



**Dispora**  
Dinas Pemuda & Olahraga  
**Tapin**



# INOVASI DAERAH UPPORDA TAPIN

UPGRADE PELATIH OLAH RAGA DAERAH TAPIN

Pelatihan Pelatih Fisik Nasional Level Pemula

National Strength & Conditioning  
Course Beginner Level

DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA KABUPATEN TAPIN

# DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	2
1.1 Dasar Hukum Pelaksana Inovasi .....	3
1.2 Latar Belakang .....	3
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan dan Manfaat.....	5
II Metode pembaharuan.....	5
III Cara Kerja Inovasi .....	6
IV. Hasil Kerja Inovasi.....	6
V. Cara Kerja Inovasi.....	8

## **1.1 Dasar Hukum Pelaksana Inovasi**

Dasar Hukum : 1. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2007 Tentang Pendanaan Keolahragaan, 3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007 Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga.

## **1.2 Latar Belakang**

Kualitas dan potensi atlet sering kali tergantung pada kualitas pelatih yang mereka miliki. Pelatih yang terlatih dengan baik cenderung dapat mengembangkan potensi atlet lebih efektif, baik dalam hal teknik, strategi, maupun pengelolaan kesehatan atlet. Di banyak daerah, pelatihan olahraga dapat bervariasi dalam hal kualitas dan pendekatannya. Beberapa daerah mungkin memiliki pelatih yang sangat terampil dan berpengalaman, sementara yang lain mungkin kurang mendapatkan pelatihan formal yang memadai. Dengan adanya program pelatihan tingkat 1 untuk pelatih olahraga di tingkat daerah, tujuannya adalah untuk menetapkan standar yang konsisten dalam pendekatan pelatihan. Hal ini membantu memastikan bahwa semua pelatih memiliki dasar pengetahuan yang sama tentang metode latihan yang efektif dan aman. Program semacam ini sering kali didukung oleh pemerintah daerah, federasi olahraga, atau organisasi non-pemerintah yang peduli terhadap pengembangan olahraga di tingkat daerah. Mereka mengakui pentingnya investasi dalam pelatihan pelatih untuk menciptakan basis atlet yang lebih kuat. Dengan meningkatkan kualitas pelatihan di tingkat daerah, diharapkan dapat meningkatkan partisipasi atlet dalam berbagai kompetisi regional dan nasional, serta meningkatkan prestasi olahraga dari daerah tersebut. Secara keseluruhan, program UPPORDA "Upgrade Pelatih Olahraga Daerah Tapin" bertujuan untuk membawa manfaat jangka panjang bagi pengembangan olahraga di tingkat lokal, dengan fokus pada peningkatan kualitas pelatihan yang akhirnya akan menghasilkan atlet yang lebih berkualitas dan berpotensi.

Isu strategis :

Dengan adanya program pelatihan pelatih olahraga di tingkat daerah, tujuannya adalah untuk menetapkan standar yang konsisten dalam pendekatan pelatihan. Hal ini membantu memastikan bahwa semua pelatih memiliki dasar pengetahuan yang sama tentang metode latihan yang efektif dan aman. Program semacam ini sering kali didukung oleh pemerintah daerah, federasi olahraga, atau organisasi non-pemerintah yang peduli terhadap pengembangan olahraga di tingkat daerah. Mereka mengakui pentingnya investasi dalam pelatihan pelatih untuk menciptakan basis atlet yang lebih kuat. Dengan meningkatkan kualitas pelatihan di tingkat daerah, diharapkan dapat meningkatkan partisipasi atlet dalam berbagai kompetisi regional dan nasional, serta meningkatkan prestasi olahraga dari daerah tersebut. Secara keseluruhan, program "Upgrade Pelatih Olahraga Tingkat Daerah" bertujuan untuk membawa manfaat jangka panjang bagi pengembangan olahraga di tingkat lokal, dengan fokus pada peningkatan kualitas pelatihan yang akhirnya akan menghasilkan atlet yang lebih berkualitas dan berpotensi.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Dengan adanya program pelatihan untuk pelatih olahraga di tingkat daerah, tujuannya adalah untuk menetapkan standar yang konsisten dalam pendekatan pelatihan. Hal ini membantu memastikan bahwa semua pelatih memiliki dasar pengetahuan yang sama tentang metode latihan yang efektif dan aman. Program semacam ini sering kali didukung oleh pemerintah daerah, federasi olahraga, atau organisasi non-pemerintah yang peduli terhadap pengembangan olahraga di tingkat daerah. Mereka mengakui pentingnya investasi dalam pelatihan pelatih untuk menciptakan basis atlet yang lebih kuat. Dengan meningkatkan kualitas pelatihan di tingkat daerah, diharapkan dapat meningkatkan partisipasi atlet dalam berbagai kompetisi regional dan nasional, serta meningkatkan prestasi olahraga dari daerah tersebut. Secara keseluruhan, program UPPORDA "Upgrade Pelatih Olahraga Daerah Tapin" bertujuan untuk membawa manfaat jangka panjang bagi pengembangan olahraga di tingkat lokal, dengan fokus pada peningkatan kualitas pelatihan yang akhirnya akan menghasilkan atlet yang lebih berkualitas dan berpotensi.

Kualitas dan potensi atlet sering kali tergantung pada kualitas pelatih yang mereka miliki. Pelatih yang terlatih dengan baik cenderung dapat mengembangkan potensi atlet lebih efektif, baik dalam hal teknik, strategi, maupun pengelolaan kesehatan atlet. Di banyak daerah,

pelatihan olahraga dapat bervariasi dalam hal kualitas dan pendekatannya. Beberapa daerah mungkin memiliki pelatih yang sangat terampil dan berpengalaman, sementara yang lain mungkin kurang mendapatkan pelatihan formal yang memadai.

