



## Coaching Clinic: Penyusunan Program Latihan Fisik Atlet Cabang Olahraga Kurash dan Kabbadi

**Candra Kurniawan<sup>\*1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia  
E-mail: [candra.kurniawan@fkip.unila.ac.id](mailto:candra.kurniawan@fkip.unila.ac.id)<sup>\*1</sup>

**Suwarli<sup>2</sup>**

<sup>2</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia  
Email: [suwarli@fkip.unila.ac.id](mailto:suwarli@fkip.unila.ac.id)<sup>2</sup>

**Fransiskus Nurseto<sup>3</sup>**

<sup>3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia  
Email: [fransiskus.nurseto@fkip.unila.ac.id](mailto:fransiskus.nurseto@fkip.unila.ac.id)<sup>3</sup>

### Article History

Received: 14-08-2025

Accepted: 01-09-2025

Published: 30-09-2025

### Abstract

This community service activity aimed to enhance the capacity of coaches and athletes in the sports of Kurash and Kabaddi through training on the development of structured physical training programs based on scientific principles. The method employed was a coaching clinic that included the delivery of theoretical materials, practical program development sessions, and training implementation simulations. The activity was held at GOR JSC Jatimulyo, Lampung Selatan, on 12–13 July 2025, involving 50 participants consisting of coaches and athletes. The results indicated an improvement in participants' understanding of the principles of physical training program development as well as their skills in designing training programs tailored to the needs of their respective sports. Evaluation through pre-test and post-test showed an average increase in understanding scores by 85%. This activity is expected to support the sustainable development of athlete achievements in Kurash and Kabaddi in Lampung Selatan.

Keywords: 3-5 keyword

1. Coaching Clinic
2. Latihan Fisik
3. Kurash dan Kabbadi

## 1. PENDAHULUAN

Kurash dan Kabaddi merupakan dua cabang olahraga yang tergolong baru

berkembang di Indonesia namun memiliki potensi prestasi tinggi di tingkat internasional. Kurash, berasal dari Uzbekistan, adalah olahraga beladiri

tradisional yang memadukan teknik gulat dengan prinsip fair play. Sementara itu, Kabaddi, berasal dari Asia Selatan, mengombinasikan keterampilan fisik, kecepatan, dan strategi beregu, dan kini telah menjadi bagian dari ajang olahraga multievent internasional seperti Asian Games. Meskipun keduanya telah diakui oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) dan mulai dipertandingkan secara resmi di beberapa daerah dan nasional. Pembinaan olahraga Kurash dan Kabbadi di tingkat daerah, khususnya di Provinsi Lampung, masih menghadapi sejumlah tantangan, diantaranya: SDM pelatih dan atlet untuk ditingkat level Provinsi masih belum memadai, ketersediaan infrastruktur yang dimiliki Pengprov Kurash dan Kabbadi Lampung hanya ada di GOR JSC Jatimulyo Lampung selatan, termasuk dukungan ketersediaan program latihan fisik yang sistematis dan berbasis prinsip ilmiah untuk perkembangan olahraga kurash dan kabbadi di Provinsi Lampung.

Berdasarkan data Pengprov Cabang Olahraga Kurash dan Kabbadi, tercatat terdapat 18 atlet Kurash dan 26 atlet Kabaddi, serta 6 pelatih yang aktif mengikuti pembinaan. Para atlet dan pelatih kurash dan kabbadi yang rutin menjalankan latihan telah berpartisipasi

dalam berbagai kejuaraan tingkat nasional dan internasional, dengan beberapa di antaranya meraih medali di Kejuaraan Tingkat Nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON). Dari hasil wawancara dengan pengurus cabang olahraga kurash dan kabbadi menunjukkan bahwa sebagian besar pelatih masih menggunakan program latihan fisik yang bersifat umum, belum terdokumentasi secara sistematis, dan kurang mempertimbangkan prinsip periodisasi serta kebutuhan spesifik masing-masing cabang olahraga (Kurniawan et al., 2021). Dalam kondisi yang tidak stabil dapat mengakibatkan perkembangan performa atlet berjalan tidak konsisten dari satu periode kompetisi ke periode berikutnya (Bompa & Buzzichelli, 2019; John E. Hall, 2013).

Latihan fisik memiliki peran sentral dalam pembinaan prestasi olahraga. Program latihan yang terencana dengan baik dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas, yang kesemuanya merupakan komponen utama performa atlet (Bompa & Buzzichelli, 2019; Kurniawan et al., 2022; Wanda et al., 2018). Prinsip *periodization* yang menekankan pengaturan beban latihan secara bertahap dan terstruktur, telah terbukti efektif dalam meningkatkan

performa atlet di berbagai cabang olahraga (Issurin, 2016; Peterson et al., 2010). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatih yang mendapatkan pelatihan khusus dalam penyusunan program latihan fisik memiliki peningkatan kompetensi signifikan dalam merancang program yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga (Ertel et al., 2020; Sukadiyanto, 2011).

