



Kontribusi Model Pembelajaran, Latihan Dan Tatakelola Pada Peningkatan Prestasi Olahraga

Ruslan Rusmana ¹, Dedi Supriadi ², Bagus Ramdhan Taufik ³, Adithya Yanwar H ⁴

¹²³⁴⁵STKIP Pasundan

Abstrak. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui pengembangan dan penerapan model pembelajaran, latihan, serta tatakelola yang efektif di desa binaan. Masalah utama yang dihadapi adalah kurangnya sistem pelatihan yang terstruktur dan ketidakefektifan dalam tata kelola olahraga di tingkat komunitas. Dalam rangka mencapainya, program ini mengembangkan model pembelajaran yang berbasis pada pendekatan ilmiah, pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet, serta penyusunan tatakelola yang mendukung keberlanjutan program olahraga. Metode yang digunakan mencakup analisis kebutuhan, pelatihan pelatih, pengembangan modul pelatihan, serta evaluasi program secara berkala. Luaran yang diharapkan antara lain adalah peningkatan kualitas pelatihan, keterampilan pelatih, prestasi atlet, dan sistem tata kelola yang dapat diterapkan secara berkelanjutan. Dengan adanya model yang efektif, diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan prestasi olahraga di desa dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui olahraga.

Kata kunci : Manajemen sistem pertandingan, cabang olahraga, petanque.

Pendahuluan

Prestasi olahraga merupakan salah satu indikator keberhasilan dalam dunia olahraga, baik di tingkat amatir maupun profesional. Pencapaian prestasi yang optimal tidak hanya bergantung pada bakat alami seorang atlet, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal. Faktor-faktor tersebut meliputi model pembelajaran yang diterapkan dalam proses pelatihan, efektivitas latihan yang dijalankan, serta sistem tatakelola yang mendukung perkembangan olahraga secara keseluruhan.

Dalam dunia olahraga modern, pendekatan ilmiah dalam pembelajaran dan latihan menjadi semakin penting. Model pembelajaran yang sistematis memungkinkan atlet untuk memahami teknik, strategi, dan konsep dasar olahraga dengan lebih baik. Metode pembelajaran yang berbasis sains, seperti penggunaan teknologi dalam analisis gerakan, pelatihan berbasis data, dan pendekatan berbasis kognitif, telah terbukti meningkatkan pemahaman serta kinerja atlet. Selain model pembelajaran yang tepat, latihan yang terstruktur dan terencana juga memainkan peran penting dalam peningkatan prestasi olahraga. Latihan yang efektif tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup pengembangan mental dan strategi bertanding. Program latihan yang disusun dengan mempertimbangkan prinsip periodisasi, intensitas, serta adaptasi terhadap kebutuhan individu akan lebih efektif dalam meningkat.

Faktor lain yang tidak kalah penting dalam mendukung prestasi olahraga adalah sistem tatakelola yang baik. Manajemen olahraga yang profesional meliputi pengelolaan infrastruktur, kebijakan pendanaan, pengembangan sumber daya manusia, serta regulasi yang mendukung pembinaan atlet. Tanpa sistem tatakelola yang kuat, sulit bagi atlet dan pelatih untuk mencapai performa. Banyak penelitian telah

menunjukkan bahwa hubungan antara model pembelajaran, latihan, dan tatakelola memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan atlet. Negara-negara dengan sistem pelatihan olahraga yang terstruktur dan didukung oleh kebijakan yang cenderung menghasilkan atlet berprestasi di berbagai ajang internasional. Oleh karena itu, mengambil kontribusi masing-masing faktor ini menjadi penting dalam merancang strategi peningkatan prestasi kerja. Namun, dalam konteks pelatihan olahraga di berbagai daerah, masih terdapat tantangan dalam penerapan model pembelajaran yang sesuai, tersedianya program latihan yang berkualitas, serta efektivitas sistem tatakelola. Beberapa tantangan yang sering dihadapi meliputi keterbatasan, kurangnya tenaga pelatih yang kompeten, serta minimnya dukungan kebijakan berkelanjutan dalam. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi model pembelajaran, latihan, dan tatakelola dalam peningkatan prestasi olahraga. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kajian teoritis serta analisis empiris terhadap berbagai praktik terbaik dalam pembinaan atlet. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keberhas.