#### **1.4 Tujuan dan Manfaat**

Meningkatkan kualitas pelatihan olahraga di tingkat daerah sehingga dapat menghasilkan atlet yang lebih berkualitas dan berpotensi. Memperbaiki pengetahuan dan keterampilan teknis para pelatih untuk meningkatkan performa atlet. Manfaat yang Diperoleh : Meningkatkan kemampuan pelatih untuk merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan tim. Mendorong perkembangan olahraga di tingkat daerah dengan menciptakan lingkungan

## **II Metode pembaharuan**

Pembaharuan pelatihan pelatih adalah proses yang penting untuk memastikan bahwa para pelatih tetap relevan dan efektif dalam memberikan pelatihan kepada peserta. Berikut beberapa metode pembaharuan pelatihan pelatih yang bisa dipertimbangkan:

1. **Workshops dan Seminar:** Menghadiri workshop dan seminar tentang tren terbaru dalam bidang pelatihan dan pengembangan dapat membantu pelatih memperbarui pengetahuan dan keterampilannya.
2. **Sertifikasi dan Program Pembelajaran Berkelanjutan:** Mendapatkan sertifikasi baru atau mengikuti program pembelajaran berkelanjutan dalam bidang tertentu membantu pelatih mengasah keterampilan baru dan memperdalam pemahaman mereka.
3. **Mentoring dan Kolaborasi:** Melibatkan diri dalam program mentoring atau kolaborasi dengan pelatih lain dapat membuka wawasan baru dan memfasilitasi pertukaran ide.
4. **Refleksi dan Evaluasi:** Melakukan refleksi terstruktur tentang praktik pengajaran mereka sendiri dan menerima umpan balik dari peserta pelatihan dapat membantu pelatih mengidentifikasi area di mana mereka perlu memperbarui atau meningkatkan keterampilan mereka.
5. **Pengembangan Materi dan Riset:** Aktif dalam mengembangkan materi pelatihan baru dan melakukan riset tentang pendekatan terbaru dalam pendidikan dan pelatihan dapat memperkaya wawasan dan terampilan pelatih.

Mengambil bagian dalam praktik lapangan atau mempelajari kasus studi dari implementasi pelatihan dapat memberikan peluang berharga untuk memperbarui keterampilan dan pengetahuan praktis

kebaharuan: Kebaharuan dalam pelatihan pelatih merupakan proses yang penting untuk memastikan bahwa para pelatih tetap kompeten, relevan, dan efektif dalam membimbing dan mengembangkan peserta pelatihan.

### **III Cara Kerja Inovasi**

Inovasi dalam pelatihan pelatih mengacu pada penggunaan metode dan pendekatan baru untuk meningkatkan efektivitas, relevansi, dan pengalaman belajar bagi pelatih.

### **IV. Hasil Kerja Inovasi**

1. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan: Pelatihan memberikan peluang kepada pelatih untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang teknik-teknik olahraga, strategi kompetitif, teori latihan, dan penanganan cedera. Hal ini membantu mereka menjadi lebih kompeten dalam merancang program latihan yang efektif dan aman.
2. Pembaruan tentang Tren dan Inovasi: Pelatih olahraga perlu selalu mengikuti perkembangan terbaru dalam olahraga mereka, baik dari segi teknik, strategi, maupun teknologi. Pelatihan memungkinkan mereka untuk belajar tentang inovasi baru dan menerapkannya dalam latihan mereka untuk meningkatkan kinerja atlet.
3. Pengembangan Keterampilan Pengajaran dan Komunikasi: Pelatih yang berpartisipasi dalam pelatihan dapat meningkatkan keterampilan mereka dalam memberikan instruksi yang jelas dan efektif kepada atlet. Mereka juga dapat belajar bagaimana berkomunikasi dengan baik dengan atlet, staf, dan orang tua untuk memastikan pembangunan dan pengelolaan tim yang efektif.

4. Meningkatkan Kesadaran dan Pemahaman tentang Faktor Psikologis: Pelatihan sering kali mencakup aspek psikologi olahraga, seperti motivasi atlet, manajemen stres, dan pengembangan mental. Ini membantu pelatih untuk memahami lebih baik bagaimana memotivasi atlet mereka, mengatasi tekanan kompetisi, dan memfasilitasi perkembangan mental yang positif.
5. Keselamatan dan Penanganan Cedera: Pelatihan juga dapat mencakup pelajaran tentang penanganan cedera dan penggunaan teknik yang aman dalam latihan. Pelatih yang terlatih dengan baik akan lebih mampu untuk meminimalkan risiko cedera atlet dan mengelola cedera dengan cepat dan efektif jika terjadi.
6. Pengembangan Jaringan dan Kolaborasi: Melalui pelatihan, pelatih memiliki kesempatan untuk membangun jaringan dengan sesama pelatih dan profesional olahraga lainnya. Kolaborasi ini dapat membuka pintu untuk berbagi pengetahuan, sumber daya, dan peluang untuk pertumbuhan karier.
7. Kepatuhan terhadap Peraturan dan Etika: Pelatihan meliputi pemahaman tentang etika dalam olahraga dan kepatuhan terhadap peraturan yang berlaku. Ini penting untuk memastikan bahwa pelatih beroperasi dengan integritas tinggi dan memberikan contoh yang baik bagi atlet mereka.
8. Peningkatan Profesionalisme dan Reputasi: Dengan melibatkan diri dalam pelatihan berkelanjutan, pelatih dapat meningkatkan profesionalisme mereka dan membangun reputasi sebagai pemimpin di bidang olahraga mereka.

## V. Cara Kerja Inovasi

FLOWCHART UPPORDA "Upgrade Pelatih Olahraga Daerah Tapin"

