

Edukasi LTAD tahap *Learning to Train* dan *Train to Train* kepada Pelatih dan Orangtua Walisiswa Pencak Silat di Sukoharjo

Fajar Syamsudin^{1*}, Aziz Amrulloh¹, Indra Ramadhan², Muhammad Bakhtiar Subardi³

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

²Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

*e-mail korespondensi: syamsudin.fajar@mail.unnes.ac.id

Abstract

The purpose of this community service activity is to provide education on knowledge and understanding of LTAD, coaching and training of athletes at the Learning to Train and Train to Train stages to coaches and parents of pencak silat students in Sukoharjo. This service was held in the Hall of 02 Floor of SMK Muhammadiyah 01 Sukoharjo, attended by 36 trainers from various kinds of pencak silat schools and 15 parents of parents in Sukoharjo. Coaches and parents need to have a mutual understanding and agreement to care for and foster pre-adolescent and adolescent athletes according to the LTAD stages, achieving peak performance at the golden age of athletes needs to be prepared in stages and programmed conceptually and practically. Pre-adolescent and adolescent athletes are not miniature adults, therefore special boundaries and concepts are needed to train and develop athletes at that age. The conclusion of this activity is that every coach and parents are ready to work together to care for and develop athletes at the Learning to Train and Train to Train stages.

Keywords: LTAD, Martial Art, Educational Conferences, Pre-adolescent, Adolescent

Abstrak

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pengetahuan dan pemahaman mengenai LTAD, pembinaan dan pelatihan atlet tahap Learning to Train dan Train to Train kepada pelatih dan orangtua walisiswa pencak silat di sukoharjo. Pengabdian ini dilaksanakan di Aula Lt.02 SMK Muhammadiyah 01 Sukoharjo, diikuti oleh 36 pelatih dari berbagai macam perguruan pencak silat dan 15 orangtua walisiswa yang ada di sukoharjo. Pelatih dan orangtua walisiswa perlu memiliki pemahaman dan kesepakatan bersama untuk merawat dan membina atlet usia pra remaja dan remaja sesuai dengan tahapan LTAD, pencapaian peak performance di usia emas atlet perlu disiapkan secara bertahap dan terprogram secara konseptual dan prakteknya. Atlet usia pra remaja dan remaja bukanlah miniatur orang dewasa, oleh karena itu perlu batasan-batasan dan konsep khusus untuk melatih dan membina atlet di usia tersebut. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah, bahwa setiap pelatih dan orangtua walisiswa sudah siap dalam bekerjasama untuk merawat dan membina atlet tahap Learning to Train dan Train to Train.

Kata Kunci: LTAD, Pencak Silat, Seminar Edukasi, Pra Remaja, Remaja

Accepted: 2023-08-08

Published: 2023-10-02

PENDAHULUAN

Dalam pembentukan seorang atlet yang berjaya pada usia 20-35 tahun, dibutuhkan program pelatihan atlet jangka panjang atau yang biasa disebut LTAD (Long Term Athlete Development) (Subardi et al., 2021). Setiap jenjang usia seorang atlet memiliki cara pelatihan yang berbeda-beda, LTAD terdiri dari 7 tahap, **1. Active Start** (laki-laki dan perempuan 0-6 tahun); **2. FUNDamentals** (laki-laki 6-9 tahun, perempuan 6-8 tahun); **3. Learning to Train** (laki-laki 9-12 tahun, perempuan 8-12 tahun); **4. Train to Train** (laki-laki 12-16 tahun, perempuan 11-15 tahun); **5. Train to Compete** (laki-laki 16-23, perempuan 15-21) ; **6. Train to Win** (laki-laki >19, perempuan >18); dan **7. Active for Life** (lifetime) (Balyi et al., 2013).

Di era sekarang banyaknya event pertandingan festival yang membuat antusias pencak silat menjadi semakin tinggi, mulai dari usia diatas 5 tahun, SD dan SMP (Learning to Train dan Train to Train). Dengan mengikuti event festival tersebut atlet akan dengan mudah mendapatkan medali kejuaraan, karena sistem gugur yang diatur langsung masuk kedalam semifinal. Namun antusias

yang tinggi itu tidak diimbangi dengan pengetahuan yang cukup, banyak pelatih yang menargetkan atletnya harus mendapatkan medali emas, dengan alasan akan mendapatkan penghargaan dari sekolah, sehingga atlet jadi terbebani dalam melakukan kejuaraan festival tersebut (Syamsudin et al., 2023).

Setiap jenjang usia seorang atlet memiliki cara pelatihan yang berbeda-beda (Douglas et al., 2017). Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah dilakukan oleh tim pengabdian di tempat mitra, dapat diidentifikasi permasalahan yang sedang dihadapi sekarang adalah banyaknya atlet di tahap Learning to Train dan Train to Train dilatih seperti melatih orang dewasa (diatas 19 tahun). Contohnya terjadi kasus seperti diet ekstrem atlet muda yang menurunkan berat badan demi bisa bertanding di pertandingan, padahal atlet muda tersebut masih dalam masa pertumbuhan, dibutuhkan banyak asupan makanan bergizi agar menunjang tumbuh kembang postur dan fisiologis atlet (Balyi et al., 2013; Syamsudin et al., 2021). Selain itu tim pengabdian juga menemukan banyak metode pelatihan yang terlalu keras, baik keras secara fisik maupun non fisik.