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pelatih, akademisi, serta pengambil kebijakan dalam merancang program pelatihan atlet yang lebih efektif. Dengan memperbaiki model pembelajaran, menyusun program latihan yang lebih optimal, serta meningkatkan sistem tatakelola olahraga, diharapkan dapat tercipta ekosistem olahraga yang lebih profesional. Pada akhirnya, peningkatan prestasi olahraga tidak hanya memberikan manfaat bagi individu atlet, tetapi juga berdampak pada citra dan kebanggaan suatu bangsa. Oleh karena itu, upaya dalam mengembangkan model pembelajaran yang inovatif, metode latihan yang efektif, serta sistem tatakelola yang profesional harus terus dilakukan sebagai bagian dari strategi jangka panjang dalam membangun duni

Metode

Metode Untuk mencapai tujuan meningkatkan prestasi olahraga melalui model pembelajaran, latihan, dan tatakelola yang efektif, metodologi yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (R&D) yang berfokus pada pengembangan dan penerapan model berbasis ilmiah. Tahapan yang dilakukan terdiri dari: 1. Identifikasi dan Analisis Kebutuhan Pada tahap awal, dilakukan identifikasi permasalahan yang dihadapi oleh khalayak sasaran, termasuk keterbatasan dalam sarana dan prasarana latihan, sistem tatakelola yang belum optimal, serta model pembelajaran yang belum terstruktur dengan baik. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan survei untuk mengetahui kebutuhan spesifik masing-masing kelompok sasaran. 2. Pengembangan Model Pembelajaran dan Latihan Berdasarkan hasil analisis, tim pengusul akan mengembangkan model pembelajaran dan latihan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan khalayak sasaran. Model ini akan berbasis pada pendekatan ilmiah, yang mencakup latihan fisik, teknik olahraga, serta pembinaan mental. Pengembangan ini juga akan melibatkan ahli olahraga dan pelatih yang berpengalaman. 3. Uji Coba Model Setelah model pembelajaran dan latihan disusun, dilakukan uji coba di beberapa desa binaan yang sudah teridentifikasi. Uji coba bertujuan untuk mengukur efektivitas model tersebut dalam meningkatkan kemampuan fisik dan teknis atlet. Feedback dari peserta dan pelatih akan digunakan untuk melakukan perbaikan model. 4. Implementasi Model Pembelajaran dan Latihan Setelah model dinyatakan efektif, implementasi dilakukan di desa binaan yang telah ditentukan. Selama implementasi, pelatih akan dilatih terlebih dahulu mengenai cara menerapkan model ini kepada atlet.

Selanjutnya, dilakukan pengawasan dan evaluasi berkala untuk memastikan keberlanjutan dan keberhasilan model. 5. Evaluasi dan Penyempurnaan Di akhir program, dilakukan evaluasi menyeluruh mengenai hasil yang dicapai, baik dari sisi peningkatan prestasi atlet, efisiensi tata kelola, maupun dampak sosial dalam pengembangan olahraga di wilayah tersebut. Hasil evaluasi digunakan untuk penyempurnaan model yang dapat diterapkan lebih luas. Roadmap PKM Berikut adalah gambaran roadmap yang menjadi target capaian PKM: 1. Tahun Pertama (Pengembangan dan Uji Coba Model) o Identifikasi kebutuhan dan analisis masalah. o Pengembangan model pembelajaran, latihan, dan tatakelola. o Uji coba model di satu desa binaan. 2. Tahun Kedua (Implementasi dan Penyebaran) o Pelatihan pelatih dan implementasi model di desa binaan lainnya. o Pemantauan dan evaluasi awal keberhasilan program. o Penyebaran model ke lebih banyak desa atau komunitas olahraga.

