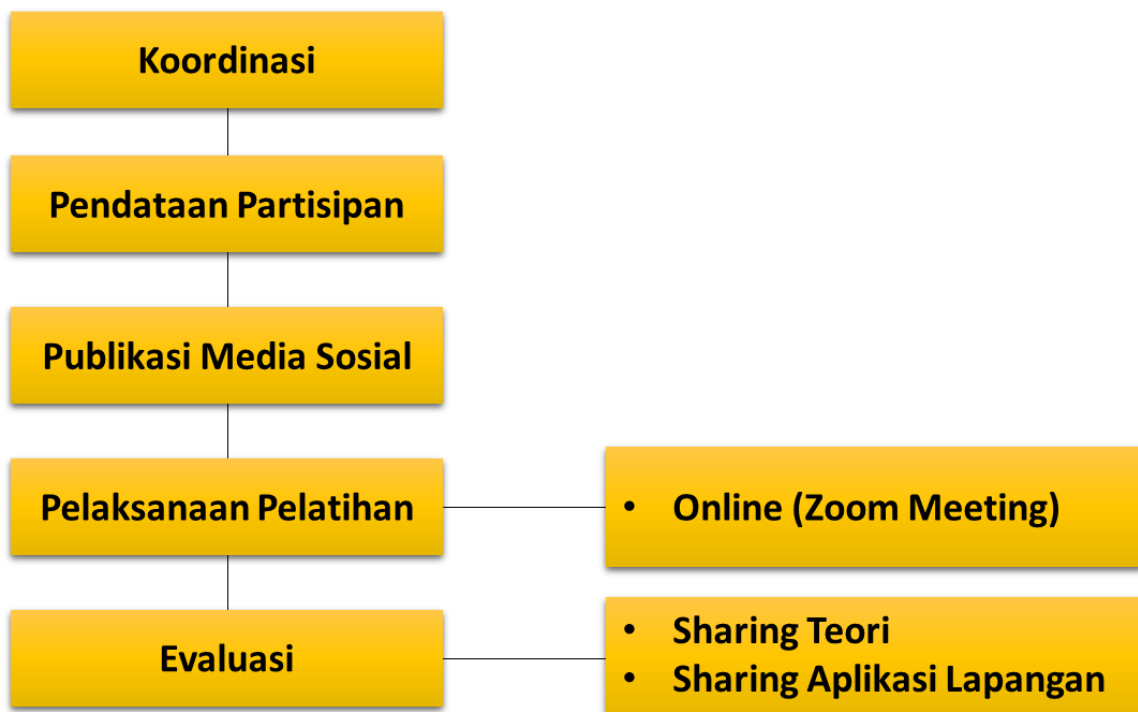
Untuk mengatasi masalah tersebut, tim dosen dari Program Studi Ilmu Keolahragaan mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa "Sport Coaching Clinic". Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan komprehensif bagi para pelatih olahraga di tingkat akar rumput, sehingga mereka dapat meningkatkan keterampilan dan kualitas dalam melatih atlet.

## 2. Metode Pelaksanaan

Sport Coaching Clinic dilaksanakan selama satu hari, dengan melibatkan 60 Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang. Kegiatan ini terdiri dari beberapa sesi, yaitu:

1. Sesi pemaparan materi diberikan oleh dosen LB Institut Teknologi Bandung Bpk Fahmi Fadhiil, S.Pd., M.Or. dan praktisi olahraga yang berpengalaman. Materi yang disampaikan meliputi prinsip-prinsip dasar pelatihan olahraga, perencanaan program latihan, teknik melatih dan mengajar keterampilan olahraga, manajemen dan motivasi atlet, pencegahan dan penanganan cedera olahraga, aspek psikologis dalam pelatihan olahraga, serta nutrisi dan recovery untuk atlet.
2. Sesi Diskusi dan Sharing Pengalaman Sesi ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan membahas tantangan yang mereka hadapi dalam melatih atlet. Dosen dan instruktur memberikan masukan dan solusi berdasarkan pengetahuan dan pengalaman mereka.

