



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/23948>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v6i2.23948>

**Pelatihan Penyusunan Program *Long-term Athlete Development* Berbasis
Developmentally Appropriate Practice (DAP)
pada Cabang Olahraga Seni Beladiri**

Muhammad Nur Alif*, Tatang Muhtar, Encep Sudirjo, Dinar Dinangsit, Entan Saptani

Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2025-07-15

Revised 2025-07-16

Accepted 2025-07-19

Available 2025-07-24

Keywords:

Training, LTAD, DAP, martial arts,
coach development

Kata Kunci:

Pelatihan, LTAD, DAP, seni bela diri,
pengembangan pelatih

Abstract

This community service activity aims to improve the capacity of martial arts coaches in developing Long-Term Athlete Development (LTAD) programs based on Developmentally Appropriate Practice (DAP). The background to this activity is the trainers' lack of understanding of LTAD principles that are appropriate to the physical, mental, and emotional developmental stages of young athletes. The methods used include identifying participant needs, developing a training curriculum, delivering materials interactively, practicing program development directly, and evaluating and following up. The results of the activity indicate an increase in participants' knowledge and skills in designing long-term, age-appropriate training programs. Participants also demonstrated high enthusiasm for the DAP approach, which is considered more relevant and applicable in the context of developing young athletes. This activity is expected to be a real contribution to strengthening the quality of martial arts training through a scientific approach centered on the developmental needs of athletes.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas pelatih cabang olahraga seni beladiri dalam menyusun program *Long-term Athlete Development* (LTAD) berbasis *Developmentally Appropriate Practice* (DAP). Masih rendahnya pemahaman pelatih terhadap prinsip LTAD yang sesuai dengan tahapan perkembangan fisik, mental, dan emosional atlet usia dini menjadi latar belakang kegiatan ini. Metode yang digunakan meliputi identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan kurikulum pelatihan, penyampaian materi secara interaktif, praktik langsung penyusunan program, serta evaluasi dan tindak lanjut. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam merancang program latihan yang berorientasi jangka panjang dan sesuai perkembangan usia. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi terhadap pendekatan DAP yang dinilai lebih relevan dan aplikatif dalam konteks pembinaan atlet usia muda. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata dalam penguatan kualitas pelatihan seni beladiri melalui pendekatan ilmiah dan berpusat pada kebutuhan perkembangan atlet.

✉ Correspondence Address : Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec.

Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat

E-mail : mnalif@upi.edu

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Program pengabdian kepada masyarakat berbasis kepakaran ilmu, seperti pelatihan penyusunan model *Long-Term Athlete Development* (LTAD) berbasis *Developmentally Appropriate Practice* (DAP) bagi pelatih seni bela diri, memiliki signifikansi strategis. Model Long-Term Athlete Development (LTAD) berbasis Developmentally Appropriate Practice (DAP) merupakan pendekatan terpadu dalam pembinaan atlet yang menggabungkan prinsip-prinsip perkembangan jangka panjang dengan praktik yang sesuai secara perkembangan (*developmentally appropriate*). LTAD menekankan pentingnya pelatihan, kompetisi, dan pemulihan yang disesuaikan dengan *usia perkembangan* (*developmental age*) daripada sekadar usia kronologis. Balyi, Way, dan Higgs (2013) menyatakan bahwa “*LTAD is a framework that outlines optimal training, competition, and recovery programming with respect to developmental age rather than chronological age*”. Dalam kerangka ini, atlet diarahkan melalui tahapan-tahapan perkembangan mulai dari pengenalan aktivitas fisik hingga ke tingkat kompetisi tinggi dan partisipasi seumur hidup. Sementara itu, DAP berasal dari dunia pendidikan anak usia dini dan merujuk pada pendekatan pembelajaran dan kegiatan yang sesuai dengan usia, karakteristik individu, dan konteks sosial-budaya peserta didik. Copple dan Bredekamp (2009) menekankan bahwa “*Developmentally appropriate practice means teaching in ways that match the way children develop and learn*”. Ketika prinsip-prinsip DAP diterapkan dalam konteks LTAD, pelatihan atlet menjadi lebih personal, aman, dan efektif karena mempertimbangkan kesiapan fisik, kognitif, dan emosional anak atau remaja dalam setiap tahap perkembangan.

