

IMPLEMENTASI PROGRAM TRAINING OF TRAINER CABANG OLAHRAGA RUGBY DALAM MENINGKATKAN KOMPETENSI KEPELATIHAN PESERTA PELATIHAN OLAHRAGA

Septi Hariansyah^{1*}

¹Program Studi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Serambi Mekkah, Banda Aceh 23123, Indonesia

Corresponding author:
Email: septihariansyah12@gmail.com

Abstract

The development of coaching competence is one of the important factors in supporting the success of sports development programs, including in rugby which requires strong physical ability, technical skills, and strategic gameplay. However, the limited number of coaches who possess adequate coaching competencies remains one of the challenges in the development of rugby at the regional level. Therefore, this community service activity aims to improve the coaching competence of participants through the implementation of a Training of Trainer (ToT) program in rugby. This community service activity was conducted in October 2025 at Jasdarn Neusu Field, Banda Aceh, involving 24 participants consisting of rugby administrators from various districts and cities across Aceh Province. The implementation method was carried out through three main stages, namely preparation, implementation, and evaluation. The training activities included the delivery of sports coaching theory, demonstrations of basic rugby techniques, field practice, and coaching simulations. The evaluation of the activity was conducted using pre-test and post-test methods, as well as observations during practical sessions to measure the improvement of participants' understanding and skills. The results showed that the Training of Trainer-based training program was able to enhance participants' understanding of the fundamental concepts of sports coaching and improve their skills in practicing basic rugby techniques. Therefore, this training activity can serve as an effective strategy to enhance coaching competence and support the development of rugby coaching programs in Aceh Province.

Keywords: training of trainer, sports coaching, rugby, community service, coaching competence.

Abstrak

Pengembangan kompetensi pelatih merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan pembinaan olahraga, termasuk pada cabang olahraga rugby yang menuntut kemampuan fisik, teknik, dan strategi permainan yang baik. Namun demikian, keterbatasan jumlah pelatih yang memiliki kompetensi kepelatihan yang memadai masih menjadi salah satu kendala dalam pengembangan olahraga rugby di daerah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi kepelatihan peserta melalui implementasi program Training of Trainer (ToT) cabang olahraga rugby. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada Oktober 2025 di Lapangan Jasdarn Neusu Banda Aceh dengan melibatkan 24 peserta yang terdiri dari pengurus rugby dari berbagai kabupaten/kota di Provinsi Aceh. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan pelatihan dilaksanakan melalui penyampaian materi teori kepelatihan olahraga, demonstrasi teknik dasar rugby, praktik lapangan, serta simulasi kepelatihan. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui metode pre-test dan post-test serta observasi selama kegiatan praktik untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program pelatihan berbasis Training of Trainer mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep dasar kepelatihan olahraga serta keterampilan dalam mempraktikkan teknik dasar permainan rugby. Dengan demikian, kegiatan pelatihan ini dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kompetensi kepelatihan serta mendukung pengembangan pembinaan olahraga rugby di Provinsi Aceh.

Kata kunci: training of trainer, kepelatihan olahraga, rugby, pengabdian masyarakat, kompetensi pelatih.

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu sarana penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat sekaligus mendukung pembinaan prestasi olahraga di berbagai daerah. Dalam proses pembinaan olahraga, keberadaan pelatih yang kompeten menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan program latihan dan pengembangan atlet. Pelatih tidak hanya berperan sebagai instruktur dalam proses latihan, tetapi juga sebagai fasilitator yang mampu



This article is distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



merancang program latihan yang efektif dan adaptif sesuai dengan kebutuhan serta kemampuan atlet. Peran pelatih dalam pembinaan olahraga sangat strategis karena pelatih bertanggung jawab dalam merancang program latihan yang mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan mental atlet (Nugraha et al., 2011).

Selain itu, pelatih juga berperan dalam memantau perkembangan performa atlet serta memberikan motivasi dan pembinaan karakter melalui pendekatan komunikasi yang efektif. Kompetensi pelatih yang baik dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan prestasi atlet karena program latihan yang dirancang berbasis ilmu kepelatihan mampu meningkatkan efektivitas pembinaan olahraga secara keseluruhan (Gede Putra et al., 2023). Oleh karena itu, peningkatan kompetensi pelatih menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan pembinaan olahraga prestasi.