Pelatihan yang keras secara fisik sering menimbulkan cedera pada atlet, bahkan beberapa kasus parah sampai menimbulkan kematian (Frejtan et al., 2021; Teixeira et al., 2012). Seperti yang diliput oleh detikJatim, Remaja 15 tahun meninggal usai Latihan Silat (DetikJatim, 2022), diberitakan oleh Merdeka.com, kasus kematian setelah latihan silat juga terjadi di Banyuwangi (*Latihan Berujung Maut, Seorang Pesilat di Banyuwangi Tewas Usai Ditendang*, 2022), diberitakan pula oleh Jawa Pos, kasus kematian saat latihan silat juga terjadi di Karanganyar (Jawa, 2022). Kasus kematian karena latihan sering terjadi, tak jarang kita mengetahuinya dari media massa baik Youtube maupun Sosial Media. Ketidakpahaman batas latihan, emosi yang berlebihan ketika melatih, dan kurang pemahannya batas masing-masing kemampuan anak menjadi faktor yang berperan besar dalam kegagalan melatih.

Contoh lain pelatihan yang terlalu keras dan tidak adaptif, bagi anak yang tidak terbiasa dengan suara pelatih yang keras akan terkena secara mental (psikis), jadi memiliki trauma terhadap latihan pencak silat (Chan et al., 2021; Egan, 2019). Contoh lain juga seperti latihan fisik yang terlalu berlebihan, pagi siang sore dilatih seakan-akan atlet nasional, padahal tidak perlu sampai seperti itu, karena pelatihan yang terlalu intensif dan berat dapat mengganggu tumbuh kembang anak (Schiweck et al., 2019; Ströhle, 2019).

Banyak hal yang belum dipahami oleh pelatih maupun orangtua bagaimana siswa/anak yang mengikuti padepokan pencak silat dalam LTAD (Long Term Athlete Development) utamanya tahap Learning to Train dan Train to Train. Anak kecil, pra remaja dan remaja dilatih seakan-akan mereka orang dewasa, hal ini kerap terjadi di dunia persilatan, terkhusus di padepokan yang ada di Kabupaten Sukoharjo. Sederhananya seorang anak kecil bukanlah miniatur orang dewasa, namun yang terjadi pada cabang olahraga pencak silat justru seperti itu.

METODE

Metode yang digunakan yaitu seminar edukasi kepada pelatih dan orangtua walisiswa dengan melakukan sosialisasi dan materi program long-term active development tahap Learning to Train dan Train to Train. Materi yang disajikan terkait peran pelatih dan orangtua dalam tumbuh kembang, psikologis dan kecukupan gizi yang seharusnya terpenuhi pada tahap tersebut. Sekaligus memberikan pemahaman tentang program pembinaan jangka panjang atlet pencak silat, sehingga prestasi maksimal dengan durasi lama dapat diraih disaat usia emas atlet.

Pada akhir kegiatan ini dilaksanakan evaluasi sebagai tolak ukur keberhasilan program dengan memberikan kuis terkait dengan program Learning to Train dan Train to Train. Dalam kegiatan seminar edukasi ini dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pelaksana pengabdian masyarakat telah melaksanakan kegiatan Seminar Edukasi LTAD Pencak Silat kepada pelatih dan orangtua walisiswa di SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Minggu, 30 Juli 2023 pukul 08.00 – 12.30 WIB. Pengabdian kepada masyarakat ini diikuti sebanyak 51 peserta, terdiri dari 36 pelatih dan 15 orangtua walisiswa.



Gambar 1. Peserta dan Narasumber



Gambar 2. Narasumber Pertama
(Ketua Pengabdian)



Gambar 3. Narasumber Kedua
(Pelatih Seni IPSI)

Pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan materi edukasi berupa Long Term Athlete Development (Pelatihan dan Pembinaan Atlet Jangka Panjang) secara umum. Lebih spesifik pada tahap Learning to Train (laki-laki 9-12 tahun, perempuan 8-12 tahun) dan Train to Train (laki-laki 12-16 tahun, perempuan 11-15 tahun). Kedua tahap tersebut dianggap menjadi penting, karena difase ini atlet akan mengalami PHV (Peak High Velocity/ Puncak Percepatan Tumbuhnya Tinggi Badan).

Edukasi ini memberi pemaparan tentang pentingnya latihan aerobik dan latihan beban guna memaksimalkan PHV, selain itu narasumber juga telah memberikan edukasi tentang pengaturan pola makan atlet yang sehat dan tepat. Mitos dan fakta tentang latihan fisik juga dipaparkan disini. Materi yang dibawakan narasumber erat kaitannya dengan masalah yang sering terjadi didunia pencak silat di usia pra remaja dan remaja, sehingga peserta pun sangat antusias dalam menyimak materi yang diberikan.

