JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

EDUKASI SPORT SCIENCE DALAM MANAJEMEN ORGANISASI KONI KABUPATEN SUKOHARJO

Dhias Fajar Widya Permana [1*], Fajar Awang Irawan [1], Fajar Syamsudin [1], Iwan Gunarto [2], Gosy Endra Vigriawan [3]

[1] Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas negeri Semarang
[2] KONI Sukoharjo, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah
[3] Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Malang

[*]Korespondensi : dhiaspermana17@mail.unnes.ac.id

ABSTRACT

Organizational management in sports plays a crucial role in supporting the coaching and development of athletes. However, many sports organization managers still do not understand the optimal application of sports science in team management, training planning, and data-based decision-making. Education about sports science in sports organization management is needed so that coaches, administrators, and other stakeholders can implement science-based strategies to improve athlete performance. This program aims to provide a comprehensive understanding of aspects of sports physiology, performance analysis, and appropriate training methods to create a more professional and effective athlete development ecosystem in various leading sports branches of KONI Sukoharjo. The method used in this activity is an educational seminar. This community service was held on Saturday, July 26, 2025, at 08.00 – 14.00, at the Menara Wijaya Building, Sukoharjo Regency, attended by 55 participants, consisting of 37 coaches from various sports branches, 6 managers, and 12 athletes. Attended by coaches and administrators from various leading sports branches at KONI Sukoharjo Regency. The conclusion of this community service activity is that coaches can design training programs based on scientific studies, not only relying on experience as athletes, sports administrators can increase their role in supporting targeted coaching through a better understanding of sports management and local facilities and infrastructure based on sports science.
Keywords: *District Sports; Local Athletes; Sukoharjo; KONI;*

ABSTRAK

Manajemen organisasi dalam cabang olahraga memiliki peran krusial dalam mendukung pembinaan dan pengembangan atlet. Namun, masih banyak pengelola organisasi olahraga yang belum memahami penerapan sport science secara optimal dalam pengelolaan tim, perencanaan latihan, serta pengambilan keputusan berbasis data. Edukasi mengenai sport science dalam manajemen organisasi olahraga diperlukan agar pelatih, pengurus, dan stakeholder lainnya dapat menerapkan strategi berbasis ilmu pengetahuan guna meningkatkan performa atlet. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang aspek fisiologi olahraga, analisis kinerja, dan metode latihan yang sesuai guna menciptakan ekosistem pembinaan atlet yang lebih profesional dan efektif di berbagai cabang olahraga unggulan KONI Sukoharjo. Metode yang digunakan dalam kegitan ini adalah seminar edukasi. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 Juli 2025 pukul 08.00 – 14.00, di Gd. Menara Wijaya Kabupaten Sukoharjo, diikuti sebanyak 55 peserta, terdiri dari 37 Pelatih berbagai cabang olahraga, 6 Manajer/pengurus cabang olahraga, dan 12 Atlet. Dihadiri oleh pelatih dan pengurus dari berbagai cabang olahraga unggulan di KONI Kabupaten Sukoharjo. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, pelatih dapat merancang program latihan berbasis kajian ilmiah, tidak hanya mengandalkan pengalaman saat menjadi atlet, pengurus cabang olahraga dapat meningkatkan perannya dalam mendukung pembinaan yang terarah melalui pemahaman yang lebih baik tentang pengelolaan olahraga dan sarana dan prasarana lokal berbasis *sport science*.
Kata Kunci: Olahraga Kabupaten; Atlet Lokal; Sukoharjo; KONI;

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

PENDAHULUAN

Sistem manajemen pembinaan olahraga yang baik tidak bisa didapatkan secara instan, pembinaan olahraga penting dalam meningkatkan prestasi olahraga, namun tingkat perkembangannya bergantung pada pelatihan dan pembinaannya (Tri Cahyo Abimanyu et al., 2024). Manajemen pembinaan olahraga akan mempengaruhi pada Tingkat prestasi dan pembuatan program pelatihan olahraga, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Program Latihan olahraga harus berjenjang dan berkesinambungan untuk menentukan prestasi yang dihasilkan atlet (Syahroni et al., 2020). Organisasi cabang olahraga (cabor) memegang peran penting dalam membina dan mengembangkan atlet. Namun, banyak organisasi di tingkat daerah masih menggunakan pendekatan tradisional dan kurang berbasis ilmiah dalam pengelolaan atlet dan program latihan. Hal ini berdampak pada efektivitas pembinaan serta performa atlet dalam jangka Panjang (Rohendi & Rustiawan, 2020; Syamsudin et al., 2023). Penatalaksaan organisasi cabang olahraga yang ideal akan tercapai apabila didalamnya terdapat pembinaan olahraga prestasi yang terorganisir. Pembinaan olahraga prestasi tidak lepas dari proses latihan. Latihan harus dilakukan secara progresif dan sistematis (Esser, 2019). Kendala yang dihadapi yaitu kurangnya pemahaman pengurus organisasi tentang peran *sport science* dalam manajemen organisasi (Setya, Fransiskus Nurseto Subekti, Toto Subroto, Dimyati, Rahmat Hermawan, 2014). Program latihan belum disusun secara sistematis dengan mengimplementasikan *sport science* didalamnya. Kebanyakan pelatih masih menggunakan metode berdasarkan pengalaman saat menjadi atlet sehingga metode yang diterapkan masih bersifat klasikal dan tradisional belum berdasar dengan kajian temuan ilmiah. (Afrizal et al., 2024). Pemahaman pengurus organisasi mengenai peran sport science sebagai penunjang dalam olahraga prestasi perlu dipertimbangkan.