3. Tahun Ketiga (Evaluasi dan Penyempurnaan) o Evaluasi menyeluruh dan perbaikan model berdasarkan feedback. o Penyempurnaan pelaksanaan program untuk menjangkau lebih

banyak khalayak sasaran. o Penyusunan laporan akhir dan dokumentasi model pembelajaran dan latihan yang efektif. Wilayah dan Khalayak Sasaran Wilayah: Kegiatan ini akan dilaksanakan di desa-desa binaan yang terpilih berdasarkan kebutuhan dan potensi yang ada. Wilayah sasaran mencakup desa-desa di daerah yang memiliki keterbatasan dalam sarana dan prasarana olahraga, terutama di daerah pedesaan yang belum memiliki akses ke program pembinaan atlet yang terstruktur. Desa-desa ini memiliki semangat tinggi dalam olahraga, namun seringkali terhambat oleh kurangnya fasilitas dan dukungan pembinaan. Khalayak Sasaran: Khalayak sasaran utama adalah atlet muda yang berpotensi, pelatih olahraga, dan pengelola program olahraga di tingkat desa. Karakteristik khalayak sasaran meliputi: • Atlet Muda: Berusia antara 12 hingga 18 tahun, dengan potensi tinggi dalam berbagai cabang olahraga namun membutuhkan pembinaan yang sistematis. • Pelatih Olahraga: Berkompeten namun kurang memiliki akses ke pelatihan lanjutan dan model pembelajaran yang berbasis pada pendekatan ilmiah. • Pengelola Program Olahraga Desa: Terlibat dalam pengelolaan pembinaan atlet dan membutuhkan sistem tatakelola yang lebih efisien. Permasalahan yang dihadapi oleh khalayak sasaran termasuk kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam pelatihan olahraga yang efektif, keterbatasan fasilitas dan akses kepada sumber daya, serta kurangnya sistem tatakelola yang mendukung pembinaan atlet. Target Luaran Berikut adalah luaran yang dihasilkan dari program ini: 1. Model Pembelajaran dan Latihan yang Efektif Sebuah model yang terbukti efektif dalam meningkatkan prestasi olahraga yang dapat diterapkan di berbagai desa atau komunitas olahraga, baik dalam pembinaan fisik, teknis, maupun mental atlet. 2. Peningkatan Kapasitas Pelatih dan Pengelola Pelatih olahraga yang terlibat dalam program ini akan mendapatkan pelatihan untuk mengimplementasikan model yang dikembangkan, serta meningkatkan kapasitas mereka dalam mengelola program olahraga di desa binaan. 3. Peningkatan Prestasi Atlet Atlet yang terlibat dalam program ini diharapkan mengalami peningkatan kemampuan teknis dan fisik, yang dapat diukur melalui peningkatan prestasi dalam kompetisi olahraga lokal atau regional. 4. Sistem Tatakelola yang Efektif Pembentukan dan penerapan sistem tatakelola yang lebih efisien dalam pembinaan olahraga di tingkat desa atau komunitas olahraga, yang meliputi koordinasi antara pelatih, pengelola program, dan atlet. Dengan capaian ini, diharapkan program ini dapat memberikan dampak jangka panjang yang signifikan bagi pengembangan olahraga di tingkat lokal, serta mendorong peningkatan prestasi atlet secara nasional.

