

## Upaya Sosialisasi Program Pembinaan Jangka Panjang Atlet Pencak Silat di Kab. Majalengka

Rajip Mustafillah Rusdiyanto<sup>1\*</sup>, Tatang Suryadin<sup>2</sup>, Indrayogi<sup>3</sup>, Davi Sofyan<sup>4</sup>, Maya Nurhayati<sup>5</sup>, Didik Subhakti Prawira Raharja<sup>6</sup>, Rudi<sup>7</sup>

<sup>1234567</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Majalengka, Majalengka, Indonesia

\*rajiprusdiyanto@unma.ac.id

### Abstract

*This community service's goal is to inform and guide anyone interested in the growth of pencak silat athletes. This volunteer work was done at Majalengka University's FKIP II Building. Long-term pencak silat athlete development is the subject of the material that is being delivered. In Kab. Majalengka, there were 26 participants in the seminar, including stakeholders and students. Achieving success requires planning, and it is intended that the pencak silat athlete development program will assist stakeholders in maximizing their current human resources. The activity's conclusion is that each participant is prepared to use the LTAD coaching program to raise regional athlete performance.*

**Keywords:** *Long Term Active Development, Pencak Silat*

### Abstrak

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan arahan mengenai pembinaan atlet pencak silat. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Gedung FKIP II Universitas Majalengka. Materi yang disampaikan adalah tentang pembinaan atlet pencak silat jangka panjang. Jumlah peserta seminar sebanyak 26 peserta yang terdiri dari stackholder dan mahasiswa yang ada di Kab. Majalengka. Prestasi tidak datang dengan sendirinya, melalui perencanaan program pembinaan atlet pencak silat ini diharapkan dapat membantu para stackholder agar dapat memaksimalkan sumber daya manusia yang ada. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah, bahwa setiap peserta sudah siap dalam mengimplementasikan program pembinaan LTAD dalam meningkatkan prestasi atlet di daerah.

**Kata Kunci:** *Long Term Active Development, Pencak Silat*

Accepted: 2023-04-06

Published: 2023-04-14

## PENDAHULUAN

Dalam membangun olahraga prestasi, perlu adanya kerjasama antara KONI sebagai induk organisasi olahraga serta Pengcab sebagai organisasi yang menaungi olahraga kecabangan (Firdaus, 2011). Selain itu, peran *stackholder* menjadi ujung tombak dalam pembinaan skala mikro. Pembinaan dan pembangunan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan komunitas dan organisasi olahraga, menumbuh-kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Oleh karena itu, salah satu faktor pendukung tercapainya prestasi olahraga yang maksimal adalah dari pembinaan dan pembangunan olahraga itu sendiri (Irmansyah, 2017).

Berdasarkan hasil observasi wawancara, prestasi atlet pencak silat di Kab. Majalengka tidak begitu baik. Meskipun pada tahun 2021, salah satu atlet pencak silat binaan IPSI Kab. Majalengka mampu menyumbangkan medali emas di PON Papua 2021. Prestasi tersebut merupakan prestasi satu-satu yang membanggakan sejak tahun 2016. Tentu hal itu memberikan gambaran betapa buruknya pembinaan atlet pencak silat di Kab. Majalengka. Jika ditelusuri secara mendalam, proses pembinaan atlet di Kab. Majalengka tidak tersusun secara sistematis dan

terencana. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang pentingnya pembinaan atlet jangka panjang. Berdasarkan data hasil wawancara diperoleh bahwa selama 15 tahun terakhir, prestasi atlet pencak silat tidak pernah memperoleh prestasi di *multy event* tingkat daerah baik itu tingkat siswa ataupun dewasa. Artinya selama 15 tahun atau 3 gelaran *multy event* tidak pernah ada perubahan atau peningkatan prestasi.

Pembinaan olahraga prestasi tidak dihasilkan secara instan, memerlukan sebuah perencanaan yang sistematis dan terencana baik jangka panjang maupun jangka pendek. Oleh sebab itu, bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan pendekatan secara ilmiah mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan (Prasetyo, Damrah, & Marjohan, 2018). Artinya pengalaman saja tidak cukup untuk menghasilkan prestasi, perlu adanya dukungan dari ilmu pengetahuan.

Berkaitan dengan pembinaan prestasi olahraga terdapat banyak faktor yang harus dipertimbangkan antara lain meliputi tujuan pembinaan yang jelas, program latihan yang sistematis, materi dan metode latihan yang tepat, serta evaluasi yang bisa mengukur keberhasilan proses pembinaan. Di samping itu perlu dipertimbangkan pada karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik dan psikologis, kemampuan pelatih, sarana/fasilitas serta kondisi lingkungan pembinaan. Melalui program pembinaan atlet jangka panjang diharapkan prestasi akan terus diperoleh. Salah satu model pembinaan yang dapat diimplementasikan adalah *Long-Term Athlete Development* (LTAD).