Untuk menyikapi hal tersebut di atas, coaching clinic menjadi salah satu metode efektif untuk meningkatkan kapasitas pelatih dan atlet secara bersamaan. Melalui coaching clinic, peserta tidak hanya mendapatkan materi teori tetapi juga praktik langsung penyusunan dan penerapan program latihan, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih aplikatif. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk coaching clinic penyusunan program latihan fisik bagi pelatih dan atlet cabang olahraga Kurash dan Kabaddi di Lampung Selatan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk: (1) meningkatkan pengetahuan peserta tentang prinsip-prinsip latihan fisik

berbasis ilmiah; (2) meningkatkan keterampilan peserta dalam merancang program latihan yang terstruktur sesuai kebutuhan cabang olahraga; serta (3) mendukung pembinaan prestasi olahraga di daerah secara berkelanjutan.

## 2. METHOD

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode Experiential Learning dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif melalui kombinasi metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi, dan praktik langsung. Pemilihan metode ini bertujuan agar peserta tidak hanya memahami konsep secara teoritis tetapi juga mampu menerapkannya secara praktis sesuai kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Kegiatan dilaksanakan di GOR JSC Jatimulyo, Lampung Selatan, Provinsi Lampung pada tanggal 12–13 Juli 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 50 orang yang terdiri dari atlet dan pelatih cabang olahraga Kurash dan Kabaddi.

Tabel 1. Rundown Kegiatan Coaching Clinic

Hari/ Tanggal	Waktu	Kegiatan	Materi	Narasumber
Hari Pertama	08.00–08.30	Registrasi & Pembukaan	-	Panitia
12 Juli 2025	08.30–10.00	Sesi 1	Prinsip-prinsip Latihan Fisik	Drs. Dwi Proyono, M.Pd.
	10.00–10.15	Istirahat	-	-
	10.15–12.00	Sesi 2	Periodisasi Latihan & Komponen Biomotorik	Dr. Candra Kurniawan, M.Or.
	12.00–13.00	Istirahat & Sholat	-	-
	13.00–15.00	Sesi 3	Penyusunan Program Latihan Fisik	Dr. Frans Nurseto, M.Psi.
	08.00–10.00	Sesi 4	Praktik Penyusunan Program Latihan	Suwarli, S.Pd., M.Or.
13 Juli 2025	10.00–10.15	Istirahat	-	-
	10.15–12.00	Sesi 5	Simulasi Penerapan di Lapangan	Suwarli dan Candra
	12.00–13.00	Istirahat & Sholat	-	-
	13.00–14.00	Sesi 6	Evaluasi & Umpan Balik Program Latihan	Suwarli dan Candra
	14.00–14.30	Penutupan	-	Panitia

Tahapan Pelaksanaan:

#### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan PKM ini mencakup koordinasi dengan pengurus cabang olahraga, penyusunan jadwal kegiatan, persiapan materi pelatihan, serta pengadaan peralatan yang diperlukan. Selain itu, dalam kegiatan ini survei awal dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman peserta terhadap prinsip-prinsip penyusunan program latihan fisik. Dengan pendekatan survei cross-sectional digunakan untuk mendapatkan gambaran sampel yang akan mengikuti kegiatan coaching clinic, yaitu atlet dan pelatih kurash dan kabbadi yang tergabung dalam pemusatan pelatihan (*training center*).

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dibagi menjadi dua sesi utama. Sesi

pertama berisi penyampaian materi teori yang mencakup prinsip latihan fisik, periodisasi, komponen biomotorik, dan contoh penyusunan program latihan untuk cabang olahraga Kurash dan Kabaddi. Sesi kedua adalah praktik langsung di mana peserta, secara berkelompok, menyusun rancangan program latihan fisik yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga masing-masing, diikuti dengan simulasi penerapannya di lapangan.

#### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, serta penilaian terhadap kualitas program latihan fisik yang disusun, mencakup kelengkapan, kesesuaian prinsip latihan, dan relevansi terhadap kebutuhan cabang olahraga.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Evaluasi keberhasilan kegiatan coaching clinic dilakukan melalui tes pengetahuan tentang penyusunan program latihan fisik sebelum (pre-test)

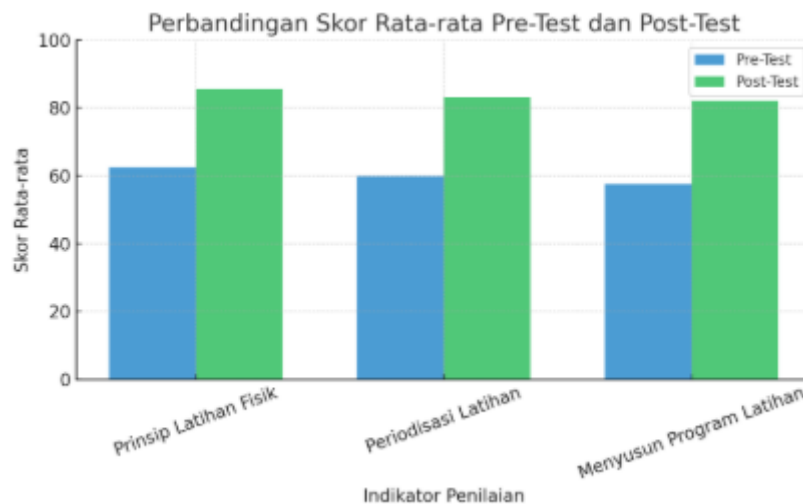
dan sesudah (post-test) pelatihan, serta penilaian kualitas program latihan yang dihasilkan peserta. Adapun deskripsi data hasil kegiatan coaching clinic dapat dipaparkan dalam tabel berikut:

**Tabel 2.** Hasil Pre-Test dan Pos-Test Penyusunan Program Latihan Fisik Atlet

No.	Indikator Penilaian	Skor Rata-rata Pre-Test	Skor Rata-rata Post-Test	Peningkatan (%)
1	Pemahaman prinsip latihan fisik	62.4	85.6	37.1
2	Pengetahuan periodisasi latihan	59.8	83.2	39.1
3	Kemampuan menyusun program latihan	57.5	82.0	42.6
<b>Rata-rata</b>		<b>59.9</b>	<b>83.6</b>	<b>39.6</b>

Berdasarkan data di atas menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada seluruh indikator penilaian, dengan rata-

rata peningkatan keseluruhan sebesar 39.6%.



**Gambar 1.** Perbandingan Skor Rata-rata Pre-Test dan Pos-Test Coaching Clinic

Dari data gambar di atas dapat dijelaskan bahwa, terjadi peningkatan kemampuan pengetahuan peserta dimana pada masing-masing 223able223le skor pengetahuan tentang prinsip latihan fisik meningkat rata-rata 37.1%, periodisasi

latihan 39.1%, dan penyusunan program latihan 42.6%. Selanjutnya, selain tes tertulis yang dilakukan para peserta, penilaian kualitas program latihan yang disusun oleh peserta berdasarkan tiga kriteria utama, yaitu kelengkapan

komponen latihan, kesesuaian dengan prinsip latihan fisik, dan keterpaduan periodisasi. Adapun hasil penilaian kualitas

program latihan dapat dipaparkan pada tabel berikut:

**Tabel 3.** Penilaian Kualitas Program Latihan

Kriteria	Nilai Rata-rata (Skala 1–100)
Kelengkapan komponen latihan	87.4
Kesesuaian prinsip latihan	85.8
Keterpaduan periodisasi	84.5
<b>Rata-rata keseluruhan</b>	<b>85.9</b>

Berdasarkan data tabel di atas dapat diinterpretasikan bahwa rata-rata penilaian kualitas program latihan yang disusun oleh para peserta coaching clinic sebesar 85.9. Hal ini membuktikan antusias para peserta dalam mengikuti kegiatan coaching clinic berdampak positif untuk mengembangkan wawasan pengetahuan peserta.

### **Pembahasan**

Peningkatan skor rata-rata dari 59.9 menjadi 83.6 menunjukkan bahwa metode Experiential Learning yang digunakan dalam kegiatan coaching clinic berjalan efektif guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Kenaikan rata-rata sebesar hampir 40% merupakan capaian yang sangat baik untuk pelatihan berbasis praktik. Hasil kegiatan ini selaras dengan temuan penelitian yang dilakukan Juli Fitrianto et al., (2019) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis

pengalaman mempercepat pemahaman konsep teknis dalam olahraga karena peserta langsung mempraktikkan teori yang dipelajari. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta menyusun program latihan yang meningkat tajam (peningkatan 42.6%).

