



PELATIHAN STRATEGI PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA TAEKWONDO SE KOTA MAKASSAR

TRAINING ON STRATEGIES FOR IMPROVING TAEKWONDO SPORTS ACHIEVEMENT IN MAKASSAR CITY

Hasyim^{1*}, Arfandi Akkase², Darul Husnul³, Agus Sutriawan⁴, Muhammad Akbar Syafruddin⁵
¹²³⁴⁵ Universitas Negeri Makassar, Indonesia
*arfandi.akkase@unm.ac.id

Abstrak: Pengabdian ini di latar belakang oleh bagaimana pentingnya pembinaan prestasi olahraga bagi perkembangan prestasi di suatu daerah. Selain itu pembinaan prestasi juga dapat untuk mengembangkan minat, bakat dan juga potensi-potensi masyarakat di suatu daerah oleh karena itu tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu untuk memberikan pemahaman kepada para pelatih cabang olahraga taekwondo se Kota Makassar mengenai tahapan-tahapan yang harus dilakukan agar tercipta prestasi olahraga yang maksimal. Metode yang digunakan yaitu dengan cara memberikan materi dan diskusi interaktif antara pemateri dengan para peserta dalam hal ini para pelatih taekwondo. Dalam kegiatan pengabdian ini melalui 3 proses tahapan yaitu 1) Tahap persiapan, 2) Tahap pelaksanaan dan 3) Tahap evaluasi. Dalam tahap pelaksanaan dan evaluasi para peserta terlihat antusias dalam menerima materi-materi yang disampaikan dan mendapatkan ilmu baru seperti tahapan dalam melakukan pembinaan prestasi olahraga seperti persiapan fisik, teknik, taktik dan mental dan juga didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

Kata Kunci: Strategi, Prestasi Olahraga, Taekwondo

Abstract: This service is motivated by how important sports achievement coaching is for the development of achievements in an area. In addition, achievement coaching can also develop the interests, talents and potentials of the community in an area, therefore the purpose of this service activity is to provide an understanding to taekwondo sports coaches in Makassar City regarding the stages that must be carried out in order to create maximum sports achievements. The method used is by providing material and interactive discussions between the speaker and the participants, in this case the taekwondo coaches. In this service activity through 3 stages of the process, namely 1) Preparation stage, 2) Implementation stage and 3) Evaluation stage. In the implementation and evaluation stages, the participants seemed enthusiastic in receiving the materials presented and gained new knowledge such as the stages in fostering sports achievements such as physical, technical, tactical and mental preparation and also supported by adequate facilities and infrastructure.

Keywords: Strategy, Sports Achievement, Taekwondo

Received	Revised	Published
14 Maret 2024	10 Mei 2024	15 Mei 2024

Pendahuluan

Dalam perkembangan dunia olahraga, pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat berperan dalam menggapai sebuah prestasi tertinggi, oleh karena itu berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang tampak dan terukur, artinya bahwa dengan

grafik yang meningkat bisa dikatakan bahwa prestasi olahraga tersebut berada dalam hasil yang positif dan untuk menghasilkan hal tersebut pembinaan olahraga harus dilakukan dengan pendekatan secara ilmiah mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Menurut (Pulungan & Dimiyati, 2019) untuk meningkatkan potensi yang dimiliki oleh olahragawan agar mendapatkan bimbingan dan pembinaan untuk memperoleh sebuah prestasi optimal sehingga sehingga nantinya akan meningkatkan harkat dan martabat bangsa

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 perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Undang - Undang Nomor 3 tahun 2005). Salah satu cabang olahraga di Kota Makassar yang memiliki prestasi yang bagus adalah taekwondo. Menurut ketua KONI Makassar prestasi olahraga taekwondo menjadi salah satu unggulan di kota Makassar oleh karena itu prestasinya harus tetap dipertahankan dan dikembangkan.

