



## Asistensi Kepelatihan Atlet Cabang Olahraga Gateball Jambi Menghadapi Kejunas 2025 dan Porprov Jambi 2026

Anggrawan Janur Putra<sup>1\*</sup>, Tohap Pandapotan Simaremare<sup>2</sup>, Tri Bayu Norito<sup>3</sup>, Yusradinafi<sup>4</sup>, Alexander Kurniawan<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Email\*: [anggrawanputra@unja.ac.id](mailto:anggrawanputra@unja.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.22437/bangdimas.v5i1.48799>

Received : 06-10-2025

Revised : 02-04-2026

Accepted : 09-04-2026

### Kata Kunci:

gateball, kejuaraan,  
pelatihan

### Keywords:

*championships; gateball;  
training.*

### Abstrak

Pusat pelatihan dan pengembangan atlet memegang peran penting dalam pencapaian prestasi olahraga, khususnya pada cabang olahraga gateball yang membutuhkan program latihan terencana dan berkelanjutan. Namun, di Provinsi Jambi masih terdapat permasalahan dalam penerapan ilmu olahraga oleh pelatih serta belum optimalnya sistem pelatihan yang mendukung kesiapan atlet PERGATSI Jambi dalam menghadapi KEJURNAS Gateball 2025 dan PORPROV Jambi 2026. Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah bagaimana meningkatkan efektivitas pelatihan melalui penerapan ilmu olahraga oleh pelatih serta bagaimana asistensi kepelatihan dapat membantu dalam menyusun program latihan yang terencana, meningkatkan kemampuan, dan kesiapan mental atlet. Untuk mengatasi hal tersebut, kegiatan asistensi kepelatihan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, dan sparing, yang meliputi penyusunan program latihan, pendampingan selama proses latihan, serta evaluasi hasil latihan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pelatih terhadap perencanaan latihan berbasis ilmu olahraga, peningkatan keterampilan teknis dan kesiapan mental atlet, serta tersusunnya program latihan yang lebih sistematis dan terukur. Implikasi dari kegiatan ini adalah meningkatnya kualitas proses pelatihan dan kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi, sehingga berpotensi mendukung pencapaian prestasi yang lebih optimal di tingkat nasional dan provinsi.

### Abstract

*Athlete training and development centers play a crucial role in achieving high sports performance, particularly in gateball, which requires well-planned and sustainable training programs. However, in Jambi Province, there are still challenges related to the application of sports science by coaches and the lack of an optimal training system to support the readiness of PERGATSI Jambi athletes in facing the 2025 National Gateball Championship and the 2026 Jambi Provincial Sports Week. The problem addressed in this activity is how to improve the effectiveness of training through the application of sports science by coaches and how coaching assistance can support the development of structured training programs, enhance athletes' skills, and improve their mental readiness. To address these issues, a coaching assistance program was implemented using lectures, discussions, and sparring methods, including the preparation of training programs, mentoring during the training process, and evaluation of training outcomes. The results indicate an improvement in coaches' understanding of sports science-based training planning, enhancement of athletes' technical skills and mental readiness, and the development of more systematic and measurable training*



*programs. The implication of this activity is an improvement in the overall quality of the training process and athlete preparedness, which is expected to contribute to better performance at both national and provincial competitions.*

Copyright (c) 2026 Anggrawan Janur Putra, Tohap Pandapotan Simaremare, Tri Bayu Norito, Yusradinafi, Alexander Kurniawan

## **PENDAHULUAN**

Prestasi menjadi sarana untuk mempersatu bangsa dan perdamaian antar negara di dunia (Indrawan & Aji, 2019). Olahraga juga dapat membentuk karakter suatu bangsa (Rasyono, 2018). Olahraga prestasi perlu dilakukan sebuah proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang serta berkelanjutan, sehingga tujuan dari olahraga untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa dapat tercapai. Di Indonesia sering diselenggarakan banyak ajang pembinaan prestasi dari tingkat daerah maupun nasional. KONI Provinsi sering menyelenggarakan ajang pembinaan prestasi salah satunya yaitu porprov yang merupakan multi kejuaraan olahraga. Ajang kejuaraan baik di level nasional maupun provinsi tersebut merupakan suatu wadah pembinaan dalam meningkatkan potensi olahragawan untuk berprestasi di tingkat nasional, yang selanjutnya ke ajang kejuaraan di tingkat internasional.

Pengaplikasian ilmu-ilmu pendukung dalam kepelatihan olahraga menjadi faktor penting dalam mencapai performa maksimal atlet. Salah satu elemen penting adalah tes dan pengukuran yang digunakan untuk mengevaluasi program latihan secara menyeluruh serta mengetahui kondisi fisik atlet dan efektivitas model latihan (Anam et al., 2019). Pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan membutuhkan pendekatan sistematis berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi. Prestasi olahraga merupakan hasil dari kualitas input dan proses pembinaan yang dilakukan secara terstruktur. Oleh karena itu, peningkatan prestasi harus dimulai dari pembinaan di tingkat daerah yang berkelanjutan dan terintegrasi.

