

Peningkatan Sumber Daya Manusia Pelatih Muda Taekwondo Kota Semarang Tentang Peningkatan Kondisi Fisik

Ahad Agafian Dhuha^{1✉}, Andre Yogaswara¹, Muhammad Muhibbi¹, Agung Widodo¹, Sayid Fariz Bin Seh Abubakar¹

¹Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: ahadagafian@unimus.ac.id, +62 813 9142 4172

Diterima: 12 Desember 2024

Disetujui: 16 Januari 2025

Diterbitkan: 31 Januari 2025

Abstrak

Latar belakang: Sumber daya manusia adalah salah satu faktor penentuan keberhasilan sebuah klub olahraga, semakin banyaknya dojang atau klub taekwondo membuat kebutuhan pelatih juga semakin tinggi akan tetapi kualifikasi pendidikan pelatih muda taekwondo Kota Semarang tidak linier dengan bidang kepelatihan olahraga. Berdasarkan pengambilan data menggunakan kuesioner tentang pemahaman peningkatan kondisi fisik didapatkan hasil sebagian besar pelatih muda masuk dalam kategori sangat kurang, sedangkan kondisi fisik adalah faktor terpenting dalam peningkatan prestasi. **Tujuan:** program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pelatih tentang peningkatan kondisi fisik sehingga mampu diterapkan didalam melatih. **Metode:** metode dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pelatihan peningkatan sumber daya pelatih tentang kondisi fisik. **Hasil:** hasil dalam pengabdian kepada masyarakat ini terdapat peningkatan nilai rata rata sebelum diberikan pelatihan sebesar 40, mengalami peningkatan nilai rata rata menjadi 58. Indikator penilaian sebelum diberikan pelatihan adalah 2% peserta kategori cukup, 18% peserta kategori kurang dan 82% peserta kategori sangat kurang, setelah diberikan pelatihan menjadi 1% peserta kategori baik, 19% peserta kategori cukup dan 80% peserta kategori kurang. **Kesimpulan:** Peningkatan sumber daya pelatih mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pelatih tentang peningkatan kondisi fisik yang berguna dalam peningkatan prestasi.

Kata kunci: pelatih muda, peningkatan kondisi fisik, sumber daya manusia, taekwondo

Abstract

Background: Human resources are one of the determining factors for the success of a sports club, the increasing number of dojangs or taekwondo clubs makes the need for coaches also higher, but the educational qualifications of young taekwondo coaches in Semarang City are not linear with the field of sports coaching. Data collection using a questionnaire on understanding physical condition improvement, showed that most young coaches were in the inferior category. In contrast, physical condition is the most important factor in improving achievement. **Objective:** To increase the knowledge of coaches about improving physical condition so that it can be applied in training. **Method:** The method in this community service is to provide training to improve coach resources about physical condition. **Result:** The results of this community service showed an increase in the average value before being given training of 40, experiencing an increase in the average value to 58. The assessment indicators before being given training were 2% of participants in the sufficient category, 18% of participants in the poor category and 82% of participants in the very poor category, after being given training it became 1% of participants in the good category, 19% of participants in the sufficient category and 80% of participants in the poor category. **Conclusion:** Increasing coach resources can increase the knowledge and understanding of coaches about improving physical condition which is useful in improving achievement.

Keywords: young coaches, improving physical condition, human resources, taekwondo

PENDAHULUAN

Taekwondo adalah salah satu olahraga beladiri populer di dunia sehingga perkembangannya sangat pesat, salah satunya adalah di Indonesia [1]. Taekwondo merupakan cabang beladiri yang berasal dari Korea yang dominan menggunakan kaki didalam tekniknya [2]. Tae artinya menendang, Kwon berarti memukul dan Do berarti disiplin [3]. Pesatnya olahraga taekwondo disebabkan banyaknya kejuaraan taekwondo, sistem pertandingan yang modern dan mengikuti perkembangan zaman, keamanan atlet dalam pertandingan membuat taekwondo mudah diterima oleh masyarakat. Daya ledak dan kelincuhan adalah komponen kondisi fisik yang dominan digunakan dalam taekwondo [4].