Integrasi antara LTAD dan DAP bertujuan menciptakan lingkungan pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada performa jangka pendek, tetapi juga pada pertumbuhan holistik atlet muda. Martindale, Collins, dan Daubney (2005) menegaskan bahwa “*Developmentally appropriate training environments provide the foundation for long-term athlete engagement and performance by ensuring alignment with athletes’ developmental needs*”. Oleh karena itu, pendekatan ini dianggap krusial dalam membangun fondasi jangka panjang bagi atlet, terutama pada cabang olahraga yang menuntut keterlibatan sejak usia dini seperti seni bela diri.

Seni bela diri, sebagai bagian dari pengembangan fisik dan karakter, membutuhkan pendekatan yang sesuai dengan tahapan perkembangan peserta didik. Dengan model LTAD berbasis DAP, pelatih dapat merancang program pelatihan yang tidak hanya efektif secara fisik tetapi juga mendukung perkembangan mental, emosional, dan sosial peserta sesuai usia dan kemampuan mereka. Pelatihan ini penting untuk meningkatkan kualitas pelatih dalam memahami kebutuhan individu, sehingga dapat menciptakan ekosistem pembinaan yang berkelanjutan dan berorientasi pada keberhasilan jangka panjang. Selain itu, pendekatan berbasis kepakaran ini mendukung transfer ilmu dari akademisi ke praktisi, memperkuat kolaborasi antara dunia pendidikan dan komunitas seni bela diri, serta mendorong profesionalisme dan inovasi dalam pembinaan atlet.

Beberapa aspek penting adalah komponen yang mendukung program pengabdian kepada masyarakat berbasis kepakaran ilmu, khususnya dalam pelatihan untuk membangun model Long-Term Athlete Development (LTAD) berbasis Practice Developmentally Appropriate (DAP) untuk pelatih seni bela diri. Pertama, adanya dukungan dari institusi pendidikan tinggi dan tenaga ahli di bidang olahraga dan pendidikan, yang memastikan materi pelatihan berbasis riset terkini. Kedua, motivasi pelatih seni bela diri untuk

meningkatkan kualitas pelatihan dan pemahaman tentang pendekatan yang sesuai dengan perkembangan peserta didik. Ketiga, ketersediaan fasilitas dan sumber daya yang memadai, termasuk akses terhadap materi ajar, teknologi, dan ruang pelatihan. Keempat, dukungan dari komunitas seni bela diri, lembaga pemerintah, dan organisasi terkait yang mendorong implementasi program ini secara lebih luas. Terakhir, adanya kesadaran kolektif akan pentingnya pengembangan pembinaan jangka panjang yang berkelanjutan dan berorientasi pada pembentukan karakter serta prestasi atlet. Kombinasi faktor-faktor ini memperkuat keberhasilan program dan memastikan dampak positifnya bagi masyarakat. Keterbatasan pemahaman pelatih terhadap konsep LTAD dan DAP, yang dapat menyebabkan resistensi terhadap perubahan metode pelatihan Zhang et al. (2025). Minimnya dukungan fasilitas atau sumber daya, seperti ruang pelatihan, teknologi, dan akses terhadap materi berbasis riset. Selanjutnya kendala waktu dan jadwal pelatih, yang sering kali terikat dengan aktivitas rutin mereka sehingga sulit mengikuti pelatihan secara optimal. Kurangnya dukungan dari lembaga atau organisasi terkait, termasuk kebijakan yang belum mendukung pengembangan pelatihan berbasis ilmu pengetahuan. Kelima, keberagaman tingkat pendidikan dan pengalaman pelatih yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menyerap dan mengimplementasikan materi pelatihan. Semua hambatan ini dapat mengurangi efektivitas program dan memerlukan strategi mitigasi yang terencana untuk memastikan keberhasilan pelatihan Lloyd et al. (2015).