Peningkatan kemajuan dalam bidang olahraga harus diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia. Dalam hal ini melalui upaya dan pembinaan serta pengembangan olahraga, olahraga mempunyai peranan dalam pembangunan nasional perlu dibina dan dikembangkan (Adilla et al., 2021; Irawady et al., 2024; Mustofa, 2018). Melalui pusat-pusat pelatihan atau klub-klub hendaknya peningkatan kesehatan rohani, watak, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional untuk memasyarakatkan olahraga, serta upaya untuk mendorong masyarakat agar dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga (Adilla et al., 2021; Irawady et al., 2024; Rahadian, 2021). Proses pembinaan olahraga tersebut harus dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan guna memperbaiki kondisi pencapaian prestasi olahraga Indonesia yang secara umum menunjukkan inkonsistensi (Adilla et al., 2021;

Kusumah & Siregar, 2022). Ini dapat dilihat dari prestasi para atlet Indonesia pada multieven level Asia Tenggara (SEA Games), Asia (Asian Games) (Adilla et al., 2021; Rahadian, 2021). Hal ini sesuai dengan agenda jadwal yang dipersiapkan untuk memajukan olahraga dari mulai level daerah, nasional dan internasional (Mustofa, 2018; Nurdiansyah et al., 2022).

Kemajuan olahraga juga harus diimbangi dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia, khususnya pelatih dan atlet. Melalui pusat-pusat pelatihan dan klub olahraga, diharapkan terjadi peningkatan tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek mental, disiplin, dan sportivitas. Namun demikian, secara umum prestasi olahraga Indonesia masih menunjukkan inkonsistensi, yang terlihat dari capaian di berbagai ajang multievent seperti SEA Games dan Asian Games. Hal ini menunjukkan perlunya perbaikan sistem pembinaan yang lebih terarah dan berbasis ilmu pengetahuan (Ardiyanto & Widiyanto, 2019; Sari et al., 2022; Wijayanto, 2022).

Berdasarkan studi literatur dan observasi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian di PERGATSI Provinsi Jambi, ditemukan beberapa permasalahan dalam proses pembinaan atlet gateball. Observasi dilakukan melalui keikutsertaan dalam rapat persiapan Kejurprov Gateball serta pengamatan langsung terhadap aktivitas latihan atlet. Selain itu, wawancara dengan Ketua Umum PERGATSI Jambi, Ir. Muhammad Fauzi, M.T., mengungkapkan bahwa keterbatasan jumlah pelatih bersertifikasi serta belum optimalnya penerapan ilmu olahraga dalam program latihan menjadi kendala utama dalam mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi.

Gateball merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berasal dari Jepang dan berkembang pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Olahraga ini dimainkan secara beregu dengan menggunakan stik (*mallet*) untuk memukul bola melewati tiga gerbang (*gate*) dan mengenai tiang akhir (*goal pole*) dalam waktu tertentu. Gateball tidak hanya menuntut keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan strategi, konsentrasi, serta kerja sama tim yang baik (Andrés et al., 2023; Sahabuddin et al., 2023). Selain itu, gateball dikenal sebagai olahraga yang dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia, sehingga memiliki potensi besar dalam pengembangan olahraga masyarakat sekaligus olahraga prestasi (Sahabuddin et al., 2023). Dalam konteks olahraga prestasi, pembinaan gateball memerlukan pendekatan latihan yang sistematis, mencakup aspek teknik, taktik, kondisi fisik, dan kesiapan mental atlet (Gani et al., 2022; Prayoga et al., 2022; Saputro & Siswantoyo, 2018; Sumarsono & Ramadona, 2019).

Pengaplikasian ilmu-ilmu pendukung dalam kepelatihan olahraga menjadi faktor penting dalam mencapai performa maksimal atlet. Salah satu elemen penting adalah tes dan pengukuran yang digunakan untuk mengevaluasi program latihan secara menyeluruh serta mengetahui kondisi fisik atlet dan efektivitas model latihan (Anam et al., 2019).

Pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan membutuhkan pendekatan sistematis berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi. Prestasi olahraga merupakan hasil dari kualitas input dan proses pembinaan yang dilakukan secara terstruktur. Oleh karena itu, peningkatan prestasi harus dimulai dari pembinaan di tingkat daerah yang berkelanjutan dan terintegrasi.

Kemajuan olahraga juga harus diimbangi dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia, khususnya pelatih dan atlet. Melalui pusat-pusat pelatihan dan klub olahraga, diharapkan terjadi peningkatan tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek mental, disiplin, dan sportivitas. Namun demikian, secara umum prestasi olahraga Indonesia masih menunjukkan inkonsistensi, yang terlihat dari capaian di berbagai ajang multievent seperti SEA Games dan Asian Games. Hal ini menunjukkan perlunya perbaikan sistem pembinaan yang lebih terarah dan berbasis ilmu pengetahuan.

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan oleh tim pengabdian pada mitra, yaitu PERGATSI Provinsi Jambi di bawah koordinasi pembinaan olahraga Pemprov Jambi, diperoleh gambaran bahwa pembinaan atlet gateball belum berjalan secara optimal. Hal ini ditunjukkan oleh keterbatasan sumber daya manusia, khususnya jumlah pelatih bersertifikasi yang masih minim, serta belum optimalnya penerapan ilmu kepelatihan dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan. Selain itu, belum tersedianya program latihan yang sistematis, terukur, dan berkelanjutan menjadi kendala dalam mempersiapkan atlet menghadapi agenda kompetisi, seperti KEJURNAS Gateball 2025 dan PORPROV Jambi 2026.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah rendahnya efektivitas pelatihan akibat kurang optimalnya penerapan ilmu olahraga oleh pelatih serta belum tersusunnya program latihan yang terencana dan berkelanjutan. Permasalahan ini berdampak pada belum maksimalnya peningkatan kemampuan teknis, kondisi fisik, serta kesiapan mental atlet dalam menghadapi kompetisi.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah melalui asistensi kepelatihan yang dilakukan secara langsung di lapangan. Kegiatan ini meliputi penyusunan program latihan berbasis ilmu olahraga, pendampingan selama proses latihan, serta evaluasi hasil latihan melalui metode ceramah, diskusi, dan sparing. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi pelatih dalam mengelola latihan serta meningkatkan kualitas performa atlet secara menyeluruh.