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang membutuhkan kondisi fisik yang baik seperti daya tahan, daya ledak dan kelincuhan sehingga pelatih harus memberikan latihan peningkatan fisik yang cukup agar mampu memenangkan pertandingan [5]. Dalam taekwondo daya ledak dibutuhkan didalam melakukan serangan agar mampu menendang dengan kuat dan cepat sehingga lawan akan sulit menghindar dan mampu menghasilkan poin, syarat didalam mendapatkan poin adalah ketepatan tendangan pada sasaran dan kekuatan tendangan ketika mengenai sasaran sehingga daya ledak sangat dibutuhkan untuk memenangkan pertandingan.

Kelincuhan dibutuhkan atlet taekwondo agar mampu mengecoh lawan sehingga lawan tertipu dan mampu mencuri poin, kelincuhan juga dibutuhkan agar mampu menghindari serangan dengan cepat. Taekwondo di Kota Semarang adalah cabang olahraga beladiri yang perkembangannya sangat pesat, hal ini dibuktikan dengan menjamurnya dojang atau klub taekwondo di Kota Semarang. Taekwondo juga merupakan cabang olahraga unggulan di Kota Semarang karena mampu meraih juara umum pada pekan olahraga provinsi atau Porprov Jawa Tengah. Pesatnya perkembangan taekwondo kota Semarang menjadi aset yang berharga karena pelatih akan memiliki lebih banyak pilihan atlet dan akan meningkatkan persaingan yang ketat antar atlet sehingga atlet akan bersaing untuk dapat menjadi atlet utama dan kota Semarang akan mendapatkan atlet yang terbaik.

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga seperti kondisi fisik, teknik, mental, sarana prasarana dan sumber daya manusia atau kompetensi pelatih [5]. Berdasarkan survei tentang pengetahuan pelatih tentang peningkatan kondisi fisik menggunakan kuesioner kepada 127 pelatih muda, didapatkan hasil 2 pelatih atau 2 % pelatih masuk kategori cukup, 21 pelatih atau 18 % pelatih masuk kategori kurang dan 104 pelatih atau 82 % pelatih masuk kategori sangat kurang. Kualifikasi pendidikan pelatih muda Kota Semarang sebagian besar tidak linier dengan bidang keolahragaan, sehingga dibutuhkan pelatihan, diklat, peningkatan sumber daya manusia agar

mampu bersaing dengan sesama pelatih lain untuk meningkatkan prestasi. Kondisi fisik merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam pencapaian prestasi [6]. Komponen fisik seperti daya tahan dan daya ledak adalah faktor yang paling berperan dalam prestasi atlet selain teknik dan taktik [7]. Berdasarkan penelitian terdahulu tentang pentingnya kondisi fisik yang dapat mempengaruhi prestasi sehingga seorang pelatih selain mampu melatih teknik dan taktik juga harus mampu melatih peningkatan kondisi fisik dengan program latihan yang terukur dan terprogram dengan baik.

Menjadi sangat penting dilakukan survei pemahaman pelatih tentang peningkatan kondisi fisik tersebut, yang hasilnya sebagian besar pelatih muda taekwondo Kota Semarang sangat kurang maka peneliti ingin meningkatkan pemahaman pelatih muda terhadap peningkatan kondisi fisik agar mampu menerapkannya pada atlet yang dilatihnya agar kualitas atlet Kota Semarang semakin meningkat di tingkat provinsi dan nasional.

METODE

Metode dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan cara pemberian pelatihan untuk peningkatan pemahaman pelatih muda terhadap peningkatan kondisi fisik, pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan kepada pelatih muda taekwondo Kota Semarang yang berjumlah 127 pelatih.

Pelatihan dilaksanakan di Kampus Universitas PGRI Kota Semarang pada tanggal 17 November 2024. Bentuk kegiatan ini adalah pelatihan peningkatan kondisi fisik atlet yang didalamnya membahas peningkatan daya tahan, kekuatan, kelincuhan dan pembuatan program latihan yang terukur dan terprogram. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelatihan, pelatih muda taekwondo Kota Semarang diberikan tes akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 127 pelatih mengikuti kegiatan diklat peningkatan sumber daya manusia pelatih muda taekwondo (Gambar 1).