Model LTAD berbasis DAP merupakan pendekatan yang dirancang untuk memastikan bahwa proses pelatihan atlet dilakukan secara sistematis sesuai dengan tahap perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial peserta didik Lloyd et al. (2015). Dalam konteks seni bela diri, penerapan model ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan atlet secara holistik, sehingga tidak hanya berorientasi pada prestasi jangka pendek, tetapi juga pada pembentukan karakter dan potensi jangka panjang. Namun, implementasi model ini sering menghadapi sejumlah permasalahan. Salah satu permasalahan utama adalah kurangnya pemahaman pelatih seni bela diri terhadap konsep LTAD dan DAP itu sendiri. Sebagaimana dikemukakan oleh Côté dan Gilbert (2009), banyak pelatih yang tidak memiliki pengetahuan mendalam tentang pendekatan berbasis perkembangan, sehingga mereka cenderung mempertahankan metode pelatihan tradisional yang tidak selalu sesuai dengan kebutuhan individu peserta didik. Hal ini dapat menghambat kemampuan pelatih untuk merancang program yang efektif dan adaptif.

Selain itu, terdapat kecenderungan para pelatih untuk fokus pada hasil jangka pendek, seperti kemenangan dalam kompetisi, yang sering kali bertentangan dengan tujuan LTAD. Menurut penelitian dari Lloyd dan Oliver (2012), fokus yang berlebihan pada performa kompetitif dapat menyebabkan beban fisik dan mental yang berlebihan pada atlet muda, sehingga menghambat perkembangan optimal mereka. Dalam seni bela diri, hal ini juga diperparah oleh tekanan budaya untuk mempertahankan tradisi dan teknik tertentu, yang kadang-kadang tidak sejalan dengan prinsip-prinsip DAP. Kurangnya panduan praktis yang relevan dengan konteks lokal juga menjadi masalah. Sebagai contoh, pelatih seni bela diri di beberapa negara sering kali menghadapi tantangan dalam mengadaptasi model LTAD yang dikembangkan di negara-negara maju dengan infrastruktur olahraga yang lebih baik (Ford et al., 2011). Keterbatasan sumber daya, seperti kurangnya akses terhadap pelatihan lanjutan, materi ilmiah, dan teknologi pendukung, semakin memperburuk situasi ini.

Kendala lain yang sering ditemui adalah kurangnya partisipasi pelatih dalam program peningkatan

kompetensi. Sebagaimana dijelaskan oleh Trudel dan Gilbert (2006), pelatih sering kali mengalami kesulitan untuk menghadiri pelatihan atau workshop karena keterbatasan waktu, biaya, atau lokasi yang jauh dari tempat tinggal mereka. Hal ini mengakibatkan rendahnya tingkat adopsi model LTAD berbasis DAP dalam pelatihan seni bela diri. Sebagai solusi, diperlukan kolaborasi antara institusi pendidikan tinggi, organisasi olahraga, dan pemerintah untuk menyediakan pelatihan, sumber daya, dan panduan praktis yang relevan bagi pelatih seni bela diri. Selain itu, membangun kesadaran akan pentingnya pendekatan berbasis perkembangan melalui kampanye pendidikan dan kebijakan yang mendukung juga menjadi langkah strategis untuk mengatasi permasalahan ini.

Pengabdian ini memiliki urgensi dan relevansi yang tinggi dalam konteks pembinaan olahraga berbasis ilmu pengetahuan dan pendekatan perkembangan. Selama ini, program pengabdian kepada masyarakat yang membahas LTAD sebagian besar masih bersifat umum dan berfokus pada cabang olahraga populer seperti bola basket dan pendidikan jasmani. Misalnya, Sumpena et al. (2024) melakukan sosialisasi LTAD kepada guru pendidikan jasmani se-Bandung Raya dan menekankan pentingnya pemahaman tahapan perkembangan fisik siswa dalam pembinaan olahraga di sekolah. Namun, pendekatan ini belum secara spesifik mengintegrasikan prinsip *Developmentally Appropriate Practice (DAP)* yang mempertimbangkan kesiapan fisik, emosional, kognitif, dan sosial peserta didik dalam konteks pelatihan olahraga.