Pembinaan Atlet Jangka Panjang (*Long Term Athlete Development/LTAD*) adalah tentang mencapai pelatihan, kompetisi, dan pemulihan yang optimal sepanjang karir seorang atlet, terutama dalam kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet (Gordon, 2004). Dalam konteks ini, pengembangan jalur progresif yang membina atlet berbakat dari tingkat junior hingga senior telah menjadi fokus dalam pembangunan dan pembinaan olahraga nasional. Terdapat beberapa akibat buruk jika tidak memahami dan mengimplementasikan LTAD adalah memungkinkan terjadi penurunan kinerja atlet, serta pertumbuhan dan perkembangan kemampuan atlet akan melambat secara signifikan (Gordon, 2004).

Untuk melancarkan program pembinaan jangka panjang tersebut, perlu ada kontribusi dan dukungan dari berbagai pihak. Sekolah sebagai sumber SDM atlet, harusnya dapat dimanfaatkan secara optimal dalam mencari atlet binaan. Dalam proses pembelajaran penjas disekolah, guru harus mampu memunculkan potensi siswa. Sekolah memiliki peranan penting dalam upaya meningkatkan tingkat partisipasi anak untuk berolahraga. Guru penjas di sekolah harus menjadi fasilitator dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh seorang anak. Selain itu, peranan Klub/perguruan sebagai wadah pembinaan anak yang memiliki potensi di cabang olahraga pencak silat. Guru penjas diharapkan mampu menghasilkan bibit-bibit olahragawan berbakat. Kemudian klub bisa mewadahi potensi yang dimiliki oleh siswa. Sehingga dalam proses pembinaan ini akan berjalan secara berkesinambungan dan terintegrasi dengan program Pengcab IPSI dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat.

Dalam konsep LTAD terdapat 5 tahapan pembinaan olahraga prestasi yaitu, *Fundamental, Skill, Training to Train, Training to Compete, Training to Win* (Gordon, 2004). Pada awalnya olahraga harus memberikan kesan menyenangkan sehingga hal itu akan menjadi anak untuk terus aktif dalam berbagai kegiatan sehari-hari. Pada fase ini anak di fokus untuk mempelajari keterampilan gerakan dasar yang tepat seperti berlari, melompat, mendorong, memutar, menendang, melempar, dan menangkap (Banack, Bloom, & Falcão, 2012).

Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang *observable* dan *measurable*, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan *scientific approach* mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan, lihat dari kacamata kesisteman bahwa kualitas hasil (*out put*) ditentukan oleh masukan (*input*) dan kualitas proses pembinaan yang terjadi (Assalam & Hidayah, 2015).

Pada akhirnya, prestasi akan bertahan lama jika direncanakan dalam bentuk program pembinaan jangka panjang (Balyi, 2014). Artinya, tidak ada jalan pintas menuju kesuksesan

seseorang. Mengikuti kegiatan pertandingan secara berlebihan pada fase awal latihan akan menimbulkan sebuah masalah bagi kemampuan seorang atlet. Berdasarkan uraian diatas, maka penting sekali memahamipi dan mengimplementasikan pembinaan jangka panjang atlet pencak silat. Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupaya untuk memberikan informasi tentang Program LTAD untuk mencapai pembangunan olahraga daerah. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan terjadinya hubungan yang erat dari klub/Pembina sekolah serta Pengcab IPSI sebagai organisasi yang menaungi cabang olahraga pencak silat.

## METODE

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi pada saat ini, maka solusi yang dapat dilakukan adalah memberikan pemahaman tentang program pembinaan jangka panjang atlet pencak silat, sehingga prestasi tidak akan terputus dari waktu ke waktu. Adapun metode yang digunakan yaitu pendidikan kepada *stackholder* dengan melakukan sosialisasi program *long-term active development*. Pemberian materi program pembinaan jangka panjang atlet pencak silat ini, akan menjelaskan peran *stack holder*, klub, perguruan silat menjadi lebih sinergis dengan Pengcab IPSI Kab. Majalengka. Kegiatan ini merupakan wujud dari Tri Dharma Perguruan Tinggi Dosen Universitas Majalengka dalam berkontribusi terhadap peningkatan prestasi atlet pencak silat. Target dan sasaran pengabdian pada masyarakat ini secara umum adalah para *stackholder* olahraga se-Kabupaten Majalengka yang berjumlah 26 peserta. Rencana jangka panjang ke depan pelatihan ini dapat berguna untuk upaya peningkatan prestasi atlet serta mempersiapkan atlet di masa yang akan datang. Hasil kegiatan ini adalah melihat seberapa tinggi tingkat pemahaman para peserta dalam memahami program LTAD yang telah dilaksanakan. Melalui deskripsi analisis dengan acuan patokan acuan penilaian serta patokan acuan norma.