Adapun target luaran dari kegiatan ini meliputi tersusunnya program latihan yang sistematis dan terukur, meningkatnya pemahaman dan kompetensi pelatih dalam menerapkan ilmu kepelatihan, serta meningkatnya kemampuan teknis, kondisi fisik, dan kesiapan mental atlet gateball di Provinsi Jambi. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan

dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesiapan atlet untuk menghadapi KEJURNAS Gateball 2025 dan PORPROV Jambi 2026, serta menjadi model pembinaan yang dapat direplikasi pada cabang olahraga lainnya di lingkungan Pemprov Jambi.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan yang dapat dirumuskan adalah bagaimana meningkatkan efektivitas pelatihan atlet gateball di Jambi melalui penerapan ilmu olahraga oleh pelatih, serta bagaimana asistensi kepelatihan dapat membantu dalam menyusun program latihan yang terencana, meningkatkan kemampuan teknis dan mental atlet, serta mempersiapkan mereka secara optimal dalam menghadapi kompetisi tingkat nasional dan provinsi. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif antara PERGATSI Jambi dan institusi akademik, seperti Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan Universitas Jambi, untuk memberikan solusi melalui kegiatan asistensi kepelatihan berbasis keilmuan dan praktik lapangan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan asistensi kepelatihan secara partisipatif dan kolaboratif antara tim pengabdian dengan mitra, yaitu PERGATSI Provinsi Jambi di bawah koordinasi Pemprov Jambi. Metode yang digunakan dirancang untuk menjawab permasalahan terkait rendahnya efektivitas pelatihan, keterbatasan pelatih bersertifikasi, serta belum optimalnya penerapan ilmu olahraga dalam program latihan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu: (1) tahap persiapan, yang meliputi koordinasi dengan mitra, identifikasi kebutuhan, serta penyusunan rencana program latihan berbasis ilmu olahraga (Saputra et al., 2020); (2) tahap pelaksanaan, yang dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, dan praktik langsung (*sparing*) (Arisetywan et al., 2022; Tohir et al., 2022). Metode ceramah digunakan untuk memberikan pemahaman kepada pelatih dan atlet terkait prinsip-prinsip dasar ilmu kepelatihan, perencanaan latihan, serta pentingnya tes dan pengukuran (Sahabuddin et al., 2023; Saputra et al., 2020; Wiratama & Yendrizal, 2019). Metode diskusi dilakukan untuk menggali permasalahan yang dihadapi pelatih dan atlet serta merumuskan solusi secara bersama (Tohir et al., 2022). Sementara itu, metode *sparing* digunakan sebagai bentuk implementasi latihan untuk meningkatkan keterampilan teknis, strategi permainan, serta kesiapan mental atlet (Andrés et al., 2023; Sahabuddin et al., 2023); (3) tahap pendampingan, yaitu kegiatan asistensi secara langsung selama proses latihan berlangsung, termasuk bimbingan dalam penerapan program latihan yang telah disusun (Tohir et al., 2022); dan (4) tahap evaluasi, yang dilakukan melalui tes dan pengukuran untuk menilai perkembangan kondisi fisik, keterampilan teknis, serta kesiapan mental atlet, sekaligus mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah diterapkan (Sahabuddin et al., 2023; Saputro & Siswantoyo, 2018;

Wiratama & Yendrizal, 2019).

Subjek dalam kegiatan ini adalah pelatih dan atlet gateball PERGATSI Provinsi Jambi. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi, panduan wawancara, serta perangkat tes dan pengukuran kondisi fisik dan keterampilan teknik gateball. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan kompetensi pelatih dan performa atlet sebelum dan sesudah kegiatan asistensi.

Melalui metode ini, diharapkan terjadi peningkatan pemahaman pelatih dalam menerapkan ilmu kepelatihan, tersusunnya program latihan yang sistematis dan terukur, serta peningkatan kemampuan teknis, kondisi fisik, dan kesiapan mental atlet dalam menghadapi KEJURNAS Gateball 2025 dan PORPROV Jambi 2026.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari Asistensi Atlet Cabang Olahraga Gateball binaan Pengprov Pergatsi Jambi dalam persiapan Kejurprov 2025 dan Porprov 2026 yang dilaksanakan sebagai berikut:

Cabang olahraga gateball akan dipertandingan sebanyak 11 nomor yang artinya akan ada 11 medali emas 11 medali perak dan 22 medali perunggu adapun nomor yang akan dipertandingan sebagai berikut: beregu (putra, putri, campuran), triple (putra, putri, campuran), ganda (putra, putri, campuran), dan tunggal (putra, putri). Adapun beberapa teknik yang dipergunakan dalam permainan *Gateball* antara lain: *stroke* (pukulan), *touch* (sentuhan), dan *sparking* (Andrés et al., 2023; Indrajaya et al., 2019; Ningrum et al., 2022; Sahabuddin et al., 2023). *Stroke* (pukulan) adalah memukul langsung bolanya sendiri oleh pemain yang bersangkutan dengan stick, pukulan ini menggunakan ujung dari kepala *stick* (Ningrum et al., 2022). *Touch* (sentuhan) adalah pergerakan bola yang dilakukan oleh pemukul atau pemain, dan mengenai bola lain serta bergerak oleh permainan yang layak dan benar dan berhenti di bagian dalam dari garis dalam (Indrajaya et al., 2019; Sahabuddin et al., 2023; Wulandari et al., 2023). *Spark* adalah suatu aktivitas yang berkesinambungan setelah terjadi sentuhan, *sparking* dilakukan oleh pemain dengan meletakkan bola yang disentuh berdempetan dengan bolanya sendiri yang berada dibawah injakan dari salah satu kaki pemain (Ningrum et al., 2022).