Taekwondo adalah olahraga bela diri internasional yang diselenggarakan di 210 negara di seluruh dunia sebagai olahraga resmi Olimpiade. Kompetisi Taekwondo berlangsung dalam tiga ronde, dengan durasi 2 menit per ronde dan durasi istirahat 1 menit di antara ronde (Janiszewska & Przybyłowicz, 2020). Atlet yang mencetak lebih banyak poin atau menjatuhkan lawannya akan menang. Selama kompetisi, para atlet menggunakan tendangan dan pukulan yang kuat dan cepat ke arah tubuh lawan dan terkadang tendangan ke arah wajah. (Kazemi et al., 2006). Selain itu, kelincahan, fleksibilitas, dan daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kinerja yang sangat baik di antara para atlet Taekwondo (Kim & Nam, 2021). Oleh karena itu dibutuhkan pelatih berkualitas untuk mengelola faktor kebugaran fisik untuk meningkatkan kinerja mereka

Dari uraian diatas maka tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada pelatih-pelatih taekwondo di daerah Makassar terkait strategi-strategi dalam mempertahankan dan meningkatkan prestasi olahraga taekwondo di Kota Makassar, selain itu pelatihan ini juga bertujuan merangsang minat pelatih-pelatih dalam menemukan metode baru dalam melatih atletnya sehingga aspek-aspek kebugaran fisik yang diperlukan dalam olahraga taekwondo bisa dicapai dengan maksimal sehingga atlet bisa mempertahankan bahkan meningkatkan prestasinya di cabang olahraga taekwondo.

Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 26-28 januari 2024. Tim pelaksana melaksanakan kegiatan ini di kantor KONI Kota Makassar yang beralamat di Jl. Kerung-Kerung, Mardekaya Utara, Kec. Makassar, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Sasaran utama kegiatan pengabdian kepada Masyarakat adalah pelatih-pelatih taekwondo se kota Makassar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode pelatihan dan pendekatan partisipatif. Pelatihan yang dimaksudkan dalam hal ini adalah bagian dari

Pendidikan yang menggambarkan proses pengembangan suatu lembaga terkait dan masyarakat untuk mencapai berbagai tujuan lembaga. Pendekatan partisipatif yang digunakan adalah pendekatan yang berorientasi pada upaya peningkatan peran serta pihak terkait secara langsung dalam berbagai proses dan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut.

Penerapan strategi peningkatan prestasi olahraga taekwondo dilakukan melalui 3 tahap yaitu:

1. Persiapan

Tim pelaksana kegiatan pengabdian Masyarakat ini terlebih dahulu menetapkan lokasi kegiatan dan peserta-peserta yang akan terlibat dalam kegiatan ini, kemudian memilih dan menetapkan pendekatan serta metode yang dipakai dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah Menyusun kegiatan yang akan dilakukan, mempersiapkan bahan dan perlengkapan yang akan digunakan serta materi yang akan disampaikan pada tahap pelaksanaan agar tersampaikan dengan tepat dan sesuai

2. Pelaksanaan

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mempresentasikan, serta memberikan pemahaman materi yang mencakup strategi dalam meningkatkan prestasi olahraga taekwondo di kota Makassar

3. Evaluasi

Tim pelaksana kegiatan melakukan evaluasi dengan memberikan kesempatan kepada peserta pelatihan untuk memberikan tanggapan atau pertanyaan terkait materi yang disampaikan kemudian tim pelaksana kegiatan menanggapi respon, pertanyaan, kritik dan saran dari para peserta kegiatan dalam hal ini para pelatih taekwondo se Kota Makassar

Harapan dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat tersebut dapat dikembangkan dan mempunyai manfaat baik yang berkelanjutan bagi pihak mitra dan pihak lain yang membutuhkan

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada pelatih taekwondo Se-Kota Makassar terkait strategi peningkatan prestasi olahraga di kota Makassar. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahapan diantaranya adalah: 1) Diskusi dan koordinasi dengan pelatih dalam menentukan tanggal pelaksanaan, 2) Tahap pelaksanaan dengan penyampaian materi terkait strategi peningkatan prestasi olahraga dengan metode ceramah dan, 3) Tahap evaluasi.

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian berkoordinasi KONI Kota Makassar dan para pelatih cabang olahraga taekwondo untuk melaksanakan kegiatan pengabdian. Pada tahap ini perwakilan dari tim meminta ijin dan sesuai kesepakatan bersama maka diperoleh tanggal pelaksanaan pada tanggal 24-26 Januari 2024.