Materi tentang desain regulasi latihan pembentukan atlet telah dibahas dalam seminar edukasi ini, menjadi penting karena salah satu masalah yang terjadi pada atlet adalah ketika atlet

tidak bisa melakukan latihan secara berkelanjutan, biasanya karena tidak menemukan wadah tempat latihan di tempat sekolah yang lebih tinggi dari sebelumnya, atau masalah lainnya.

Sesi diskusi dan tanya jawab yang telah dilakukan dengan sangat menarik, menunjukkan antusias yang tinggi dari peserta, ucapan terimakasih juga disampaikan oleh peserta baik secara langsung maupun tidak langsung. Highlight kegiatan ini dapat dilihat melalui link berikut: .
https://youtu.be/zM84W32_8Ls

KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan Seminar Edukasi LTAD Pencak Silat, pelatih dan orangtua walisiswa sudah mengetahui dan paham bagaimana mengimplementasikan tahap Learning to Train dan Train to Train untuk memaksimalkan pertumbuhan fisiologis atlet. Pelatih dan orangtua walisiswa memainkan peran yang penting dalam memaksimalkan pertumbuhan fisiologis atlet, baik dari status gizi yang dipantau oleh orangtua walisiswa hingga fisik dan teknik yang dilatih oleh pelatih.

Seminar edukasi ini melibatkan pelatih dari berbagai macam perguruan pencak silat di sukoharjo, diharapkan pengetahuan dan pemahaman ini dapat di sampaikan secara merata oleh seluruh pelatih dan orangtua walisiswa di perguruan masing-masing. Dengan begitu semoga kegiatan ini berdampak pada peningkatan prestasi serta memunculkan atlet-atlet yang berbakat dan hebat suatu saat nanti, khususnya kabupaten sukoharjo.

Pengembangan kegiatan selanjutnya, pengabdian dapat membuat sosialisasi menu diet sehat atlet yang sedang dalam fase PHV. Selain itu dapat juga membuat coaching clinic kepada pelatih tentang bagaimana membuat program latihan beban dan latihan aerobik tahap Learning to Train dan Train to Train.

DAFTAR PUSTAKA

- Balyi, I., Way, R., & Higs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. In *Current Sports Medicine Reports* (Vol. 9, Issue 6). <https://doi.org/10.1249/jsr.0b013e3181fe3c44>
- Chan, M. F., Al Balushi, R., Al Falahi, M., Mahadevan, S., Al Saadoon, M., & Al-Adawi, S. (2021). Child and adolescent mental health disorders in the GCC: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 8(3), 134–145. <https://doi.org/10.1016/J.IJPAM.2021.04.002>
- DetikJatim. (2022). *Remaja 15 Tahun Meninggal Usai Latihan* (pp. 23–26).
- Douglas, J., Pearson, S., Ross, A., & McGuigan, M. (2017). Chronic Adaptations to Eccentric Training: A Systematic Review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(5), 917–941. <https://doi.org/10.1007/S40279-016-0628-4>
- Egan, K. P. (2019). Supporting Mental Health and Well-being Among Student-Athletes. *Clinics in Sports Medicine*, 38(4), 537–544. <https://doi.org/10.1016/J.CSM.2019.05.003>
- Fretjan, A. M., Graf, P., Kirchoff, S., Glinphratum, G., Bollweg, T. M., Sauzet, O., & Bauer, U. (2021). The Long-Term Effectiveness of Interventions Addressing Mental Health Literacy and Stigma of Mental Illness in Children and Adolescents: Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Public Health*, 66. <https://doi.org/10.3389/IJPH.2021.1604072>
- Jawa, P. (2022). *Latihan Silat Berujung Maut , Murid Perguruan Meninggal Diduga Kena Pukulan*. 6–8.
- Latihan Berujung Maut , Seorang Pesilat di Banyuwangi Tewas Usai Ditendang, (2022).
- Schiweck, C., Piette, D., Berckmans, D., Claes, S., & Vrieze, E. (2019). Heart rate and high frequency heart rate variability during stress as biomarker for clinical depression. A systematic review. *Psychological Medicine*, 49(2), 200–211. <https://doi.org/10.1017/S0033291718001988>

- Ströhle, A. (2019). Sports psychiatry: mental health and mental disorders in athletes and exercise treatment of mental disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 269(5), 485–498. <https://doi.org/10.1007/S00406-018-0891-5>
- Subardi, M. B., Sulaiman, S., Setyawati, H., & Syaifullah, R. (2021). Development Model Learning to Train Pencak Silat Tapak Suci. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(3), 243–249. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/48511>
- Syamsudin, F., Amrulloh, A., Subekti, N., Fatoni, M., & Subardi, M. B. (2023). *Use of fight category pencak silat techniques at the national student sports week*. 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.36706/altius.v12i1.20227>
- Syamsudin, F., Syaifullah, R., Subardi, M. B., & Fariz BSA, S. (2021). Interval Training and Endurance Training to Increase VO₂max: Article Review. *JUARA: Jurnal Olaharaga*, 6(2). <https://doi.org/10.33222/juara.v6i2.1227>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>