Cabang olahraga rugby merupakan salah satu cabang olahraga yang terus berkembang di Indonesia dan mulai mendapatkan perhatian dalam pembinaan olahraga daerah. Rugby memiliki karakteristik permainan yang menuntut kemampuan fisik yang kuat, keterampilan teknik yang baik, serta strategi permainan yang efektif. Oleh karena itu, proses pembinaan olahraga rugby membutuhkan pelatih yang memiliki pemahaman yang baik mengenai teknik permainan, metode latihan, serta strategi pembinaan atlet secara sistematis. Namun demikian, perkembangan olahraga rugby di berbagai daerah masih menghadapi berbagai kendala, salah satunya adalah keterbatasan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi kepelatihan yang memadai.

Keterbatasan jumlah pelatih yang memiliki pengetahuan dan keterampilan kepelatihan rugby menyebabkan proses pembinaan atlet belum berjalan secara optimal. Hal ini berdampak pada kurangnya program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan sehingga potensi atlet belum dapat berkembang secara maksimal. Pembinaan olahraga rugby memerlukan dukungan program pengembangan pelatih agar mampu merancang latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet serta perkembangan olahraga modern. Kegiatan pengembangan bakat dan pembinaan olahraga rugby juga memerlukan dukungan pelatihan bagi pelatih sebagai upaya meningkatkan kualitas pembinaan atlet di tingkat daerah (Saputra et al., 2020).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kompetensi pelatih adalah melalui program Training of Trainer (ToT). Program ToT merupakan kegiatan pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas pelatih melalui pemberian materi teori, praktik teknik dasar olahraga, serta metode kepelatihan yang efektif. Melalui program ini diharapkan para pelatih mampu meningkatkan pemahaman mengenai prinsip-prinsip kepelatihan olahraga serta mampu menerapkan program latihan yang lebih sistematis dan terarah.

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan di lapangan, terdapat beberapa permasalahan utama dalam pembinaan olahraga rugby di Aceh, antara lain:

1. Masih terbatasnya jumlah pelatih rugby yang memiliki kompetensi kepelatihan yang memadai.
2. Kurangnya pemahaman pelatih mengenai teknik dasar, strategi permainan, serta metode latihan rugby yang efektif.
3. Belum tersedianya program pelatihan kepelatihan rugby yang terstruktur bagi pengurus dan pembina olahraga di tingkat daerah.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kapasitas pelatih menjadi kebutuhan yang mendesak dalam mendukung pengembangan olahraga rugby di daerah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program pelatihan kepelatihan olahraga menjadi sangat penting untuk dilakukan. Kegiatan pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan pelatih dalam merancang dan melaksanakan program latihan rugby yang efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui implementasi program Training of Trainer cabang olahraga rugby yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi kepelatihan peserta pelatihan olahraga. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan pada Oktober 2025 di Lapangan Jasdarn Neusu Banda Aceh dengan melibatkan 24 peserta yang merupakan pengurus rugby dari berbagai kabupaten/kota di Provinsi Aceh. Melalui kegiatan ini diharapkan para peserta dapat meningkatkan pemahaman mengenai teknik dasar rugby, metode latihan, serta strategi pembinaan atlet sehingga mampu mendukung pengembangan olahraga rugby di daerah secara berkelanjutan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan Training of Trainer (ToT) yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi kepelatihan peserta dalam cabang olahraga rugby. Model ToT dipilih karena metode ini memungkinkan terjadinya transfer pengetahuan dan keterampilan secara sistematis dari narasumber kepada

peserta yang selanjutnya diharapkan mampu menerapkan serta menyebarluaskan pengetahuan tersebut di lingkungan pembinaan olahraga masing-masing. Metode ToT dalam kegiatan pengabdian masyarakat umumnya dilaksanakan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi yang terstruktur untuk memastikan tercapainya peningkatan kompetensi peserta pelatihan (Hidayat et al., 2024; Wulandari et al., 2025).

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Oktober 2025 yang bertempat di Lapangan Jasdram Neusu, Banda Aceh. Peserta kegiatan berjumlah 24 orang yang terdiri dari pengurus dan pembina cabang olahraga rugby dari berbagai kabupaten/kota di Provinsi Aceh. Peserta dipilih berdasarkan keterlibatan mereka dalam kegiatan pembinaan olahraga rugby di daerah sehingga diharapkan mampu mengimplementasikan hasil pelatihan dalam kegiatan pembinaan atlet di wilayah masing-masing.