Gambar 1. Kegiatan diklat

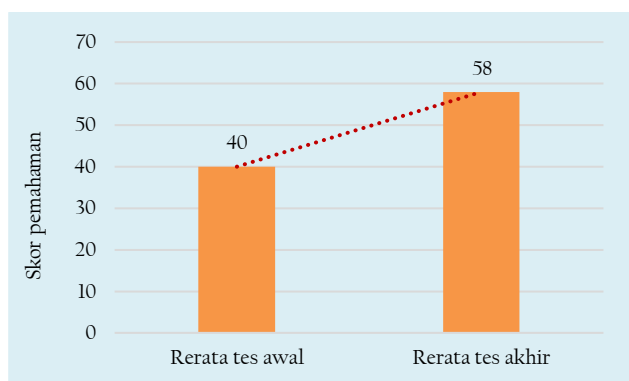
Sebelum diberikan pelatihan peningkatan sumber daya manusia diambil data menggunakan kuesioner dengan lima indikator yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang.

Tabel 1. Kategori kualitas pelatih muda

Kategori	Tes Awal		Tes Akhir	
	f	%	f	%
Sangat Baik	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	1	1%
Cukup	2	2%	24	19%
Kurang	21	18%	102	80%
Sangat Kurang	104	82%	0	0%

Sebanyak 127 pelatih muda mengikuti pelatihan dan didapatkan nilai rata rata sebelum pelatihan adalah 40, dengan rincian 2 peserta atau 2% kategori cukup, 21 peserta atau 17% kategori kurang dan 104 peserta atau 82% kategori sangat kurang. Setelah diberikan pelatihan peningkatan sumber daya pelatih muda dengan tema peningkatan kondisi fisik atlet didapatkan hasil nilai rata rata 58, dengan rincian 1 peserta atau 1% kategori baik, 24 peserta atau 19% cukup, 102 peserta atau 80% kategori kurang (Tabel 1).

Hasil tes akhir menunjukkan peningkatan rerata pemahaman para pelatih muda sebesar 18 poin dibandingkan sebelum diberikan pelatihan. Temuan lain adalah tidak ada peserta dengan kategori pemahaman sangat kurang setelah pemberian pelatihan (Gambar 2).



Gambar 2. Rerata hasil tes

Pelatih menjadi sebuah profesi yang menentukan prestasi sebuah tim karena harus menyusun program latihan yang terprogram dengan baik dan terukur sehingga tidak dapat dipandang sebelah mata atau dijadikan pekerjaan sampingan [8]. Di kota besar pelatih tidak lagi menjadi pekerjaan sampingan sehingga melatih apa adanya dan tidak meningkatkan kompetensi, di kota besar pelatih menjadi pekerjaan utama karena permintaan pasar akan jasa pelatih olahraga sangat besar, klub olahraga di kota besar sudah sangat banyak dan menjamur sehingga kebutuhan pelatih yang berkompentensi, kualifikasi pendidikan yang linier dengan bidang melatih sangat

dibutuhkan bahkan pusat pusat kebugaran dan klub olahraga menetapkan harga yang tidak murah untuk dapat menggunakan jasa pelatih pribadi atau pun dalam bentuk kelas.

Berdasarkan permintaan pasar yang tinggi, penyebaran klub dan pusat kebugaran yang sangat pesat maka pelatih dituntut untuk meningkatkan kompetensinya agar mampu bersaing dengan klub, pusat kebugaran atau sesama pelatih lain agar tidak kalah dalam persaingan prestasi ataupun persaingan bisnis. Pelatih harus mengikuti pelatihan sesuai bidangnya untuk selalu memperbaharui ilmu yang dimilikinya karena ilmu pengetahuan yang selalu berkembang, peningkatan sumber daya pelatih juga dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet dengan metode latihan yang terbaru.

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi prestasi atlet seperti kondisi fisik, nutrisi, sarana prasarana dan sumber daya manusia atlet dan pelatih [2]. Berdasarkan laporan penelitian yang ada, salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi adalah sumber daya pelatih yang meliputi pengetahuan teknik, taktik dan peningkatan fisik. Peningkatan sumber daya pelatih dengan pelatihan dan pengembangan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih untuk dapat diterapkan pada atlet [9].

Pelatih dengan pengetahuan dan keterampilan yang baik membuat latihan lebih efektif dan mampu memaksimalkan apa yang ada dalam diri atlet [10]. Kompetensi pelatih akan mempengaruhi karakteristik atletnya secara karakter dan tekniknya [11]. Pelatih muda biasanya melatih atlet pemula dikarenakan belum melatih teknik yang sulit dan strategi yang sulit dipahami atlet pemula, namun beberapa klub olahraga justru melupakan bahwa atlet pemula harus mendapatkan pengetahuan yang baik, teknik yang benar dan karakter yang baik karena hal itu akan terus terbawa hingga menjadi atlet dewasa nantinya sehingga beberapa klub menempatkan pelatih muda atau pemula untuk melatih atlet pemula [12].