Alur dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Meningkatkan Kualitas Pelatih Olahraga Melalui *Sport Coaching Clinic*” ini secara keseluruhan dapat digambarkan dalam table sebagai berikut:



Tabel 1. Bagian – Bagian Alur Pelaksanaan *Sport Coaching Clinic*

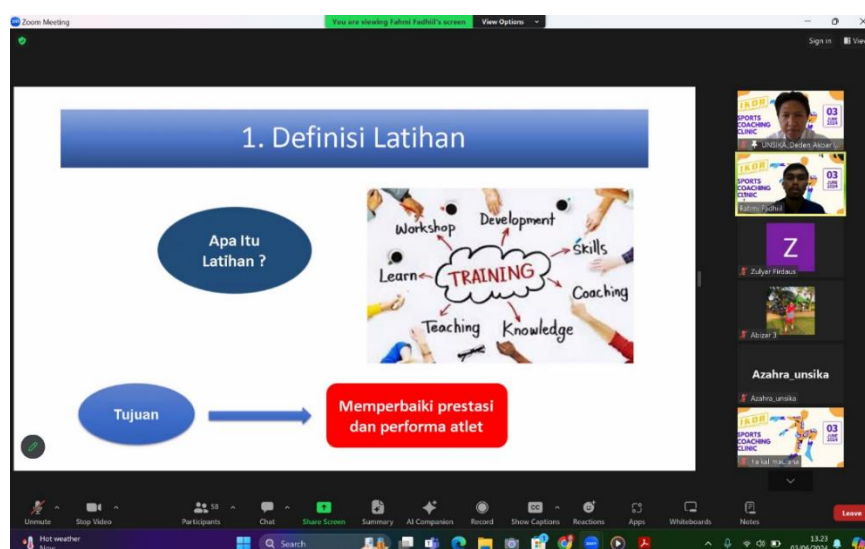
### 3. Hasil dan Pembahasan

Sport Coaching Clinic mendapat respons yang positif dari para peserta pelatih. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, sebagian besar peserta (92%) menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan memberikan pengetahuan serta keterampilan baru dalam melatih atlet. Mereka merasa lebih percaya diri dan siap untuk menerapkan pendekatan yang lebih holistik dalam pelatihan olahraga.

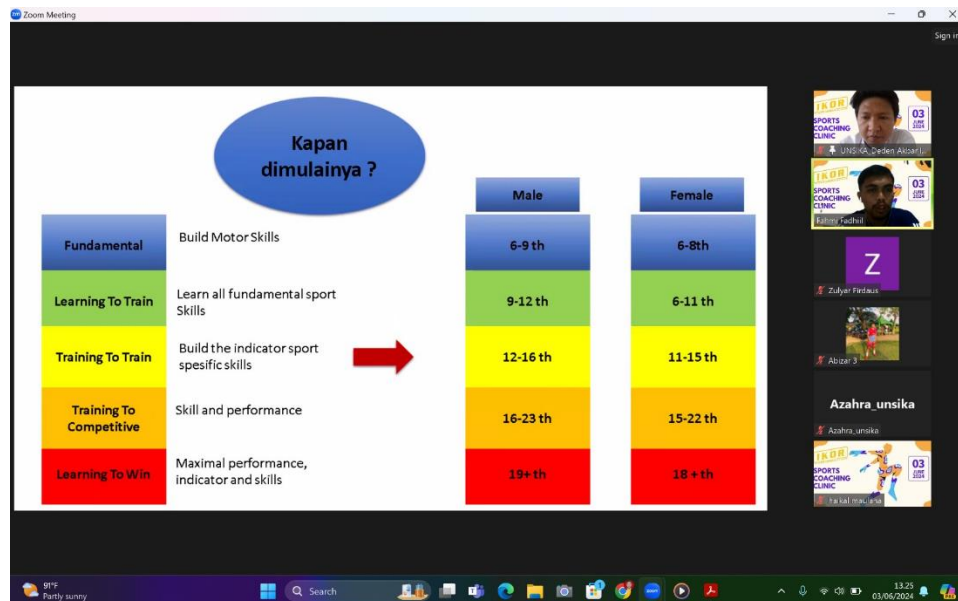
Salah satu aspek yang paling diapresiasi oleh peserta adalah sesi praktik dan diskusi. Mereka dapat mempraktikkan secara langsung apa yang telah dipelajari dalam sesi kuliah dan mendapatkan umpan balik dari dosen dan instruktur. Sesi diskusi juga membantu mereka untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan solusi dari permasalahan yang mereka hadapi dalam melatih atlet.