Secara umum, metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan pelatihan. Pada tahap ini tim pengabdian melakukan beberapa kegiatan, antara lain melakukan koordinasi dengan pengurus organisasi rugby daerah terkait penyelenggaraan kegiatan pelatihan serta identifikasi kebutuhan pelatihan bagi para peserta. Selain itu, tim pengabdian juga menyusun modul pelatihan yang mencakup materi mengenai dasar-dasar kepelatihan olahraga, teknik dasar permainan rugby, serta metode latihan yang efektif dalam pembinaan atlet.

Penyusunan materi pelatihan dilakukan dengan mempertimbangkan kebutuhan peserta serta perkembangan ilmu kepelatihan olahraga sehingga materi yang diberikan dapat mendukung peningkatan kompetensi pelatih secara praktis maupun teoritis. Tahap persiapan ini juga mencakup penentuan jadwal kegiatan, penyiapan sarana dan prasarana pelatihan, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui kombinasi metode ceramah, demonstrasi, praktik lapangan, dan diskusi interaktif. Metode ini dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis tetapi juga pengalaman praktik secara langsung dalam penerapan teknik dan metode latihan rugby.

Kegiatan pelatihan diawali dengan penyampaian materi teori yang mencakup konsep dasar kepelatihan olahraga, prinsip latihan fisik, serta pengenalan teknik dasar permainan rugby. Setelah penyampaian materi teori, peserta diberikan demonstrasi teknik dasar rugby seperti passing, tackling, positioning, dan strategi dasar permainan.

Selanjutnya peserta mengikuti sesi praktik lapangan yang bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung dalam menerapkan teknik dasar serta metode latihan rugby. Pada sesi ini peserta juga melakukan simulasi kepelatihan sebagai bagian dari implementasi konsep Training of Trainer, di mana peserta dilatih untuk mampu menyampaikan kembali materi latihan kepada atlet maupun anggota tim di daerah masing-masing.

Metode pelatihan yang mengkombinasikan teori dan praktik dinilai efektif dalam meningkatkan kompetensi pelatih karena memungkinkan peserta memahami konsep latihan sekaligus mempraktikkannya secara langsung dalam situasi lapangan. Pelatihan kepelatihan olahraga juga menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan profesionalisme pelatih serta kualitas pembinaan olahraga di tingkat daerah (Yusuf et al., 2023).

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan pelatihan serta mengukur peningkatan kompetensi peserta setelah mengikuti kegiatan Training of Trainer. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui beberapa metode, yaitu pre-test dan post-test, observasi praktik lapangan, serta pemberian umpan balik dari peserta.

Pre-test dilakukan sebelum kegiatan pelatihan dimulai untuk mengetahui tingkat pemahaman awal peserta mengenai kepelatihan rugby. Setelah seluruh rangkaian kegiatan pelatihan selesai, peserta diberikan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman mereka terhadap materi yang telah diberikan.

Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui observasi selama kegiatan praktik lapangan untuk menilai kemampuan peserta dalam menerapkan teknik dasar serta metode latihan rugby. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai dasar untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan kegiatan pelatihan serta sebagai bahan perbaikan dalam pelaksanaan program pengabdian selanjutnya. Pendekatan evaluasi berbasis pre-test dan post-test dalam program pelatihan terbukti efektif

dalam mengukur peningkatan kompetensi peserta dalam kegiatan pelatihan berbasis ToT (Hidayat et al., 2024; Wulandari et al., 2025).

Melalui tahapan metode tersebut diharapkan kegiatan Training of Trainer cabang olahraga rugby dapat meningkatkan kompetensi kepelatihan peserta sehingga mampu mendukung pengembangan dan pembinaan olahraga rugby di Provinsi Aceh secara berkelanjutan..

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Training of Trainer (ToT) cabang olahraga rugby dilaksanakan pada Oktober 2025 di Lapangan Jasdram Neusu Banda Aceh dengan melibatkan 24 peserta yang terdiri dari pengurus dan pembina cabang olahraga rugby dari berbagai kabupaten/kota di Provinsi Aceh. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi kepelatihan peserta melalui pemberian materi teori, praktik teknik dasar rugby, serta simulasi kepelatihan yang dapat diterapkan dalam proses pembinaan atlet di daerah masing-masing.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan kegiatan yang meliputi pemberian materi teori kepelatihan olahraga, praktik teknik dasar rugby, serta evaluasi peningkatan kompetensi peserta. Pendekatan metode Training of Trainer (ToT) dipilih karena metode ini memungkinkan terjadinya proses transfer pengetahuan dan keterampilan secara berkelanjutan dari narasumber kepada peserta pelatihan, sehingga peserta diharapkan dapat menjadi pelatih yang mampu menyampaikan kembali materi pelatihan kepada atlet maupun komunitas olahraga di daerah masing-masing. Metode ToT telah banyak digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat sebagai upaya peningkatan kapasitas sumber daya manusia melalui pelatihan yang sistematis dan terstruktur (Hidayat et al., 2024; Wulandari et al., 2025).

Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan



Kegiatan pelatihan diawali dengan sesi pembukaan yang dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai konsep dasar kepelatihan olahraga. Pada sesi ini peserta diberikan pemahaman mengenai prinsip-prinsip dasar kepelatihan, peran pelatih dalam pembinaan atlet, serta pentingnya perencanaan program latihan yang sistematis. Materi ini bertujuan untuk memberikan dasar pengetahuan kepada peserta mengenai konsep kepelatihan olahraga yang efektif.

Selanjutnya peserta mengikuti sesi materi mengenai teknik dasar permainan rugby yang meliputi teknik passing, tackling, positioning, serta strategi dasar permainan. Materi ini disampaikan melalui metode ceramah yang dilengkapi dengan demonstrasi teknik oleh instruktur pelatihan. Demonstrasi dilakukan agar peserta dapat memahami secara langsung bagaimana teknik dasar rugby dilakukan dengan benar sesuai dengan prinsip permainan rugby modern.

Setelah penyampaian materi teori, kegiatan dilanjutkan dengan praktik lapangan yang dilakukan di Lapangan Jasdram Neusu Banda Aceh. Pada sesi ini peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk mempraktikkan teknik dasar rugby yang telah dijelaskan sebelumnya. Kegiatan praktik ini bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam menerapkan teknik dasar permainan rugby serta memahami metode latihan yang dapat digunakan dalam proses pembinaan atlet.

Selain praktik teknik dasar, peserta juga mengikuti sesi simulasi kepelatihan sebagai bagian dari implementasi metode Training of Trainer. Dalam kegiatan ini peserta diminta untuk melakukan simulasi pelatihan dengan berperan sebagai pelatih yang memberikan instruksi kepada anggota kelompoknya. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih kemampuan peserta dalam menyampaikan materi latihan serta mengembangkan keterampilan komunikasi dalam proses kepelatihan.

Partisipasi dan Antusiasme Peserta



Selama pelaksanaan kegiatan pelatihan, peserta menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi. Hal ini terlihat dari keterlibatan aktif peserta dalam mengikuti setiap sesi kegiatan, baik pada saat penyampaian materi teori maupun pada saat praktik lapangan. Peserta juga aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab dengan narasumber terkait berbagai permasalahan yang dihadapi dalam proses pembinaan olahraga rugby di daerah masing-masing. Antusiasme peserta juga terlihat pada saat sesi praktik lapangan, di mana peserta menunjukkan semangat yang tinggi dalam mempraktikkan teknik dasar rugby serta mencoba berbagai metode latihan yang diperkenalkan oleh instruktur pelatihan. Keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan pelatihan menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini mampu memberikan pengalaman belajar yang positif bagi para peserta. Tingginya partisipasi peserta dalam kegiatan pelatihan juga menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap pelatihan kepelatihan olahraga rugby di daerah masih cukup tinggi. Hal ini sejalan dengan berbagai kegiatan pelatihan kepelatihan olahraga yang dilakukan di berbagai daerah sebagai upaya meningkatkan kualitas pembinaan olahraga melalui peningkatan kompetensi pelatih (Yusuf et al., 2023).

Peningkatan Kompetensi Kepelatihan Peserta

Salah satu indikator keberhasilan kegiatan pengabdian ini adalah adanya peningkatan kompetensi kepelatihan peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Untuk mengukur peningkatan kompetensi tersebut, tim pengabdian melakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test yang diberikan kepada peserta sebelum dan setelah kegiatan pelatihan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep kepelatihan olahraga serta teknik dasar permainan rugby. Pada saat pre-test sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai prinsip-prinsip kepelatihan serta metode latihan rugby. Namun setelah mengikuti kegiatan pelatihan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan.