Lebih lanjut, pengabdian yang dilakukan oleh Candra (2021) kepada pelatih bola basket juga menunjukkan bahwa pelatih masih membutuhkan pendampingan dalam memahami perbedaan antara usia kronologis dan usia biologis sebagai dasar penerapan LTAD. Dalam konteks seni bela diri, belum banyak ditemukan program pengabdian yang mengintegrasikan secara eksplisit prinsip-prinsip DAP ke dalam rancangan LTAD, padahal pendekatan ini sangat penting mengingat karakteristik bela diri yang menuntut keterlibatan fisik, mental, dan nilai-nilai karakter sejak usia dini. Copple dan Bredekamp (2009) menyatakan bahwa "*Developmentally appropriate practice means teaching in ways that match the way children develop and learn*" (hlm. 10), yang berarti pelatihan pun harus menyesuaikan dengan tahap perkembangan anak dan remaja.

Dengan mempertimbangkan minimnya intervensi berbasis DAP dalam LTAD seni bela diri, program ini menjadi penting untuk dikembangkan. Pendekatan ini tidak hanya menjembatani kebutuhan pelatih dalam merancang latihan yang sesuai dengan tahapan perkembangan atlet, tetapi juga berkontribusi terhadap pembinaan karakter dan peningkatan performa secara berkelanjutan. Oleh karena itu, judul ini relevan dan strategis dalam upaya menguatkan fondasi pembinaan olahraga berbasis ilmu pengetahuan yang humanistik dan kontekstual.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelatihan penyusunan model *Long-Term Athlete Development (LTAD)* berbasis *Developmentally Appropriate Practice (DAP)* untuk pelatih seni bela diri dapat dilaksanakan melalui metode yang terstruktur dan melibatkan pendekatan kolaboratif. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat diterapkan:



Gambar 1. Alur kegiatan dan jenis kegiatan

Gambar di atas menggambarkan enam langkah utama dalam pelatihan Long-Term Athlete Development (LTAD) berbasis pendekatan Developmentally Appropriate Practice (DAP) senagai berikut:

1. Identifikasi Kebutuhan

- a. Analisis kebutuhan, wawancara, dan observasi peserta.
- b. Memahami tingkat pengetahuan dan keterampilan awal.

2. Penyusunan Kurikulum Pelatihan

- a. Merancang materi LTAD dan DAP (teori & praktik).
- b. Melibatkan ceramah interaktif, studi kasus, simulasi, dan pendampingan.

3. Pelaksanaan Pelatihan

- a. Disampaikan melalui metode aktif dan berbasis teknologi.
- b. Menggunakan video, infografis, dan modul digital.

4. Pemanfaatan Media dan Teknologi

- a. Optimalisasi pembelajaran daring/luring.
- b. Mendukung visualisasi dan aksesibilitas materi.

5. Evaluasi dan Refleksi

- a. Pre-test dan post-test.
- b. Penilaian model LTAD peserta dan refleksi tantangan implementasi.

6. Tindak Lanjut dan Monitoring

- a. Pendampingan lapangan dan forum diskusi.
- b. Penyediaan sumber daya lanjutan untuk keberlanjutan program.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk memastikan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan terstruktur dan sesuai tujuan, dirancanglah rencana kerja yang terbagi ke dalam tiga tahap utama: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Masing-masing tahap memuat aktivitas strategis yang saling berkesinambungan, mulai dari analisis kebutuhan, penyusunan materi pelatihan, hingga implementasi dan penilaian dampaknya terhadap pelatih. Guna mempermudah pemahaman dan penyampaian informasi kepada mitra serta pemangku kepentingan, rangkaian kegiatan tersebut dirangkum dalam bentuk infografis sebagaimana ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Langkah-Langkah Pelatihan LTAD Berbasis DAP

Rencana kerja dan jadwal kegiatan pengabdian ini melibatkan kerjasama tim pengabdian dengan Induk Organisasi Cabang Olahraga Seni Bela Diri Kabupaten Sumedang untuk merancang dan melaksanakan program pelatihan. Langkah-langkah yang akan dilakukan meliputi:

1. Langkah Perencanaan

- Mengkaji Program Pelatihan:** Pada tahap ini, tim pengabdian akan mengkaji secara mendalam program pelatihan penyusunan model Long-Term Athlete Development (LTAD) berbasis Developmentally Appropriate Practice (DAP) untuk cabang olahraga seni bela diri. Hal ini bertujuan untuk memahami kebutuhan dan tantangan yang ada dalam konteks lokal.
- Menyelaraskan Program:** Setelah kajian dilakukan, langkah selanjutnya adalah menyelaraskan program pelatihan dengan kebutuhan yang ada, baik dari segi pendekatan, materi, maupun metodologi yang sesuai dengan prinsip DAP untuk cabang olahraga seni bela diri.
- Mengidentifikasi Akses dan Fasilitas:** Tim akan melakukan identifikasi terkait aksesibilitas dan ketersediaan fasilitas yang dapat digunakan untuk pelatihan. Hal ini mencakup sarana fisik, lokasi, serta dukungan logistik lainnya yang mendukung kelancaran pelaksanaan pelatihan.
- Menyusun Instrumen Pendukung:** Pada tahap ini, tim pengabdian akan menyusun instrumen yang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan pelatihan, seperti modul pelatihan, bahan ajar, serta alat ukur yang digunakan untuk evaluasi proses dan hasil pelatihan.

2. Langkah Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, program pelatihan akan dijalankan sesuai dengan perencanaan yang telah disusun. Tim pengabdian akan mengimplementasikan program dengan melibatkan pelatih dan peserta dari cabang olahraga seni bela diri yang telah diidentifikasi sebelumnya. Kegiatan ini akan mencakup sesi pelatihan langsung, diskusi kelompok, dan kegiatan praktikal yang bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih para peserta dalam menyusun program LTAD berbasis DAP.

3. Langkah Evaluasi

Setelah pelaksanaan, tahap evaluasi akan dilakukan untuk menilai efektivitas program pelatihan. Evaluasi

ini akan meliputi pengumpulan feedback dari peserta, pengamatan terhadap perubahan kompetensi pelatih, serta penilaian terhadap hasil yang dicapai dalam pengembangan model LTAD berbasis DAP. Hasil evaluasi ini akan digunakan untuk memperbaiki dan mengoptimalkan program pelatihan di masa depan.



Gambar 3. Pelaksanaan Pelatihan LTAD Berbasis DAP

Untuk mengetahui efektivitas pelatihan dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap konsep *Long-Term Athlete Development* (LTAD) dan *Developmentally Appropriate Practice* (DAP), dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur perubahan pengetahuan konseptual peserta sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Hasil analisis ditampilkan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 2. Rata-rata Skor Pretest dan Posttest Berdasarkan Indikator Pemahaman

No.	Indikator Pemahaman	Rata-rata Skor Pretest	Rata-rata Skor Posttest	Selisih Skor	Kategori Peningkatan
1	Pemahaman Konseptual	56.0	82.0	+26.0	Tinggi
2	Kemampuan Analisis	50.5	76.0	+25.5	Tinggi
3	Keterampilan Aplikatif	48.0	74.5	+26.5	Tinggi
4	Evaluasi dan Refleksi	53.0	77.5	+24.5	Tinggi
Rata-rata Total		51.9	77.5	+25.6	Tinggi

Hasil pengukuran rata-rata pretest dan posttest berdasarkan indikator (Tabel 1) menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman peserta. Indikator pemahaman konseptual meningkat dari rata-rata 56 menjadi 82, sedangkan kemampuan analisis meningkat dari 50,5 menjadi 76. Peningkatan tertinggi terjadi pada keterampilan aplikatif (+26,5 poin), mengindikasikan bahwa peserta mulai mampu merancang dan menerapkan program LTAD berbasis DAP dengan lebih baik. Secara keseluruhan, selisih rata-rata sebesar 25,6 poin menunjukkan efektivitas pelatihan dalam semua aspek pembelajaran. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang dirancang dengan pendekatan partisipatif, berbasis studi kasus, serta praktik langsung, mampu meningkatkan kapasitas kognitif peserta secara efektif. Peningkatan ini memperkuat temuan bahwa pelatihan berbasis kebutuhan dan kontekstual sangat penting dalam pengembangan kapasitas pelatih di tingkat akar rumput (Côté & Hancock, 2016).