Kegiatan *coaching clinic* dalam meningkatkan kualitas para pelatih olahraga ini terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan *coaching clinic* dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya terutama terkait dasar pelatihan olahraga, perencanaan program latihan, teknik melatih dan mengajar keterampilan olahraga, manajemen dan motivasi atlet, pencegahan dan penanganan cedera olahraga, aspek psikologis dalam pelatihan olahraga, serta nutrisi dan recovery untuk atlet

Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan dalam memperkuat hubungan dengan masyarakat, khususnya komunitas olahraga di tingkat akar rumput. Kerjasama dan kolaborasi seperti ini dapat terus dilanjutkan untuk memberikan manfaat yang lebih luas bagi perkembangan olahraga di masyarakat.



Gambar 1. Dokumentasi Sosialisasi Pelatihan *Sport Coaching Clinic*



Gambar 2. Dokumentasi Sosialisasi Pelatihan *Sport Coaching Clinic*

#### 4. Kesimpulan

Sport Coaching Clinic merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang efektif dalam meningkatkan kualitas pelatih olahraga di tingkat akar rumput. Dengan memberikan pelatihan komprehensif yang meliputi kuliah, praktik, dan diskusi, peserta mendapatkan pengetahuan dan keterampilan baru dalam melatih atlet secara holistik. Kegiatan ini juga memperkuat hubungan antara Program Studi Ilmu Keolahragaan dengan masyarakat dan dapat menjadi platform untuk kerjasama lebih lanjut dalam pengembangan olahraga di masyarakat.

Berdasarkan dari evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa hasil saran seperti pelaksanaan kegiatan pengabdian perlu ditambah agar tujuan pada kegiatan dapat tercapai sepenuhnya. Kesimpulan harus mengindikasi secara jelas hasil-hasil yang diperoleh, kelebihan dan kekurangannya, serta kemungkinan pengembangan selanjutnya.

## **5. Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu untuk berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini mengenai *Sport Coaching Clinic*, terutama kepada pihak Kampus UNSIKA pada Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES), Dosen Ilmu Keolahragaan Bpk Deden Akbar Izzudin, S.Pd., M.Pd., ELP, peserta Pelatihan Peningkatan Kualitas Pelatih Olahraga Melalui *Sport Coaching Clinic* dan kepada tim penyelenggara *Sport Coaching Clinic* karena tanpa adanya kerja sama dan kerja keras bersama mereka, pelatihan ini ini tidak akan berhasil. Terima kasih atas dedikasi dan partisipasinya semoga pada pelatihan Sport Coaching Clinic ini bermanfaat bagi perkembangan para pelatih olahraga di Indonesia.

---

### Daftar Pustaka

- Bourgois, J. (2000). *Anthropometric characteristics of elite male junior rowers*. British Journal of Sports Medicine, 34(3), 213–216. doi:10.1136/bjism.34.3.213
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendal, Iowa: Hunt Publishing Company
- Devi Tirta Wirya. (2009). *Teori Ilmu Kepeleatihan*. Diklat Pelatihan Pelatih Level 1 Yogyakarta: FIK UNY
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Ibeng, P. (2021). *Pengertian Olahraga, Tujuan, Manfaat, Jenis dan Menurut Ahli*. Pendidikan.Co.Id.
- Jones, R. L., Hassanin, R., & Brooks, O. (2020). *Coach e ducation and development: Key considerations for addressing the needs of the coaching workforce*. In *The Coaching Workforce* (pp. 17-29). Routledge
- Sportex.Id.(2024). *Fase dimulainya atlet: Fase-Fase Multilateral, Fase Spesialisasi (Instagram)*
- Made, P. (2003). *Dasar-Dasar Flososis Ilmu Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya.
- Nora, Rita. (2019). *Ternyata, Ada Perbedaan Olahraga Dan Aktivitas Fisik yang Gak Banyak Diketahui*: Olahragapedia.Com
- Sutyono, P., Apriyanto, T., & Ilham, M. (2022). *Coaching Clinic Pengukuran Olahraga (Kondisi Fisik) Tim Bola Voly Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat 2022 (SNPPM-2022)*
- Tangkudung, J., Puspitorini & Wahyuningtyas. (2012). *Kepeleatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya,
- Yunyun Yudiana. 2007. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.