Selain peningkatan pemahaman teoritis, peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam mempraktikkan teknik dasar rugby serta kemampuan dalam merancang program latihan sederhana bagi atlet. Hal ini terlihat dari hasil observasi selama kegiatan praktik lapangan, di mana peserta mampu mempraktikkan teknik passing, tackling, serta positioning dengan lebih baik dibandingkan sebelum mengikuti kegiatan pelatihan. Peningkatan kompetensi peserta ini menunjukkan bahwa program pelatihan berbasis Training of Trainer dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kapasitas pelatih olahraga. Pendekatan pelatihan yang mengkombinasikan teori dan praktik memungkinkan peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsep kepelatihan olahraga serta mampu menerapkannya dalam kegiatan pembinaan atlet di lapangan.

Dampak Kegiatan Pengabdian

Kegiatan pelatihan Training of Trainer cabang olahraga rugby memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas kepelatihan peserta pelatihan olahraga. Melalui kegiatan ini peserta memperoleh pengetahuan baru mengenai teknik dasar rugby, metode latihan, serta strategi pembinaan atlet yang dapat diterapkan dalam kegiatan latihan di daerah masing-masing. Selain itu, kegiatan pelatihan ini juga memberikan kesempatan kepada para pengurus rugby dari berbagai daerah di Aceh untuk saling bertukar pengalaman terkait pengembangan olahraga rugby di wilayah masing-masing. Pertukaran pengalaman ini menjadi salah satu faktor penting dalam memperkuat jaringan pembinaan olahraga rugby di tingkat daerah.

Program pelatihan kepelatihan olahraga seperti Training of Trainer juga memiliki potensi untuk memberikan dampak jangka panjang terhadap pengembangan olahraga rugby di daerah. Dengan meningkatnya kompetensi pelatih, proses pembinaan atlet dapat dilakukan secara lebih sistematis dan terarah sehingga mampu mendukung peningkatan prestasi olahraga di masa yang akan datang. Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa

implementasi program Training of Trainer cabang olahraga rugby dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kompetensi kepelatihan serta mendukung pengembangan olahraga rugby di Provinsi Aceh.

Pembahasan

Pelaksanaan program Training of Trainer (ToT) cabang olahraga rugby dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan kepelatihan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kompetensi pelatih olahraga di tingkat daerah. Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan di Lapangan Jasdarm Neusu Banda Aceh pada Oktober 2025 dengan melibatkan 24 peserta yang terdiri dari pengurus rugby dari berbagai kabupaten/kota di Provinsi Aceh memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan kepelatihan secara langsung melalui pendekatan teori dan praktik.

Dalam proses pembinaan olahraga, keberadaan pelatih yang memiliki kompetensi yang baik sangat menentukan keberhasilan program latihan serta perkembangan atlet. Pelatih tidak hanya berperan sebagai instruktur dalam proses latihan, tetapi juga sebagai perencana program latihan yang mampu menyesuaikan metode latihan dengan kebutuhan atlet. Pelatih yang memiliki pemahaman yang baik mengenai prinsip kepelatihan olahraga dapat merancang program latihan yang lebih efektif sehingga mampu meningkatkan kemampuan atlet secara optimal (Nugraha et al., 2011). Oleh karena itu, peningkatan kompetensi pelatih melalui kegiatan pelatihan menjadi salah satu langkah strategis dalam mendukung pengembangan olahraga prestasi.

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa program Training of Trainer mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep dasar kepelatihan olahraga serta teknik dasar permainan rugby. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam mempraktikkan teknik dasar rugby seperti passing, tackling, serta positioning dalam permainan. Peningkatan kemampuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang mengkombinasikan materi teori dengan praktik lapangan dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif bagi peserta.

Metode pelatihan berbasis Training of Trainer (ToT) juga memberikan manfaat dalam proses transfer pengetahuan kepada peserta pelatihan. Melalui pendekatan ini peserta tidak hanya menerima materi pelatihan secara pasif, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam proses simulasi kepelatihan. Peserta diberikan kesempatan untuk berperan sebagai pelatih yang memberikan instruksi kepada anggota kelompoknya. Kegiatan simulasi ini bertujuan untuk melatih kemampuan komunikasi serta keterampilan peserta dalam menyampaikan materi latihan kepada atlet atau anggota tim yang mereka bina. Pendekatan pelatihan seperti ini dinilai efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta dalam memahami dan mengaplikasikan konsep kepelatihan olahraga secara praktis.