Peranan tes dan pengukuran olahraga juga merupakan bagian yang integral yang harus ikut serta diterapkan dalam proses latihan, karena dalam menjalankan proses pelatihan yang baik membutuhkan data yang objektif (Andrés et al., 2023; Gani et al., 2022; Sahabuddin et al., 2023; Sumarsono & Ramadona, 2019). Salah satu cara untuk mendapatkan data yang objektif yaitu dengan melakukan tes dan pengukuran (Andrés et al., 2023; Gani et al., 2022; Sahabuddin et al., 2023; Sumarsono & Ramadona, 2019). Olahraga gateball menuju prestasi membutuhkan latihan yang konsisten dan intensif untuk

mengembangkan kecakapan teknis dan taktik tak terkecuali kesiapan fisik dimana pada sistem kompetisi yang biasa terjadi berlangsung setiap tim bisa bermain 3 (tiga) sampai 4 (empat) pertandingan perhari dan kompetisi dapat berlangsung 3 (tiga) hari (Prayoga et al., 2022; Saputro & Siswantoyo, 2018; Sarbani, 2022). Olahraga ini juga perlu membutuhkan dedikasi, disiplin, dan komitmen yang tinggi untuk mencapai performa terbaik (Prayoga et al., 2022; Purnomoasri et al., 2022; Sarbani, 2022). Dalam olahraga gateball yang dominan adalah pukulan (Saputra et al., 2020). Pukulan ke gate sangat penting karena menentukan poin yang akan didapat oleh pemain dan tim (Saputra et al., 2020). Pada permainan cabang olahraga gateball teknik akurasi memiliki kontribusi paling dominan (Arisetywan et al., 2022; Saputra et al., 2020). Ketepatan atau akurasi dapat diartikan sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerakan secepat-cepatnya sesuai dengan target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Meti et al., 2017). Atlet gateball dalam melakukan pukulan memerlukan teknik yang baik (Arisetywan et al., 2022; Saputra et al., 2020). Teknik yang baik itu di tunjang dari konsententrasi dan koordinasi mata tangan yang baik pula (Arisetywan et al., 2022; Tohir et al., 2022; Wiratama & Yendrizal, 2019). Seorang pelatih bila ingin melihat kemampuan atletnya dan bila ingin mengevaluasi teknik bermain atletnya, maka akan melakukan sebuah tes (Andrés et al., 2023; Gani et al., 2022; Sahabuddin et al., 2023; Sumarsono & Ramadona, 2019).

Untuk mempersiapkan cabang olahraga gateball dalam kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov Jambi XXIV), pelatih dapat menggunakan beberapa strategi berikut:

- 1). Penetapan Tujuan: Pelatih perlu menetapkan tujuan yang jelas dan terukur untuk tim gateball jambi. Tujuan ini harus realistis dan dapat dicapai dalam jangka waktu tertentu. Misalnya, menerapkan variasi latihan akurasi pukulan.
- 2). Perencanaan Latihan: Pelatih harus merencanakan program latihan yang terstruktur dan berfokus pada pengembangan akurasi, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan teknik pukulan keaan stick gateball.
- 3). Analisis Teknis: Pelatih harus melakukan analisis teknis terhadap setiap atlet dalam tim. Ini melibatkan memeriksa dan memperbaiki teknik pukulan agar bola bergulir secara terkontrol. Pelatih juga harus memberikan umpan balik yang konstruktif dan memberikan latihan korektif yang sesuai untuk meningkatkan teknik atlet.



**Gambar 1.** Analisis teknis terhadap setiap atlet dalam tim

- 4). Peningkatan Kondisi Fisik: Pelatih harus mengembangkan program latihan kebugaran yang komprehensif untuk meningkatkan kondisi fisik atlet yang dituntut atlet dapat bertanding 3-4 kali bertanding dalam sehari. Ini termasuk latihan kardiovaskular, latihan kekuatan kontrol bola, dan latihan fleksibilitas untuk memastikan bahwa atlet memiliki kebugaran fisik yang optimal untuk berkompetisi.



**Gambar 2.** Analisis fisik melatih kelincahan

- 5). Mental Training: Pelatih harus memberikan pelatihan mental kepada atlet untuk membantu mereka mengatasi tekanan kompetisi dan meningkatkan fokus, konsentrasi, dan ketahanan mental. Ini dapat mencakup teknik relaksasi, visualisasi, dan pemrograman ulang pikiran positif.
- 6). Persiapan Kompetisi: Pelatih harus mengatur jadwal kompetisi yang memadai untuk mempersiapkan atlet dalam berkompetisi. Ini termasuk berpartisipasi dalam kejuaraan pra-kejuaraan provinsi atau turnamen lokal untuk memberikan pengalaman kompetisi dan mengevaluasi kemajuan atlet.
- 7). Analisis Kompetisi: Pelatih harus melakukan analisis mendalam terhadap performa tim dan atlet dalam kompetisi. Ini melibatkan mengevaluasi kekuatan dan kelemahan, mengidentifikasi area untuk perbaikan, dan membuat rencana tindakan yang sesuai untuk meningkatkan kinerja di masa depan.



