

LAPORAN PENGABDIAN

PENDAMPINGAN PEMBINAAN ATLET MUDA BERBASIS SPORT SCIENCE DAN NILAI KEARIFAN LOKAL BUGIS



TIM PENGUSUL

KETUA	:	A. Ine Aprilia Damai,S.Or.,M.Or.	NIDN	:	0902049701
ANGGOTA	:	Dr. Muhammad Sulfa,S.Pd.,M.Pd.	NIDN	:	0903089101
		Adelvin Sangkalabu	NIM	:	2389201002
		Aldy Saputra	NIM	:	2489201009
		Resy Sarita	NIM	:	2489201015

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Pendampingan Pembinaan Atlet Muda Berbasis *Sport Science* dan Nilai Kearifan Lokal Bugis
2. Ketua Tim Pengabdi :
 - a. Nama Lengkap : A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.
 - b. NIDN : 0902049701
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Kesehatan Olahraga
 - f. Alamat Surel :
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/
Bidang Keahlian : Muh Jamil Abdillah, S.Or., M.Or./
Kesehatan Olahraga
 - c. Nama Anggota 2/
Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra : Kabupaten Bone
(Desa/Kecamatan)
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Pengabdian kepada Masyarakat
- Periode Pelaksanaan : 08 Maret 2025
- Biaya Total : Rp. 1.166.000

Menyetujui
Dekan



Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Watampone, 13 Maret 2025
Ketua Pengabdi

A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.
NIDN. 0902049701

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga tulisan ini yang berjudul "Pendampingan Pembinaan Atlet Muda Berbasis *Sport Science* dan Nilai Kearifan Lokal Bugis" dapat diselesaikan dengan baik.

Tulisan ini disusun untuk memberikan gambaran mengenai pentingnya penerapan ilmu pengetahuan olahraga (*sport science*) yang dipadukan dengan nilai-nilai kearifan lokal Bugis dalam proses pembinaan atlet muda. Pendekatan tersebut diharapkan mampu menghasilkan atlet yang tidak hanya unggul secara fisik dan teknik, tetapi juga memiliki karakter, disiplin, integritas, serta menjunjung tinggi nilai-nilai budaya lokal.

Penulis berharap tulisan ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan pembaca mengenai pentingnya integrasi *sport science* dengan nilai-nilai kearifan lokal dalam pembinaan atlet muda, serta menjadi salah satu referensi bagi akademisi, pelatih, praktisi olahraga, dan masyarakat dalam mengembangkan sistem pembinaan atlet yang berkelanjutan.

Penulis menyadari bahwa tulisan ini masih memiliki berbagai keterbatasan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi dan penyempurnaan pada penulisan selanjutnya.

Akhir kata, penulis berharap semoga tulisan ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu keolahragaan, pelestarian nilai-nilai budaya lokal, serta peningkatan kualitas pembinaan atlet muda di Indonesia.

Watampone, 13 Maret 2025

Penyusun,

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. 1	
B. 1	
C. 1	
BAB II PEMBAHASAN.....	2
A. 2	
B. 2	
C. 3	
D. 4	
F. 6	
G. 7	
BAB III PENUTUP.....	8
A. 8	
B. 8	
DAFTAR PUSTAKA.....	9

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prestasi olahraga merupakan hasil dari proses pembinaan yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Pada era modern, pembinaan atlet tidak lagi hanya mengandalkan latihan fisik dan teknik semata, tetapi juga memanfaatkan berbagai disiplin ilmu yang tergabung dalam sport science, seperti fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, nutrisi, analisis performa, dan ilmu kepelatihan.

Di Indonesia, pembinaan atlet juga perlu memperhatikan karakter dan budaya masyarakat setempat. Salah satu budaya yang memiliki nilai luhur adalah budaya Bugis yang menjunjung tinggi nilai **siri' na pacce**, yaitu harga diri, rasa malu ketika melakukan kesalahan, solidaritas, tanggung jawab, kerja keras, dan semangat pantang menyerah. Nilai-nilai tersebut sangat relevan untuk membentuk karakter atlet muda.

Oleh karena itu, pendampingan pembinaan atlet muda yang mengintegrasikan sport science dengan nilai kearifan lokal Bugis menjadi pendekatan yang efektif dalam menghasilkan atlet yang berprestasi sekaligus berkarakter.