Dalam pelaksanaan kegiatan, format coaching clinic yang memadukan teori dan praktik memungkinkan terjadinya active engagement (Halsen, 2014). Interaksi intensif antara peserta dan narasumber mendorong peserta untuk bertanya, mendiskusikan, dan langsung memvalidasi konsep di lapangan. Menurut Asadi, (2015), interaksi ini merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pembinaan olahraga.

Keberhasilan kegiatan program coaching clinic juga dipengaruhi oleh kesesuaian materi dengan kebutuhan spesifik cabang olahraga Kurash dan

Kabaddi. Materi pelatihan yang berorientasi langsung pada cabang olahraga peserta membuat transfer pengetahuan menjadi lebih relevan dan aplikatif. McMahon et al., (2017) menekankan bahwa relevansi materi dan motivasi intrinsik peserta berperan penting dalam pembelajaran keterampilan motorik yang optimal.

Secara keseluruhan, pelaksanaan coaching clinic ini dapat dikategorikan sangat berhasil, dengan capaian indikator kompetensi melebihi 85%. Model pelatihan yang dikemas dalam bentuk kegiatan coaching clinic ini layak direplikasi untuk diterapkan di daerah lain atau pada cabang olahraga berbeda, dengan penyesuaian materi sesuai kebutuhan spesifik kecabangan.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Coaching Clinic penyusunan program latihan fisik bagi atlet Kurash dan Kabaddi di GOR JSC Jatimulyo, Lampung Selatan, diikuti oleh 50 peserta dan terlaksana dengan baik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman prinsip latihan fisik, pengetahuan periodisasi, dan kemampuan menyusun program latihan,

dengan rata-rata peningkatan skor sebesar 39.6%.

Metode Experiential Learning yang digunakan terbukti efektif dalam memadukan teori dan praktik, sehingga peserta tidak hanya memahami konsep secara kognitif, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam rancangan program latihan yang terstruktur. Tingginya nilai pada penilaian kualitas program latihan (rata-rata 85.9) menunjukkan bahwa tujuan pelatihan tercapai dengan sangat baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asadi, A. (2015). Muscular performance adaptations to short-term plyometric training on sand: Influence of interday rest. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(3), 775–784. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.103.03>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (Edition 6). Human Kinetics.
- Ertel, K. A., Hallam, J. E., & Hillman, A. R. (2020). The effects of training status and exercise intensity on exercise-induced muscle damage. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 60(3), 449–455. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.10151-X>
- Halson, S. L. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*, 44(2), 139–147.

- <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Issurin, V. B. (2016). Benefits and Limitations of Block Periodized Training Approaches to Athletes' Preparation: A Review. *Sports Medicine*, 46(3), 329–338. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-5>
- John E. Hall. (2013). Guyton and Hall: Textbook of Medical Physiology. In *Surgical Neurology International* (Vol. 8, Issue 1). [https://doi.org/10.4103/sni.sni\\_327\\_17](https://doi.org/10.4103/sni.sni_327_17)
- Juli Fitrianto, E., Asri, D., & Lubis, J. (2019). *Comparing the Effects of Plyometric Depth Jump and Rim Jump Training on the Explosive Power of Leg Muscle and the Level of Creatine Phosphokinase of Basketball Players*. 278(YISHPESS), 503–509. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.127>
- Kurniawan, C., Hadi, H., & Novriansyah, N. (2022). Speed and power of martial athletes: Does plyometrics affect active-passive recovery? *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(4 SE-Article), 327–341. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v8i4.18116](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i4.18116)
- Kurniawan, C., Setijono, H., Hidayah, T., Hadi, H., & Sugiharto, S. (2021). The effect plyometric training with active-passive recovery for 8 weeks on performance physical abilities male judo athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(6), 361–366. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0604>
- McMahon, S. K., Lewis, B., Oakes, J. M., Wyman, J. F., Guan, W., & Rothman, A. J. (2017). Assessing the Effects of Interpersonal and Intrapersonal Behavior Change Strategies on Physical Activity in Older Adults: a Factorial Experiment. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(3), 376–390. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9863-z>
- Peterson, M. D., Rhea, M. R., Alvar, B. A., Issurin, V. B., Iaia, F. M., Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Perez-Gomez, J., Krstrup, P., Póvoas, S. C. A., Ascensão, A. A. M. R., Magalhães, J., Seabra, A. F., Krstrup, P., Soares, J. M. C., Rebelo, A. N. C., Ascensão, A. A. M. R., Magalhães, J., ... Wang. (2010). Models of Periodization. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(3), 189–206.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik* (Cetakan I). Lubuk Agung.
- Wanda, D. F., Nurseto, F., & Husin, S. (2018). Kontribusi Power Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Tendangan Mae Geri Pada Atlet Karate Putri. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 178–194. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23828>