Kegiatan pelatihan penyusunan program *Long-Term Athlete Development* (LTAD) berbasis

Developmentally Appropriate Practice (DAP) yang dilaksanakan dalam rangka pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk merespons kebutuhan pelatih seni bela diri terhadap pendekatan pembinaan yang lebih ilmiah, terstruktur, dan sesuai dengan tahap perkembangan atlet muda. Pembahasan ini mengangkat temuan utama dari pelaksanaan pelatihan, baik dari aspek peningkatan pengetahuan konseptual maupun penguatan keterampilan praktis peserta. Selain itu, pembahasan ini juga mengeksplorasi relevansi pendekatan DAP dalam konteks seni bela diri, dinamika implementasi di lapangan, serta implikasinya terhadap pengembangan kapasitas pelatih secara berkelanjutan.

Berbagai data kualitatif dan kuantitatif yang dikumpulkan selama proses pelatihan menunjukkan adanya transformasi positif dalam cara pandang dan pendekatan pelatih terhadap proses pembinaan. Dengan menggabungkan metode ceramah interaktif, studi kasus, simulasi praktik, dan pendampingan lapangan, kegiatan ini berhasil memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan aplikatif. Uraian berikut menyajikan hasil temuan secara sistematis berdasarkan lima fokus utama yang menjadi indikator keberhasilan pelatihan.

1. Peningkatan Pemahaman Konseptual Pelatih

Pelatihan ini berhasil mengungkap adanya kesenjangan dalam pemahaman pelatih terkait prinsip *Long-Term Athlete Development* (LTAD) dan pendekatan *Developmentally Appropriate Practice* (DAP). Data pre-test menunjukkan rata-rata tingkat pemahaman peserta sebesar 52%, dengan sebagian besar peserta belum familiar dengan konsep tahap-tahap perkembangan atlet berdasarkan usia. Setelah penyampaian materi interaktif, diskusi kelompok, dan analisis studi kasus, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata nilai 82%. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan partisipatif dan berbasis konteks nyata mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pelatih terhadap pentingnya pendekatan pembinaan yang berorientasi jangka panjang dan sesuai dengan tahap perkembangan atlet muda (Balyi et al., 2013; NASPE, 2009).

2. Penguatan Keterampilan Penyusunan Program LTAD Berbasis DAP

Sesi praktik penyusunan program memberikan ruang bagi peserta untuk menerapkan prinsip yang telah dipelajari. Sebanyak 88% peserta mampu menyusun rencana pelatihan yang mempertimbangkan aspek perkembangan fisik, motorik, kognitif, dan sosial-emosional sesuai dengan kategori usia atlet (usia dini, remaja awal, remaja akhir). Dalam dokumen rancangan yang dinilai oleh fasilitator, peserta berhasil mengintegrasikan prinsip-prinsip seperti variasi intensitas latihan, tahapan pengenalan teknik dasar, pendekatan komunikatif yang suportif, dan penguatan nilai karakter dalam proses pelatihan. Hal ini selaras dengan temuan Côté & Hancock (2016) yang menyatakan bahwa pelatih yang mengadopsi pendekatan pedagogis berbasis perkembangan lebih mampu membangun hubungan positif dan menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi atlet muda.

3. Relevansi Pendekatan DAP dalam Pembinaan Olahraga Seni Beladiri

Olahraga seni beladiri memiliki karakteristik khas yang menggabungkan unsur teknis, kedisiplinan, nilai moral, dan kontrol diri. Karena itu, penerapan DAP dalam konteks ini menjadi sangat relevan. Pendekatan ini memungkinkan pelatih untuk menyesuaikan metode, konten, dan intensitas latihan dengan kebutuhan individual atlet berdasarkan tahap perkembangannya. Sebagaimana diungkap oleh Bailey et al. (2010), pelatihan berbasis DAP dapat meningkatkan keterlibatan jangka panjang dan

mengurangi risiko cedera maupun burnout pada atlet usia muda.