**Gambar 3.** Evaluasi kekuatan dan kelemahan untuk perbaikan selanjutnya

8). Motivasi dan Dukungan: Pelatih harus memotivasi atlet dan memberikan dukungan yang berkelanjutan selama persiapan dan kompetisi. Ini termasuk memberikan umpan balik positif, memberikan dorongan moral, dan membangun tim yang solid.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini, pelatih dapat mempersiapkan tim gateball jambi dengan baik untuk kejuaraan provinsi pada november 2025 dan meningkatkan peluang mereka meraih hasil yang baik. Dunia olahraga profesional harus menerapkan ilmu olahraga dalam olahraga prestasi karena memungkinkan pelatih dan atlet untuk mengoptimalkan kinerja dan potensi mereka, mencapai prestasi yang lebih tinggi, dan menjaga stabilitas kondisi fisik serta kesiapan mental baik dukungan internal maupun eksternal selama pelatihan dan kompetisi (Aase et al., 2025; Atiq et al., 2023; Brumbaugh & Casagrande, 2024; Shabani & Hasani, 2017; *Sports or/and Special Populations: Training Physiology in Health and Sports Performance*, 2023).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui asistensi kepelatihan atlet gateball di PERGATSI Provinsi Jambi menunjukkan capaian yang signifikan dalam meningkatkan kualitas proses pembinaan atlet. Hasil kegiatan dianalisis berdasarkan beberapa aspek utama, yaitu peningkatan kompetensi pelatih, peningkatan performa atlet, serta penguatan sistem pelatihan berbasis ilmu olahraga, disertai dengan analisis kritis terhadap efektivitas dan keterbatasan intervensi yang dilakukan.

Pada aspek peningkatan kompetensi pelatih, kegiatan ceramah dan diskusi memberikan dampak positif dalam memperluas wawasan pelatih mengenai prinsip-prinsip dasar ilmu kepelatihan (Andrés et al., 2023; Sahabuddin et al., 2023). Pelatih yang sebelumnya cenderung menggunakan pendekatan berbasis pengalaman mulai beralih ke pendekatan yang lebih sistematis dan berbasis ilmiah, seperti penerapan periodisasi latihan, pengaturan beban latihan, serta integrasi aspek teknik, taktik, fisik, dan mental (Andrés et al., 2023; Sahabuddin et al., 2023). Namun demikian, secara kritis dapat dicermati bahwa perubahan ini masih berada pada tahap pemahaman konseptual dan belum sepenuhnya terinternalisasi dalam praktik jangka panjang (Sahabuddin et al., 2023; Sumarsono & Ramadana, 2019). Hal ini terlihat dari masih adanya inkonsistensi dalam penerapan prinsip latihan selama sesi pendampingan, terutama dalam pengaturan intensitas dan evaluasi

berbasis data (Andrés et al., 2023; Sahabuddin et al., 2023; Sumarsono & Ramadona, 2019). Dengan demikian, keberhasilan pada aspek ini perlu ditindaklanjuti dengan program pendampingan berkelanjutan agar terjadi perubahan perilaku kepelatihan yang lebih permanen (Andrés et al., 2023; Sumarsono & Ramadona, 2019).

Pada aspek peningkatan performa atlet, hasil observasi selama kegiatan sparing menunjukkan adanya peningkatan keterampilan teknis, seperti akurasi pukulan, strategi permainan, serta koordinasi tim (Decheline et al., 2021; Jumain et al., 2021; Sulistiyono, Nugroho, et al., 2022). Selain itu, peningkatan kesiapan mental atlet, seperti kepercayaan diri dan konsentrasi, juga mulai terlihat selama simulasi pertandingan (Atiq et al., 2023; Jumain et al., 2021; Sulistiyono, Sumaryanto, et al., 2022). Meskipun demikian, secara kritis perlu dicatat bahwa peningkatan ini masih bersifat kualitatif dan belum didukung oleh pengukuran kuantitatif yang terstandar (Decheline et al., 2021; Hutajulu & Togibasa, 2019; Jumain et al., 2021). Hal ini menjadi kelemahan dalam menilai sejauh mana efektivitas intervensi secara objektif (Hutajulu & Togibasa, 2019; Sulistiyono, Nugroho, et al., 2022; Wahyono et al., 2023). Selain itu, peningkatan performa yang terjadi kemungkinan juga dipengaruhi oleh efek jangka pendek dari intensitas latihan yang meningkat selama kegiatan, sehingga belum dapat dipastikan keberlanjutannya dalam jangka panjang tanpa adanya program latihan yang konsisten (Jumain et al., 2021; Nurochmah & Mappincara, 2022).