Pengembangan konsep sport science dapat membantu dalam membawa olahraga prestasi mulai dari daerah hingga internasional (Suhairi et al., 2024). Kolaborasi antara pemberian program latihan terhadap atlet dengan respons tubuhnya akan lebih mudah menentukan waktu pemulihan yang tepat sehingga kestabilan mental atlet terjaga yang dapat menunjang peningkatan performa atlet (Martindale & Nash, 2013). Sebagaimana dunia berkembang manajemen olahraga prestasi juga hadir dengan ilmu pengetahuan terbaru didukung dengan pengembangan yang mempermudah organisasi dan pelatih dalam pembiaan data atlet (Suryo Putro et al., 2024). Dengan begitu pemantauan kondisi fisik atlet dapat dilihat dari analisis data sebagai evaluasi bahan pertimbangan dalam peningkatan performa. Bidang pendukung sport science dalam pembinaan olahraga dibutuhkan tenaga ahli gizi, psikologi olahraga, dan fisioterapis agar perencanaanya manajemen organisasi olahraga akan menuai prestasi yang gemilang (Anggriawan, 2015; Syamsudin et al., 2024)

Minimnya literasi dan edukasi menjadi penghambat penerapan sports science, sosialisasi dan pelatihan secara masif oleh pemangku kebijakan dan pengarah olahraga daerah, Komite Olahraga Indonesia (KONI) Kab. Sukoharjo memagang peran ini. Dengan adanya kegiatan seminar edukasi nanti, pelatih dapat memperbarui ilmunya sesuai dengan perkembangan *Sports Science* terbaru. Diharapkan ada perubahan secara signifikan oleh pelatih dan pengurus semua cabang olahraga yang ada di kabupaten sukoharja, sehingga pengelolaan olahraga dapat menerapkan *Sports Science* untuk meningkatkan performa atlet muda secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan survey situasi yang telah dilakukan oleh tim pengabdi di KONI kabupaten sukoharjo, dapat diidentifikasi bahwa masih banyak pengurus dan pelatih yang kurang memahami penerapan *sport sciene* dalam manajemen cabang olahraga di kabupaten sukoharjo. Sehingga pemberian program latihan pada pembinaan atlet masih berdasarkan hasil

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

pengalaman belum adanya pembaruan yang didukung ilmu pengetahuan. Akibatnya pemberian program yang tidak sesuai membuat atlet kesusahan dalam meningkatkan performa bahkan tidak jarang dijumpai atlet mengalami *overtraining*. Wawancara yang dilakukan tim pengabdi kepada beberapa atlet gabungan dari beberapa cabang olahraga secara langsung, sebagian besar pernah mengalami *overtraining*, beberapa juga mengalami riwayat cedera tanpa adanya penanganan dan perawatan yang sesuai.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegitan ini adalah seminar edukasi, diberikan materi baik secara lisan dan tertulis dengan diskusi dua arah. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 Juli 2025 pukul 08.00 – 14.00, di Gd. Menara Wijaya Kabupaten Sukoharjo, diikuti sebanyak 55 peserta, terdiri dari 37 Pelatih berbagai cabang olahraga, 6 Manajer, dan 12 Atlet. Dihadiri oleh pelatih dan pengurus dari berbagai cabang olahraga unggulan di KONI Kabupaten Sukoharjo. Penyampaian materi berkenaan dengan manajemen organisasi cabang olahraga berbasis sports science, dasar kepelatihan, pembuatan progam latihan, dan pencegahan perawatan cidera serta studi kasus masalah yang terjadi dilapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat telah melaksanakan kegiatan seminar edukasi dengan judul "Edukasi Sport Science dalam Manajemen Organisasi Cabang Olahraga untuk Meningkatkan Performa Atlet" di Gedung Menara Wijaya lt. 10 Sukoharjo. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Minggu, 27 Juli 2025 pukul 09.00 – 15.00. Kegiatan ini diikuti sebanyak sebanyak 55 peserta, terdiri dari 37 Pelatih berbagai cabang olahraga, 6 Manajer, dan 12 Atlet.

Untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman peserta seminar, kami memeberikan soal pilihan ganda likert pre-post test sebagai bahan evaluasi. Berikut hasil nilai Pre-Post Test peserta seminar edukasi :

Tabel 1. Daftar Kegiatan Peserta Pengabdian Masyarakat

No	Status	Jumlah	Mean Pre-Test	Mean Post Test
1	Pelatih	37	74	85
2	Manajer Cabor/ Orangtua	6	66	80
3	Atlet	12	70	82

Berdasarkan hasil test tersebut pelatih, manajer cabor/orangtua, dan atlet sudah menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya penerapan sport science dalam menyusun program pembinaan. Pelatih dapat lebih terarah dalam merancang program latihan berdasarkan kajian ilmiah, sementara pengurus cabang olahraga memperoleh pemahaman untuk mengelola organisasi cabang olaharga secara lebih sistematis dan efektif.

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026



Gambar 1. Penyampaian materi oleh Narasumber

Edukasi yang diberikan membantu peserta dalam memahami bahwa program latihan tidak hanya bisa disusun berdasarkan pengalaman, melainkan juga harus berdasarkan kajian ilmiah. Hal ini penting karena keterbatasan pengetahuan awal tentang sport science terbukti dapat menyebabkan pembinaan olahraga berjalan kurang optimal. Dengan adanya peningkatan pemahaman peserta, kegiatan ini dapat menjadi sarana yang efektif untuk memperbaiki keterbatasan pengetahuan awal yang dimiliki.



Gambar 2. Narasumber, Peserta dan Mitra Koni Sukoharjo

Seminar edukasi ini melibatkan pelatih dan pengurus cabang olahraga Sukoharjo, dengan harapan pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara langsung di lingkungan masing-masing. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi wadah berbagai ilmu yang bermanfaat, mendukung penguatan literasi pelatih dan pengurus, serta memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas pembinaan olahraga di tingkat daerah, khususnya Kabupaten Sukoharjo.

SIMPULAN

Setelah dilaksanakan Seminar Edukasi sport science, pelatih dan manajer/ pengurus cabang olahraga sudah mengetahui dan paham bagaimana menerapkan manajemen organisasi olahraga berdasarkan sports science. Pelatih dapat merancang program latihan berbasis kajian ilmiah, tidak hanya mengandalkan pengalaman saat menjadi atlet, pengurus cabang olahraga dapat meningkatkan perannya

dalam mendukung pembinaan yang terarah melalui pemahaman yang lebih baik tentang pengelolaan olahraga dan sarana dan prasarana lokal berbasis *sport science*.

DAFTAR REFERENSI

Afrizal, A., Akram, H., Rizal, F., Yassir, M., Iman, I., & Khairunisa, P. (2024). Pelatihan Peningkatan Kompetensi Pelatih Pencak Silat Berbasis Sports Science di Kabupaten Aceh Selatan. *COVIT (Community Service of Tambusai)*, *4*(1), 14–20.

Anggriawan, N. (2015). *Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi*. *11*, 8–18.

Esser, B. R. N. (2019). Pencapaian Prestasi Olahraga Bola Voli Melalui Pembinaan. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, *4*(4), 169–174. https://doi.org/10.58258/jupe.v4i4.926

Martindale, R., & Nash, C. (2013). Sport science relevance and application: Perceptions of UK coaches. *Journal of Sports Sciences*, *31*(8), 807–819. https://doi.org/10.1080/02640414.2012.754924

Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respecs*, *2*(1), 32. https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2013

Setya, Fransiskus Nurseto Subekti, Toto Subroto, Dimyati, Rahmat Hermawan, R. (2014). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Angkat Besi. In *Jurnak Iptek Olahraga* (pp. 17–37).

Suhairi, M., Amrullah, R., Arifin, Z., & Bayrir. (2024). *Sosialisasi Sport Science Dalam Meningkatkan Prestasi Pencak Silat Kabupaten Sanggau*. 195–202.

Suryo Putro, W. A., Sugiono, S., Istiyono, I., & Widiyaningsih, W. R. (2024). Literasi Sport Science dalam Bidang Olahraga pada Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, *8*(1), 477–483. https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.7073

Syahroni, M., Pradipta, G. D., & Kusumawardhana, B. (2020). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, *4*(2), 85–90. https://doi.org/10.26740/jossae.v4n2.p85-90

Syamsudin, F., Amrulloh, A., Ramadhan, I., & Subardi, M. B. (2023). Edukasi LTAD tahap Learning to Train dan Train to Train kepada Pelatih dan Orangtua Walisiswa Pencak Silat di Sukoharjo. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(4), 2582–2586.

Syamsudin, F., Putriningtyas, N. D., Febriatmoko, B., & Subardi, M. B. (2024). Optimalisasi Peran Pelatih dan Orangtua dalam Periode Peak Height Velocity dan Perkembangan Fisiologis Atlet. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(4), 2566–2572. https://doi.org/https://doi.org/10.31949/jb.v5i4.10489

Tri Cahyo Abimanyu, Muhad Fatoni, Pungki Indarto, & Andri Arif Kustiawan. (2024). Manajemen Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Muhammadiyah 2 Surakarta. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, *3*(1), 233–253. https://doi.org/10.31316/ijst.v3i1.6016