Pada akhir kegiatan ini dilaksanakan evaluasi sebagai tolak ukur keberhasilan program dengan memberikan kuisisioner terkait dengan program LTAD. Dalam kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Kemudian dilakukan evaluasi berupa test akhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat khususnya dalam bidang olahraga.

Berdasarkan hasil survey pemahaman terkait dengan materi program LTAD diperoleh rata-rata yaitu 89,08 dengan nilai B (Tabel 1).

Tabel 1  
Data Hasil Observasi Pemahaman Peserta

Peserta	<i>Fundamental dan Skill</i>	<i>Training to Train</i>	<i>Training to Compete,</i>	<i>Training to Win</i>	Jumlah	Rata-rata	Nilai Huruf
1	85	90	88	86	349	87	C
2	90	87	85	98	360	90	B
3	86	90	97	90	363	91	B
4	90	96	89	88	363	91	B
5	95	88	87	86	356	89	B
6	87	86	85	90	348	87	C
7	85	90	90	93	358	90	B
8	90	90	92	95	367	92	A
9	80	91	100	85	356	89	B

10	90	99	85	91	365	91	B
11	98	85	90	92	365	91	B
12	100	89	91	92	372	93	A
13	95	90	91	80	356	89	B
14	89	90	85	90	354	89	B
15	89	85	89	85	348	87	C
16	85	88	85	86	344	86	C
17	87	85	85	97	354	89	B
18	85	90	96	89	360	90	B
19	90	95	88	90	363	91	B
20	94	87	90	90	361	90	B
21	86	80	90	92	348	87	C
22	85	80	91	85	341	85	D
23	85	90	85	90	350	88	C
24	89	85	90	87	351	88	C
25	85	90	86	91	352	88	C
26	80	85	90	95	350	88	C

Berdasarkan data (Tabel 1) bahwa rata-rata berada di kategori B atau bisa dikatakan baik. Data tersebut bisa dikatakan pemahaman dalam kategori baik. Dengan hasil tersebut, dapat dipastikan peserta mampu mengimplementasikan pemahamannya dalam upaya pembinaan atlet di tempatnya masing-masing. Pemahaman terkait program LTAD merupakan pondasi utama dalam program pembinaan atlet di daerah, sehingga hal tersebut akan memperkuat setiap daerah dalam meningkatkan prestasi atlet yang mereka bina. Hal itu tentu akan berdampak terhadap pembinaan jangka panjang. Tentu program ini harus dilaksanakan oleh setiap *stack holder* yang aktif dalam setiap organisasi olahraga yang ada. Berdasarkan hasil analisis, program ini akan berjalan jika semua unsur baik itu *stack holder* mampu bersinergi dengan pemerintah setempat atau pemangku kebijakan, sehingga pembinaan atlet akan berjalan secara berkesinambungan sampai dengan pada usia emas atlet.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah, bahwa setiap peserta sudah siap dalam mengimplementasikan program pembinaan LTAD dalam meningkatkan prestasi atlet di daerah. Tentu hal ini menjadi tolak ukur terkait penguatan SDM yang ada dalam membangkitkan prestasi atlet di daerah. Dengan patokan ini, diharapkan dapat berdampak terhadap peningkatan prestasi serta memunculkan atlet-atlet yang potensial dimasa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Banack, H., Bloom, G., & Falcão, W. (2012). Promoting long term athlete development in cross country skiing through competency-based coach education: A qualitative study. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 7(2), 301–316. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.2.301>
- Gordon, R. (2004). A shorter guide to Long Term Athlete Development (LTAD). *Amateur Swimming Association*, 1–7.
- Irmansyah, J. (2017). Evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga bola voli pantai. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12759>

- Opportunity, W., & Trainability, O. (2014). Long-term athlete development. *Choice Reviews Online*, 51(09), 51-5081-51-5081. <https://doi.org/10.5860/choice.51-5081>
- Penelitian, A. (2011). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v1i2.2027>
- Pplp, P., & Kalimantan, P. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Provinsi Kalimantan Timur. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1), 87-92.
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 32-41. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.132>