Pada aspek penguatan sistem pelatihan, tersusunnya program latihan berbasis ilmu olahraga merupakan capaian penting dalam kegiatan ini (Gani et al., 2022; Saputro & Siswantoyo, 2018; Sumarsono & Ramadona, 2019). Program tersebut telah mencakup prinsip-prinsip dasar latihan seperti spesifisitas, progresivitas, dan kontinuitas, serta dilengkapi dengan komponen evaluasi (Andrés et al., 2023; Gani et al., 2022; Sahabuddin et al., 2023; Sumarsono & Ramadona, 2019). Namun demikian, analisis kritis menunjukkan bahwa keberhasilan penyusunan program belum sepenuhnya menjamin keberhasilan implementasi di lapangan (Gani et al., 2022; Prayoga et al., 2022; Saputro & Siswantoyo, 2018). Tantangan utama terletak pada keterbatasan sumber daya manusia dan waktu latihan, yang berpotensi menghambat konsistensi pelaksanaan program (Prayoga et al., 2022; Saputro & Siswantoyo, 2018; Sumarsono & Ramadona, 2019). Selain itu, belum adanya sistem monitoring berbasis data yang terintegrasi juga menjadi kendala dalam memastikan keberlangsungan dan efektivitas program latihan secara berkelanjutan (Gani et al., 2022; Sarbani, 2022; Sumarsono & Ramadona, 2019).

Lebih lanjut, pendekatan asistensi kepelatihan yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam menjawab kebutuhan mitra secara kontekstual (Andrés et al., 2023; Sahabuddin et al., 2023; Sumarsono & Ramadona, 2019). Keterlibatan aktif pelatih dan atlet dalam setiap tahapan kegiatan memungkinkan terjadinya transfer pengetahuan yang lebih

aplikatif (Andrés et al., 2023; Sahabuddin et al., 2023). Namun demikian, pendekatan ini juga memiliki keterbatasan, terutama dalam hal skalabilitas dan keberlanjutan (Gani et al., 2022; Saputro & Siswantoyo, 2018). Model asistensi yang intensif membutuhkan keterlibatan langsung tim pengabdian, sehingga sulit untuk diterapkan secara luas tanpa dukungan sistem yang lebih terstruktur, seperti pelatihan pelatih (*training of trainers*) atau pengembangan modul pembelajaran mandiri (Gani et al., 2022; Sahabuddin et al., 2023; Saputro & Siswantoyo, 2018).

Jika dikaitkan dengan permasalahan awal, kegiatan ini telah memberikan solusi awal dalam meningkatkan efektivitas pelatihan melalui penerapan ilmu olahraga serta membantu pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah (Allsabab et al., 2024; Pratama et al., 2023). Namun, secara kritis dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini lebih berfungsi sebagai intervensi awal (*initial intervention*) daripada solusi jangka panjang (Mendrofa et al., 2023; Utama, 2024). Oleh karena itu, diperlukan strategi lanjutan yang mencakup penguatan kapasitas pelatih secara berkelanjutan, pengembangan sistem evaluasi berbasis data, serta dukungan kebijakan dari Pemprov Jambi untuk memastikan keberlangsungan program pembinaan (Irdiana et al., 2023; Pratama et al., 2023; Utama, 2024).

Dengan demikian, kegiatan asistensi kepelatihan ini tidak hanya memberikan dampak positif terhadap peningkatan kompetensi pelatih dan performa atlet, tetapi juga mengungkap berbagai tantangan struktural dalam sistem pembinaan olahraga di tingkat daerah (Andrés et al., 2023; Gani et al., 2022; Sahabuddin et al., 2023; Sumarsono & Ramadona, 2019). Temuan ini menjadi penting sebagai dasar dalam merancang model pembinaan yang lebih komprehensif, adaptif, dan berkelanjutan, sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi olahraga secara optimal di masa yang akan datang (Gani et al., 2022; Prayoga et al., 2022; Purnomoasri et al., 2022; Saputro & Siswantoyo, 2018; Sarbani, 2022).

## **KESIMPULAN**

Kegiatan asistensi kepelatihan atlet gaseball di PERGATSI Provinsi Jambi menunjukkan bahwa penerapan ilmu olahraga mampu meningkatkan kompetensi pelatih, kualitas program latihan, serta performa teknis dan kesiapan mental atlet. Namun, capaian tersebut masih bersifat awal dan belum menjamin keberlanjutan prestasi karena belum didukung oleh sistem evaluasi berbasis data, keterbatasan pelatih bersertifikasi, serta belum konsistennya penerapan pendekatan ilmiah dalam latihan. Oleh karena itu, kegiatan ini lebih berperan sebagai pemicu transformasi pembinaan olahraga, sehingga diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan berkelanjutan dan dukungan kebijakan untuk membangun sistem pembinaan yang sistematis, terukur, dan berorientasi jangka panjang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas pendanaan untuk pengabdian ini. Pelaksanaan ini didukung oleh Dana Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas Jambi (SPK : 860/UN21.11/PM.01.01/SPK/2025).