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini tim pengabdian menggunakan metode ceramah yang

dilakukan langsung di kantor KONI Kota Makassar dimana materi dibawakan langsung oleh Dr. Hasyim, M.Pd selaku ketua tim pengabdian yang memang ahli di dalam bidang prestasi olahraga



Gambar 1. Pelatihan Strategi Peningkatan Prestasi Olahraga Taekwondo Se Kota Makassar

Dalam tahap pelaksanaan ini para pelatih terlihat antusias mendengarkan materi yang dibawakan oleh bapak Dr. Hasyim, M.Pd, perlu diketahui bahwa prestasi olahraga taekwondo kota Makassar masih menjadi yang terbaik diantara beberapa kab/kota di provinsi Sulawesi Selatan jadi dengan kegiatan pengabdian ini diharapkan prestasi olahraga taekwondo tetap bisa dipertahankan bahkan bisa ditingkatkan dengan menyumbangkan atlet taekwondo yang bisa mewakili provinsi Sulawesi Selatan dan meraih prestasi maksimal di Tingkat nasional maupun internasional. Dalam sesi diskusi dengan pemateri para pelatih juga tampak terlihat antusias sehingga tercipta diskusi yang interaktif antara pemateri dengan para pelatih.

3. Tahap evaluasi

Setelah kegiatan pengabdian selesai, tim pengabdian bersama dengan pelatih melakukan kegiatan evaluasi. Pada tahap evaluasi ini diperoleh hasil bahwa pelatih dan pengurus cabang olahraga taekwondo di kota Makassar merasa terbantu dengan adanya kegiatan ini. Pelatih sudah mempunyai gambaran tentang bagaimana tahapan-tahapan yang harus dilakukan agar prestasi olahraga taekwondo di kota Makassar dapat dipertahankan bahkan bisa ditingkatkan lagi ke kancah nasional maupun internasional. Harapan pelatih dan pengurus cabang olahraga taekwondo se kota Makassar agar selanjutnya melakukan pengabdian lagi di tempat yang sama dengan topik yang berbeda dengan menghadirkan atlet taekwondo juga agar pelatih dan atlet taekwondo dapat memperoleh pengetahuan baru terkait kemajuan dalam

dunia taekwondo.



Gambar 2. Foto Bersama dengan para pelatih taekwondo se-Kota Makassar

Adapun hasil dari kegiatan pengabdian ini para pelatih merasa mendapatkan ilmu baru terkait bagaimana metode-metode yang harus dilakukan agar prestasi olahraga dapat maksimal seperti yang dijelaskan bahwa pembinaan atlet diperlukan berbagai persiapan dengan prioritas urutan utama adalah persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik dan persiapan mental kesemuanya itu harus saling melengkapi agar prestasi olahraga dapat tercapai, selain itu pelatih juga harus memiliki kemampuan profesional dalam melatih. Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat (Sukadiyanto, 2002) . Sarana dan prasarana juga tidak boleh dilupakan karena merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan sangat menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi (Wibowo et al., 2017). Sehingga dengan terlengkapi semua aspek-aspek yang dapat menunjang prestasi olahraga maka atlet sendiri akan merasa termotivasi untuk dapat memberikan prestasi yang maksimal

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang sudah dilaksanakan dapat diambil kesimpulan bahwa para pelatih telah mendapatkan ilmu baru terkait tahapan-tahapan dalam meraih prestasi olahraga yang maksimal mulai dari persiapan fisik, teknik, taktik dan persiapan mental dan tentunya juga didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai sehingga atlet akan lebih

termotivasi dalam latihan sehingga bisa memberikan prestasi yang maksimal.

Ucapan Terima Kasih

Terimah kasih kepada teman-teman dosen yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini yang telah bekerja keras dan mensukseskan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga kepada ketua KONI Kota Makassar bapak Ahmad Susanto yang telah memberikan izin tempat sekaligus sambutan dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada semua pelatih taekwondo se Kota Makassar yang telah hadir memenuhi undangan dalam kegiatan pengabdian ini karena tanpa dukungan dan antusias dari kedua bela pihak kegiatan pengabdian ini tidak dapat berjalan dengan lancar.

Referensi

- Janiszewska, K., & Przybyłowicz, K. E. (2020). Pre-competition weight loss models in taekwondo: identification, characteristics and risk of dehydration. *Nutrients*, 12(9), 2793.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., & White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(CSSI), 114.
- Kim, J. W., & Nam, S. S. (2021). Physical characteristics and physical fitness profiles of korean taekwondo athletes: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189624>
- Pulungan, K. A., & Dimiyati, D. (2019). The psychological skill characteristics of Indonesian volleyball players reviewed based on gender and position. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 279. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13178
- Sukadiyanto, S. (2002). Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik. *Yogyakarta: FIK UNY*.
- Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno, K. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9–15.