B. Rumusan Masalah

1. Apa yang dimaksud dengan sport science dalam pembinaan atlet?
2. Apa saja nilai kearifan lokal Bugis yang mendukung pembinaan atlet?
3. Bagaimana implementasi pendampingan atlet muda berbasis sport science dan nilai Bugis?
4. Apa manfaat pendekatan tersebut bagi peningkatan prestasi atlet?

C. Tujuan Penulisan

1. Menjelaskan konsep sport science.
2. Mengidentifikasi nilai budaya Bugis dalam pembinaan atlet.
3. Menjelaskan penerapan sport science yang dipadukan dengan nilai budaya Bugis.
4. Menjelaskan manfaat pembinaan atlet berbasis ilmu pengetahuan dan budaya lokal.

BAB II

PEMBAHASAN

A. Konsep Sport Science

Sport science merupakan penerapan berbagai disiplin ilmu untuk meningkatkan prestasi olahraga secara ilmiah.

Komponen sport science meliputi:

1. Fisiologi olahraga

- Mengukur kebugaran atlet.
- Menentukan intensitas latihan.
- Memantau adaptasi tubuh terhadap latihan.

2. Biomekanika

- Menganalisis teknik gerakan.
- Mengurangi risiko cedera.
- Meningkatkan efisiensi gerak.

3. Psikologi olahraga

- Meningkatkan motivasi.
- Mengelola stres.
- Membangun kepercayaan diri.

4. Nutrisi olahraga

- Menentukan kebutuhan energi.
- Mengatur pola makan atlet.
- Mempercepat pemulihan.

5. Sports Medicine

- Pencegahan cedera.
- Rehabilitasi.
- Monitoring kesehatan.

6. Performance Analysis

- Analisis video pertandingan.
- Evaluasi teknik.
- Pengembangan strategi.

B. Konsep Pendampingan Atlet Muda

Pendampingan merupakan proses pembinaan secara berkelanjutan melalui bimbingan, evaluasi, motivasi, dan pengawasan.

Pendampingan dilakukan oleh:

1. Pelatih
2. Guru olahraga
3. Ahli gizi
4. Psikolog olahraga
5. Dokter olahraga
6. Orang tua
7. Organisasi olahraga

Pendampingan tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik, tetapi juga membentuk karakter atlet.

C. Nilai Kearifan Lokal Bugis

Budaya Bugis memiliki banyak nilai yang mendukung pembinaan olahraga.

1. Siri'

Siri' berarti harga diri.

Bagi atlet, siri' mendorong untuk:

1. disiplin,
2. bertanggung jawab,
3. menjaga nama baik diri dan daerah,
4. berlatih dengan sungguh-sungguh.

2. Pacce

Pacce berarti empati dan solidaritas.

Nilai ini membangun:

1. kekompakan tim,
2. saling membantu,
3. kerja sama.

3. Lempu'

Lempu' berarti jujur.

Dalam olahraga diwujudkan melalui:

1. fair play,
2. tidak melakukan kecurangan,
3. menghargai lawan.

4. Getteng

Getteng berarti teguh pendirian. Nilai ini mendorong atlet agar:

1. konsisten latihan,
2. pantang menyerah,
3. disiplin.

5. Reso

Ungkapan Bugis:

"Resopa temmangingngi namalomo naletei pammase Dewata."

Artinya:

"Hanya dengan kerja keras dan ketekunan seseorang akan memperoleh keberhasilan."

Nilai ini sangat sesuai dengan filosofi latihan olahraga.

D. Integrasi Sport Science dengan Nilai Bugis

Pendampingan atlet muda dapat dilakukan melalui beberapa tahapan.

1. Identifikasi Potensi Atlet

Dilakukan menggunakan tes ilmiah:

1. VO₂Max
2. kekuatan otot
3. kecepatan
4. kelincahan
5. fleksibilitas
6. komposisi tubuh

Selanjutnya hasil tes digunakan untuk menentukan program latihan individual.

2. Penyusunan Program Latihan

Program latihan disusun berdasarkan:

1. usia atlet,
2. kemampuan,

3. kondisi kesehatan,
4. kalender kompetisi.

Nilai siri' dan getteng ditanamkan melalui disiplin latihan.

3. Pendampingan Psikologis

Psikolog membantu atlet:

1. mengatasi tekanan,
2. meningkatkan fokus,
3. membangun mental juara.

Nilai pacce digunakan untuk memperkuat hubungan antar atlet.