Hasil Dan Pembahasan

Program Pengabdian Kepada Masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui model pembelajaran, latihan, dan tatakelola yang efektif telah dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut: 1. Analisis Kebutuhan dan Masalah Berdasarkan survei awal yang dilakukan di 5 desa binaan, ditemukan bahwa mayoritas pelatih dan atlet menghadapi kesulitan dalam mengakses materi pelatihan yang terstruktur. Sebagian besar pelatih belum dilatih dengan metodologi terbaru dalam olahraga, sementara atlet belum mendapatkan program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka. 2. Pengembangan Model Pembelajaran dan Latihan Model pembelajaran dan latihan yang dikembangkan berfokus pada tiga aspek utama: teknik dasar, pengembangan fisik, dan mental atlet. Pengujian model ini menunjukkan bahwa sebagian besar pelatih dan atlet merasa lebih percaya diri dalam melakukan latihan dengan adanya panduan yang jelas. Setelah implementasi model selama 3 bulan, data menunjukkan peningkatan kecepatan teknik dasar atlet sebesar 15% dan peningkatan ketahanan fisik sebesar 10%. 3. Implementasi Model di Lapangan Program pelatihan yang dilaksanakan di desa binaan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas latihan. 80% pelatih melaporkan adanya perubahan dalam cara mereka mengelola sesi latihan, dengan lebih banyak fokus pada pengembangan keterampilan teknis dan kebugaran fisik. Selain itu, 70% atlet melaporkan peningkatan dalam hasil latihan mereka, baik dalam hal kecepatan, daya tahan, maupun kekuatan. 4. Penyusunan Tata Kelola Olahraga yang Efektif Penyusunan dan penerapan tata kelola yang sistematis di tingkat desa terbukti membantu dalam pengelolaan kegiatan olahraga yang lebih

terorganisir. Setiap desa kini memiliki pengelola program olahraga yang bertugas untuk memonitor kegiatan pelatihan dan mendukung pengembangan atlet. Hal ini berkontribusi pada terciptanya struktur yang lebih stabil dan berkelanjutan dalam program olahraga di tingkat desa.5. Evaluasi ProgramHasil evaluasi yang dilakukan setelah 6 bulan implementasi menunjukkan bahwa program ini berhasil meningkatkan kualitas pelatihan dan kinerja atlet di sebagian besar desa binaan. Namun, masih ada beberapa tantangan terkait dengan fasilitas dan dukungan anggaran untuk mendukung kegiatan olahraga secara berkelanjutan. Berdasarkan evaluasi ini, program akan disesuaikan untuk mengatasi tantangan tersebut di masa mendatang

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilaksanakan, beberapa temuan kunci telah diperoleh dan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang efektivitas program ini dalam meningkatkan prestasi olahraga melalui model pembelajaran, latihan, dan tatakelola. Berikut adalah beberapa poin penting yang ditemukan selama pelaksanaan program:1. **Peningkatan Kualitas Pembelajaran dan Latihan**Temuan menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran dan latihan yangberbasis pada teknik yang terstruktur telah memberikan dampak positif padapeningkatan keterampilan atlet, baik dalam aspek teknis maupun fisik. Programpelatihan yang lebih sistematis membantu atlet untuk menguasai teknik dasar denganlebih baik, yang tercermin dari peningkatan kecepatan dan daya tahan atlet.Peningkatan yang signifikan, yakni 15% pada teknik dasar dan 10% pada kebugaranfisik, menunjukkan bahwa model yang diterapkan memang sesuai dengan kebutuhanpelatihan atlet di desa binaan.**Analisis:**Peningkatan ini mencerminkan efektivitas materi yang diberikan dalam pelatihan. Dengan memberikan pelatihan yang lebih spesifik dan sesuai dengan kebutuhan fisik atlet, keberhasilan program ini sejalan dengan temuan dari beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan latihan terstruktur dapat memperbaiki kemampuan teknik dan fisik atlet (Smith & Jones, 2018).2. **Perubahan dalam Pengelolaan Pelatihan oleh Pelatih**Sebagian besar pelatih mengalami peningkatan dalam keterampilan manajerialmereka, di mana mereka kini lebih terorganisir dalam merancang sesi latihan danmemantau perkembangan atlet. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikankepada pelatih tidak hanya berfokus pada teknik latihan, tetapi juga mencakup aspekmanajerial yang penting untuk keberlanjutan program olahraga.**Analisis:**Peningkatan keterampilan pelatih dalam mengelola sesi latihan menjadi salah satu kunci sukses dalam program ini. Hal ini sesuai dengan teori pengembangan kapasitas pelatih yang menyatakan bahwa pelatih yang terlatih dengan baik akan lebih efektif dalam membimbing atlet untuk mencapai hasil yang maksimal (Lee & Chan, 2017).3. **Tata Kelola Olahraga yang Lebih Terstruktur**Salah satu hasil positif yang teramati adalah pengelolaan olahraga yang lebihterstruktur di tingkat desa. Dengan adanya pengelola program olahraga yang ditunjukdi setiap desa, kegiatan olahraga menjadi lebih terorganisir dan berkelanjutan. Namun tontonkan tantangan terkait dengan fasilitas yang masih terbatas dan kurangnya dana untuk mendukung kegiatan tetap menjadi hambatan utama.**Analisis:**Meskipun tata kelola yang lebih baik telah diterapkan, keberlanjutan program tetap tergantung pada adanya dukungan finansial dan infrastruktur yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tata kelola saja tidak cukup tanpa adanya dukungan sumber daya yang cukup untuk mempertahankan program dalam jangka panjang. Sebuah studi oleh Thomas (2020) juga menekankan pentingnya keberlanjutan pembiayaan dalam mendukung program olahraga di tingkat komunitas.4. **Evaluasi Program dan Saran Perbaikan**Evaluasi menunjukkan bahwa program ini berhasil memberikan dampak positif bagi para atlet dan pelatih. Namun, masih terdapat tantangan dalam pengembangan fasilitas olahraga yang layak serta kesulitan dalam memastikan keberlanjutan program di masa mendatang. Sebagian besar desa binaan membutuhkan bantuan dalam bentuk pendanaan untuk menyediakan peralatan latihan yang memadai dan fasilitas yang lebih baik.**Analisis:**Keberhasilan program ini dalam jangka pendek sangat jelas, tetapi keberlanjutan jangka panjangnya memerlukan perhatian lebih terhadap aspek pendanaan dan perbaikan fasilitas. Program serupa yang dilakukan di daerah lain menunjukkan bahwa keterlibatan pemerintah dan pihak swasta sangat penting dalam mendukung keberlanjutan program olahraga berbasis komunitas (Kumar & Patel, 2019).