Beberapa pelatih menyampaikan bahwa setelah memahami prinsip DAP, mereka lebih sadar akan pentingnya fleksibilitas dalam menyusun program serta pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang aman, menyenangkan, dan bermakna. Transformasi pola pikir ini penting dalam mereduksi budaya pelatihan keras yang hanya berorientasi pada kemenangan jangka pendek.

4. Monitoring Implementasi dan Dukungan Berkelanjutan

Tindak lanjut dilakukan melalui kunjungan lapangan ke tiga klub bela diri serta pembentukan forum diskusi daring. Dalam kunjungan lapangan, ditemukan bahwa pelatih mulai menerapkan prinsip-prinsip LTAD berbasis DAP, seperti menyusun siklus latihan jangka panjang, penggunaan metode bermain sambil belajar (*play-based learning*), dan komunikasi suportif berbasis penghargaan. Forum daring berfungsi sebagai wadah berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi penyelesaian masalah. Model *community of practice* ini dinilai efektif dalam mendukung proses reflektif dan kolaboratif antar pelatih (Wenger, 1998).

5. Implikasi bagi Pengembangan Kapasitas Pelatih

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif dalam peningkatan kapasitas profesional pelatih seni beladiri. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang berbasis pada integrasi teori dan praktik serta berorientasi pada kebutuhan peserta (*need-based*) dapat memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas pembinaan olahraga di tingkat akar rumput. Kegiatan ini juga membuka peluang untuk merekomendasikan agar pendekatan LTAD dan DAP diintegrasikan dalam kurikulum pelatihan pelatih secara nasional sebagai bagian dari reformasi sistem pembinaan olahraga usia dini di Indonesia.

D. PENUTUP

1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan pelatih dalam menyusun program Long-Term Athlete Development (LTAD) berbasis Developmentally Appropriate Practice (DAP) pada cabang olahraga seni bela diri. Melalui pendekatan pelatihan yang partisipatif, kontekstual, dan berbasis praktik, para pelatih memperoleh wawasan baru terkait pentingnya pembinaan jangka panjang yang selaras dengan tahap perkembangan fisik, kognitif, dan emosional atlet muda. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta, serta adanya perubahan positif dalam pola pikir dan metode pelatihan yang diterapkan di lapangan. Temuan ini menguatkan pentingnya integrasi prinsip LTAD dan DAP dalam sistem pelatihan pelatih, baik pada tingkat daerah maupun nasional, guna menciptakan ekosistem pembinaan yang berkelanjutan, aman, dan berorientasi pada perkembangan holistik atlet.

2. Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Induk Organisasi Cabang Olahraga Seni Bela Diri di Jawa Barat atas dukungan dan kerja samanya dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para pelatih dan peserta yang telah berpartisipasi aktif selama proses pelatihan. Semoga kegiatan ini memberikan kontribusi positif bagi peningkatan kualitas pembinaan olahraga seni bela diri di

tingkat akar rumput serta mendorong terciptanya pembinaan atlet usia dini yang lebih terarah, aman, dan bermakna.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R., Cope, E., & Pearce, G. (2010). Why do children take part in, and remain involved in sport? Implications for children's sport coaches. *International Journal of Coaching Science*, 4(1), 3–27.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics.
- Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51–65. <https://doi.org/10.1080/19406940.2014.919338>
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- Copple, C., & Bredekamp, S. (2009). *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs Serving Children from Birth Through Age 8* (3rd ed.). NAEYC.
- Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., & Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389-402.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61-72. Adv
- Martindale, R. J. J., Collins, D., & Daubney, J. (2005). Talent development: A guide for practice and research within sport. *Quest*, 57(4), 353–375.
- NASPE (National Association for Sport and Physical Education). (2009). *Appropriate Practices in Physical Education: A Position Statement*.
- Trudel, P., & Gilbert, W. (2006). Coaching and coach education. In *The Routledge Handbook of Sports Coaching* (pp. 409-421). Routledge.
- Wenger, E. (1998). *Communities of Practice: Learning, Meaning, and Identity*. Cambridge University Press.