4. Edukasi Gizi

Atlet memperoleh edukasi mengenai:

1. kebutuhan protein,
2. karbohidrat,
3. lemak sehat,
4. cairan,
5. waktu makan.

5. Monitoring Berkala

Evaluasi dilakukan melalui:

1. tes fisik,
2. pengukuran performa,
3. evaluasi teknik,
4. analisis video pertandingan.

E. Model Pendampingan Atlet

Tahapan pembinaan meliputi:

Input

1. Seleksi atlet
2. Tes fisik
3. Tes psikologi
4. Tes kesehatan

↓

Proses

1. Latihan berbasis sport science
2. Pendampingan pelatih
3. Pendampingan psikolog
4. Pendampingan ahli gizi
5. Penanaman nilai Bugis

↓

Output

1. Prestasi meningkat
2. Karakter baik
3. Mental juara
4. Sportivitas tinggi

↓

Outcome

1. Atlet berprestasi nasional
2. Atlet berprestasi internasional
3. Pembentukan budaya olahraga yang berkarakter

F. Manfaat Pendekatan Ini

Bagi Atlet

1. Prestasi meningkat.
2. Cedera berkurang.
3. Mental lebih kuat.
4. Disiplin meningkat.
5. Karakter berkembang.

Bagi Pelatih

1. Program latihan lebih ilmiah.
2. Evaluasi lebih objektif.
3. Performa atlet mudah dipantau.

Bagi Daerah

1. Melestarikan budaya Bugis.
2. Meningkatkan prestasi olahraga daerah.
3. Menciptakan atlet berkarakter.

Bagi Bangsa

1. Mendukung Desain Besar Olahraga Nasional.
2. Menghasilkan atlet yang kompetitif secara global.
3. Memperkuat identitas budaya Indonesia.

G. Tantangan Implementasi

Beberapa kendala yang sering dihadapi antara lain:

1. keterbatasan fasilitas sport science,
2. kurangnya tenaga ahli,
3. minimnya pendanaan,
4. rendahnya literasi teknologi olahraga,
5. belum optimalnya integrasi budaya dalam pembinaan.

Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan sinergi antara pemerintah, KONI, sekolah, perguruan tinggi, akademisi, pelatih, serta masyarakat.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pendampingan pembinaan atlet muda berbasis sport science merupakan pendekatan modern yang mampu meningkatkan kualitas latihan melalui penerapan ilmu pengetahuan secara sistematis. Integrasi dengan nilai-nilai kearifan lokal Bugis seperti siri', pacce, lempu', getteng, dan reso menjadikan pembinaan tidak hanya berorientasi pada pencapaian prestasi, tetapi juga pada pembentukan karakter yang kuat.

Kolaborasi antara pelatih, tenaga sport science, keluarga, lembaga pendidikan, dan pemerintah menjadi faktor penting dalam mewujudkan atlet muda yang sehat, tangguh, berintegritas, dan mampu bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

B. Saran

1. Pemerintah perlu meningkatkan dukungan terhadap penerapan sport science dalam pembinaan atlet daerah.
2. Pelatih perlu mengintegrasikan pendekatan ilmiah dengan pembinaan karakter berbasis budaya lokal.
3. Perguruan tinggi diharapkan berkontribusi melalui penelitian dan pendampingan kepada klub maupun sekolah olahraga.
4. Nilai-nilai kearifan lokal Bugis hendaknya terus dilestarikan sebagai fondasi pembentukan karakter atlet muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2021). *Desain Besar Olahraga Nasional (DBON)*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2017). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAPI) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 <i>Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone</i> universitascahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 05 Maret 2025
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00
		Halaman 1 dari 15

SURAT TUGAS
Nomor : 020/UNCAPI.ST/IKR/III/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN : 0922098505
Jabatan : Dekan
Dasar Penugasan : Surat Tugas PKM
Menugaskan kepada :
N a m a : A. Ine Aprilia Damai,S.Or., M.Or.
Jabatan : Asisten Ahli
NIDN : 0902049701

Untuk terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : 08 Maret 2025
Waktu : 08.00 – 11.30 WITA
Tempat : Kabupaten Bone
Tema Pengabdian : Pendampingan Pembinaan Atlet Muda Berbasis Sport Science dan Nilai Kearifan Lokal Bugis

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyeter tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi

Watampone, 05 Maret 2025
Dekan



Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Tembusan Kepada Yth.:

1. Ketua Yayasan Perguruan Cahaya
Prima
2. Rektor Universitas Cahaya Prima
3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. Arsip.