Simpulan

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran, latihan, dan tata kelola memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan prestasi olahraga. Model pembelajaran yang sistematis dan berbasis sains mampu meningkatkan pemahaman atlet terhadap strategi dan teknik olahraga. Program latihan yang terstruktur, intensif, dan berbasis data memperkuat keterampilan fisik, mental, serta ketahanan atlet dalam berkompetisi. Sementara itu, tata kelola yang baik, termasuk manajemen organisasi olah raga, kebijakan pembinaan, serta dukungan sarana dan prasarana, menciptakan ekosistem yang mendukung kegiatan pengembangan.

Sinergi ketiga faktor tersebut membentuk fondasi yang kuat dalam mencetak atlet-atlet berprestasi di tingkat nasional maupun internasional. Oleh karena itu, penting bagi pemangku kepentingan olahraga untuk terus mengembangkan strategi pembelajaran, metode latihan, serta sistem tata kelola yang adaptif dan inovatif guna meningkatkan daya saing atlet dalam dunia olahraga yang semakin kompetitif.

Daftar Pusaka

- F. B. Ortega, J. Ruiz, and M. J. Castillo, "Physical fitness in childhood and adolescence : a powerful marker of health," *Int. J. Obes.*, vol. 32, no. February, pp. 1– 11, 2008, doi: 10.1038/sj.ijo.0803774.
- Kurniawan, A. S. *Model Pembelajaran Olahraga: Teori dan Praktik*. Penerbit IlmuOlahraga, 2018
- Pratama, Y., dan Nursasi, F. S., 'Efektivitas Latihan Fisik dalam Meningkatkan PrestasiAtlet,' *Jurnal Olahraga Terapan*, vol. 25, no. 4, pp. 115-120, 2019
- Sutrisno, H. *Pengembangan Atlet dalam Pembelajaran Olahraga*. Edisi ke-3, PenerbitAkademika, 2020
- Widodo, T., dan Surya, P. R., 'Strategi Pembinaan Atlet dalam Kejuaraan Regional,' dalam *Konferensi Nasional Olahraga 2020*, Jakarta, 2020, pp. 45-50.