Sumber daya pelatih adalah faktor penting sebuah klub untuk dapat berprestasi dan bersaing dengan klub lain, peningkatan pengetahuan dilakukan sebelum memasuki dunia kerja untuk mengembangkan kemampuannya [13]. Prestasi sebuah klub salah satunya ditentukan oleh program latihan yang disusun oleh pelatih yang sesuai kebutuhan atlet [14]. Seorang pelatih tidak saja harus mampu menyusun program latihan tetapi juga harus mengetahui bidang ilmu yang lain seperti psikologi dan sosiologi, salah satunya pelatih harus mampu menjadi motivator bagi atlet karena motivasi adalah salah satu faktor yang menentukan prestasi [15]. Didalam sebuah tim peran pelatih sangatlah penting sehingga pelatih yang berkompentensi sangat dibutuhkan oleh tim untuk membangun prestasi.

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan dan pelatihan dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia pelatih muda taekwondo.

REKOMENDASI

Peningkatan sumber daya manusia dibutuhkan agar pelatih lebih siap dalam melatih dan mengetahui ilmu terbaru salah satunya adalah ilmu tentang peningkatan kondisi fisik yang menjadi faktor penting dalam peningkatan prestasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada para pelatih muda taekwondo Kota Semarang yang berkenan menjadi partisipan kegiatan. Terimakasih juga disampaikan kepada Ketua Federasi Taekwondo Indonesia Kota Semarang yang memfasilitasi kegiatan.

REFERENSI

- [1] Adinda Az-Zahra A, Setiawan I, Sulaiman, et al. Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Interval Training Pada Kondisi Fisik Atlet Jaguar Taekwondo Club Kota Semarang Article History Keywords. 2024; 5: 358–370.
- [2] Dhuha AA, Yogaswara A, Abubakar SFBS, et al. Tingkat VO₂max Atlet Taekwondo Kota Semarang Dalam Menghadapi Porprov 2023. *J Sport Sci Fit* 2023; 9: 50–57.
- [3] Gusnelia S, Hermanzoni H, Umar U, et al. Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi. *J Patriot* 2022; 4: 81–94.
- [4] Wahyuni S, Donie. VO₂MAX, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *J Patriot* 2020; 2: 1–13.
- [5] Dhuha AA, Yogaswara A, Abubakar SFBS, et al. Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Vo₂Max Atlet Taekwondo Kota Semarang. *J Sport Sci Fit* 2024; 9: 122–127.
- [6] Yulianto MR, Kusnanik NW. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi Tim Hockey Indoorputra Kabupaten Gresikdi Porprov 2019. 2019; 1–8.
- [7] Hadi, Priambodo NE, Muhibbi M. Pengaruh Weight Training Dan Plyometric Terhadap Power Dan Kecepatan Pada Atlet Bola Voli PLOP Jawatengah Hadi,. 2017, p. 103.
- [8] Rohman U. Profil Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini. *J Sport Area* 2018; 3: 179.
- [9] Rusani J. Pelatihan, Pemberdayaan Wasit dan Dampaknya Terhadap Prestasi Atlet. *J Keolahragaan* 2022; 8: 1–10.
- [10] Zefania MR, Supriyono. Terhadap Motivasi Pengembangan Pemain Internal Persebaya Amatir the Effect of the Quality of Coach and Club Admin Resources on the Motivation of Persebaya Amateur Internal Player. 2024; 3: 145–152.
- [11] Rohman U. Evaluasi Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini Di Sekolah Sepakbola. *J Pendidik Jasm Dan Olahraga* 2017; 2: 92.
- [12] Gani M. Studi tentang kompetensi pelatih dalam meningkatkan prestasi olahraga siswa. *Indones J Educ Manag Adm Rev* 2020; 4: 187–195.
- [13] Map J, Albunsiyary A, ÔÇi M, et al. Pengaruh Pengetahuan, Pengalaman Kerja, Kompetensi Sdm Dan Pengembangan Karier Terhadap Prestasi Kerja Personel Polek Pamekasan. *MAP (Jurnal Manaj dan Adm Publik)* 2020; 3: 19–37.
- [14] Nugroho WA. Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Putra Batang. *JUARA J Olahraga* 2017; 2: 162.
- [15] Effendi H. Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusant (Jurnal Ilmu Pengetah Sos* 2016; 1: 27.