## DAFTAR PUSTAKA

- Aase, E., Abrahamsen, F. E., & Gustafsson, H. (2025). From Pandemic to Podium? Norwegian Olympic Handball Players' Journey to Tokyo 2020. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1566238>
- Adilla, R., Barlian, E., Aziz, I., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain Putra. *Jurnal Patriot*, 3(2), 168–178. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.718>
- Allsabab, M. A. H., Putra, R. P., Weda, W., Sugito, S., Puspodari, P., & Junaidi, S. (2024). Physical Monitoring in Swimming Athletes: Leveraging Dominant Physique as a Benchmark. *Gandrung Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1494–1508. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3369>
- Anam, K., Subiyono, H. S., & Rahman, M. A. (2019). Profile of Physical Conditions from UNNES Football Club at Liga Mahasiswa Piala MENPORA 2019. *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 2019)*, 77–81. <https://www.atlantispres.com/proceedings/acpes-19/125921424>
- Andrés, A., Hidayat, R., & Riswanto, A. H. (2023). The Urgency of Motivation for Pergatsi's Athletes in Palopo. *Juara Jurnal Olahraga*, 8(1), 90–99. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2594>
- Ardiyanto, H., & Widiyanto, W. (2019). *Prinsip-Prinsip Biomekanika Kualitatif: Upaya Menjembatani Teori Dan Aplikasi Dalam Sport Science*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/bv4w6>
- Arisetywan, K., Prastiwi, L. F., Lika, E., Kiha, E. K., & Rado, B. G. (2022). Pelatihan Pembuatan Daftar Pustaka Pada Karya Ilmiah Mahasiswa Menggunakan Ms. Word Dan Mendeley. *Community Development Journal Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 849–855. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.4917>
- Atiq, A., Purnomo, E., & Ali, M. I. (2023). Pengendalian Kecemasan, Persiapan Mental Sebelum Latihan, Dan Bertanding Pada Permainan Sepak Bola. *Gelanggang Olahraga Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 7(1), 209–216. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7824>
- Brumbaugh, A. D., & Casagrande, B. (2024). Postoperative Return to Play and the Role of Imaging. *Seminars in Musculoskeletal Radiology*, 28(02), 165–179. <https://doi.org/10.1055/s-0043-1778024>
- Decheline, G., Diana, F., Suhartini, S., & Setiowati, A. (2021). Pelatihan Model Pendekatan Pembelajaran Teaching Games for Understanding (Tgfu) Untuk Atlet Anggar Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 103–108. <https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.15879>
- Gani, R. A., Setiawan, E., Mahardhika, D. B., & Syamsudar, B. (2022). Menyelidiki Persepsi Atlet, Peran Orang Tua, Dan Pelatih Tentang Tingkat Motivasi Latihan Renang Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Porkes*, 5(1), 105–116. <http://indrawans://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5176>
- Hutajulu, P. T., & Togibasa, O. (2019). Pelatihan Dan Pendampingan Bagi Pelatih SSB Usia Dini Dalam Melatih Akurasi Tendangan Menggunakan Adidas Smart Ball. *Jurnal Pengabdian Papua*, 3(1). <https://doi.org/10.31957/.v3i1.926>

- Indrajaya, F. A., Sugiyanto, S., & Kristiyanto, A. (2019). The Development of Gateball Basic Technique Training Model Based on Adobe Flash Player (Development Studies at Gateball Club in Semarang City). *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(5), 996. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i5.1132>
- Indrawan, J., & Aji, M. P. (2019). Olahraga sebagai Sarana Pemersatu Bangsa dan Upaya Perdamaian Dunia [Sports as an Instrument of Unifying a Nation and Achieving World Peace]. *Verity: Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional (International Relations Journal)*, 10(20), 64–86. <https://doi.org/10.19166/verity.v10i20.1459>
- Irawady, R. F., Zainur, & Syahriadi, S. (2024). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Service Permainan Sepak Takraw Pada Atlet Sepak Takraw PPLP Riau. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(1), 254–272. <https://doi.org/10.31258/jassi.3.1.254-272>
- Irdiana, E., Nurliza, N., & Kurniati, D. (2023). Keberhasilan Penyuluhan Melalui Karakteristik Penyuluh Dan Petani. *Jurnal Agribisnis Indonesia*, 11(2), 247–261. <https://doi.org/10.29244/jai.2023.11.2.247-261>
- Jumain, J., Wahyudi, A. S. B. S. E., Baan, A. B., & Agusman, A. (2021). Coaching Clinic Teknik Dasar Sepak Bola Bagi Anak-Anak. *Gervasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 127–136. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v5i1.2079>
- Kusumah, R. R., & Siregar, S. B. (2022). Model Sistem Penyelenggaraan Keolahragaan Di Kabupaten Indramayu Sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Atlet. *Yustitia*, 8(1), 62–79. <https://doi.org/10.31943/yustitia.v8i1.150>
- Mendrofa, Y. F. J., Lase, D., Waruwu, S., & Mendrofa, S. A. (2023). Analisis Kebutuhan Pelatihan Dan Pengembangan Perangkat Desa Se-Kecamatan Alasa Talumuzoi Dalam Meningkatkan Pelayanan Publik. *Tuhenori J. Ilm. Multidisiplin*, 1(1), 11–21. <https://doi.org/10.62138/tuhenori.v1i1.5>
- Meti, H. K., Alex, P. J., Oktovianus, F., & Bagus, K. S. (2017). Pelathan Shooting dengan Sasaran Tetap Lebih Efektif dari pada Pelatihan Shooting Sasaran Berubah untuk Ketepatan Shooting ke Gawang Permainan Sepak Bola. *Sport and Fitness Journal*, 5(2), 106.
- Mustofa, J. (2018). Pembinaan Prestasi Olahraga Sumatera Selatan Sejak Dini (Studi Perspektif Terhadap Eksistensi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar/PPLP Sumatera Selatan). *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 203. <https://doi.org/10.31851/hon.v1i2.1979>
- Ningrum, N. L. P. S. W., Dharmadi, M. A., & Darmawan, G. E. B. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Pada Pukulan Tengah Ke Gate Dalam Gateball. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.23887/jjpko.v13i1.52204>
- Nurdiansyah, K., Sulastio, A., & Wijayanti, N. P. N. (2022). Correlation Self-Efficacy Dengan Performa Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Seberida. *Riyadhoh Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 21. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9122>
- Nurochmah, A., & Mappincara, A. (2022). Pengembangan Model Pelatihan Berkelanjutan Berbasis Lesson Study Untuk Meningkatkan Kompetensi Pengawas Sekolah/Madrasah. *Journal of Administration and Educational Management (Alignment)*, 5(2), 227–240. <https://doi.org/10.31539/alignment.v5i2.4157>
- Pratama, R. S., Kriswantoro, Ramadhan, I., Ulinuha, R. A. N., Badaru, B., & Nadzalan, A. M. (2023). Edukasi Monitoring Program Latihan Atlet Pelatda Petanque Provinsi Jawa Tengah. *Proficio*, 5(1), 98–104. <https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2929>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan

- Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Purnomoasri, R. A. D., DS, K. K., Amhudo, R. L., Arbianto, R., Handoyo, S., Mulyandari, E., & Susila, H. (2022). Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah Menggunakan Microsoft Word Dan Manajer Referensi Mendeley Menggunakan Media Pembelajaran Online (Zoom Dan Live Streaming Youtube). *Ganesha Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(01), 45–51. <https://doi.org/10.36728/ganesha.v2i01.1786>
- Rahadian, A. (2021). *HAORNAS: Gerakan Sport for All Kunci Keberhasilan Olahraga Indonesia*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/g4znc>
- Rasyono. (2018). Penanaman Nilai-Nilai Olahraga Sebagai Usaha Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 4(1), 33–42. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/687>
- Sahabuddin, S., Hakim, H., Ishak, M., Syahrudin, S., & Sofyan, D. (2023). Ketepatan Pukulan Pada Gate Pertama Dalam Permainan Gateball. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 3(2), 124–131. <https://doi.org/10.35706/joker.v3i2.10209>
- Saputra, E., Iqroni, D., & Wibowo, Y. G. (2020). Analisis Potensi Wilayah Dan Sumber Daya Manusia Untuk Pengembangan Pusat Pelatihan Atletik Di Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 11–20. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i1.6310>
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Sarbani, Y. A. (2022). Integrasi Materi Literasi Digital “Tular Nalar” Dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia. *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi*, 99–106. <https://doi.org/10.29313/jrmk.v2i2.1636>
- Sari, N. P., Novitawati, N., Setiawan, M. A., & Mutiani, M. (2022). Peran Yoga dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2451>
- Shabani, J. S., & Hasani, M. H. (2017). The Effective Factors in Promoting of Iranian Sport National Teams. *Annals of Applied Sport Science*, 5(4), 77–84. <https://doi.org/10.29252/aassjournal.5.4.77>
- Sports or/and Special Populations: Training Physiology in Health and Sports Performance*. (2023). <https://doi.org/10.3390/books978-3-0365-9052-3>
- Sulistiyono, S., Nugroho, S., Rahayu, T. W., & Soenyoto, T. (2022). Kepemimpinan Pelatih: Berhubungan Dengan Keterampilan, Sikap Kerjasama Tim Dan Menghormati Pemain Sepakbola Usia Muda. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i1.46354>
- Sulistiyono, S., Sumaryanto, S., Nugroho, S., & Gula, L. P. (2022). Modifikasi Rule of the Game Penyelenggaraan Kompetisi Pemain Sepak Bola Usia Muda: Dapatkah Meningkatkan Tingkat Kesenangan Pemain Dalam Interaksi Pembinaan? *Medikora*, 21(2), 111–120. <https://doi.org/10.21831/medikora.v21i2.53676>
- Sumarsono, A., & Ramadona, L. E. S. (2019). Sumbangan Dua Metode Latihan Agility Terhadap Koordinasi Kaki Pada Pemain Futsal. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (Mjpes)*, 1(2), 26–37. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v1i2.1144>
- Tohir, M., Yunus, A., Jazuly, A., Zahro, I., & Indrayani, N. (2022). Pendampingan Penggunaan Reference Manager Mendeley Dengan Gaya “Apa Manual 7th Edition” Dalam Menyusun Karya Ilmiah. *As-Sidanah Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 137–152. <https://doi.org/10.35316/assidanah.v4i2.137-152>

- Utama, G. P. (2024). Peningkatan Kesiapan Koperasi Dan Kapasitas SDM Pengawas Koperasi Di Lampung Melalui Pelatihan. *J. Pengabd. Masy. Tekno*, 4(2), 64–68. <https://doi.org/10.29207/jamtekno.v4i2.6014>
- Wahyono, M., Puriana, R. H., Bripandika, I., Harmono, B. A., Kusuma, A. I., Darisman, E. K., Utomo, G. M., Mulyono, M., Rosmi, Y. F., & Hanafi, M. (2023). Profiling Kondisi Fisik Atlit Wushu Surabaya. *Kanigara*, 3(2), 191–195. <https://doi.org/10.36456/kanigara.v3i2.7838>
- Wijayanto, A. (2022). *Loncatan Perkembangan Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/afbkc>
- Wiratama, P., & Yendrizar. (2019). Soccer Coaching. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 101–110. <https://doi.org/10.24036/jpo103019>
- Wulandari, I. G. A. A. P., Juhanna, I. V, Wibawa, A., & Antari, N. K. A. J. (2023). Profil Kebugaran Jasmani Pada Atlet Gateball Di Kabupaten Klungkung. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(1), 81. <https://doi.org/10.24843/mifi.2023.v11.i01.p15>