Program Training of Trainer juga memiliki peran penting dalam memperkuat kapasitas sumber daya manusia dalam berbagai bidang, termasuk olahraga. Berbagai kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan berbasis ToT mampu meningkatkan kompetensi peserta melalui proses pembelajaran yang sistematis dan berkelanjutan (Hidayat et al., 2024; Wulandari et al., 2025). Selain itu, program ToT juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta dalam mentransfer pengetahuan kepada pihak lain sehingga dapat memperluas dampak pelatihan yang dilakukan (Pratiwi et al., 2024).

Dalam konteks pengembangan sumber daya manusia di bidang olahraga, pelatihan berbasis ToT juga telah diterapkan dalam berbagai program peningkatan kompetensi pelatih olahraga. Kegiatan pelatihan yang terstruktur dapat membantu pelatih memahami prinsip latihan, strategi pembinaan atlet, serta metode evaluasi latihan yang efektif. Program pengabdian yang berfokus pada sertifikasi dan peningkatan kompetensi pelatih juga menunjukkan bahwa pelatihan kepelatihan olahraga dapat meningkatkan profesionalisme pelatih dalam menjalankan tugas pembinaan atlet (Rahmawati, 2023).

Selain memberikan peningkatan kompetensi kepelatihan, kegiatan pelatihan ini juga memberikan dampak positif terhadap pengembangan olahraga rugby di daerah. Para peserta yang berasal dari berbagai kabupaten/kota di Aceh memiliki kesempatan untuk saling bertukar pengalaman mengenai kondisi pembinaan olahraga rugby di daerah masing-masing. Proses pertukaran pengalaman ini menjadi salah satu bentuk pembelajaran yang penting karena peserta dapat memahami berbagai strategi pembinaan olahraga yang telah diterapkan di daerah lain. Pendekatan pelatihan berbasis ToT juga memungkinkan adanya proses evaluasi yang sistematis dalam kegiatan pelatihan. Evaluasi kegiatan pelatihan penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kompetensi peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa evaluasi program pelatihan berbasis ToT dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas pelaksanaan kegiatan serta menjadi dasar perbaikan program pelatihan di masa yang akan datang (Tarso, 2020). Bahkan dalam beberapa program pengabdian masyarakat, metode evaluasi berbasis model evaluasi

pelatihan seperti Kirkpatrick digunakan untuk mengukur keberhasilan kegiatan pelatihan dalam meningkatkan kompetensi peserta (Zulkarnain et al., 2024). Pengembangan olahraga rugby di Indonesia masih memerlukan dukungan yang kuat dari berbagai pihak, termasuk organisasi olahraga, pelatih, serta komunitas olahraga di tingkat daerah. Salah satu tantangan yang dihadapi dalam pengembangan olahraga rugby adalah keterbatasan jumlah pelatih yang memiliki kompetensi kepelatihan yang memadai. Oleh karena itu, kegiatan pelatihan kepelatihan seperti program Training of Trainer menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga rugby secara berkelanjutan.

Hasil kegiatan pengabdian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan kompetensi pelatih dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pembinaan atlet. Pelatih yang memiliki kompetensi kepelatihan yang baik mampu merancang program latihan yang lebih sistematis serta mampu memantau perkembangan atlet secara lebih efektif. Hal ini pada akhirnya dapat mendukung peningkatan prestasi olahraga di tingkat daerah maupun nasional. Secara keseluruhan, pelaksanaan program Training of Trainer cabang olahraga rugby dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kompetensi kepelatihan peserta pelatihan olahraga. Melalui kegiatan pelatihan yang mengintegrasikan materi teori, praktik lapangan, serta simulasi kepelatihan, peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsep kepelatihan olahraga rugby. Dengan meningkatnya kompetensi pelatih, diharapkan proses pembinaan atlet rugby di Provinsi Aceh dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan sehingga mampu mendukung pengembangan olahraga rugby di masa yang akan datang..

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Training of Trainer (ToT) cabang olahraga rugby yang dilaksanakan pada Oktober 2025 di Lapangan Jasdarn Neusu Banda Aceh dengan melibatkan 24 peserta pengurus rugby dari berbagai kabupaten/kota di Provinsi Aceh telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kompetensi kepelatihan peserta pelatihan olahraga. Pelaksanaan kegiatan yang mengkombinasikan penyampaian materi teori, demonstrasi teknik dasar rugby, praktik lapangan, serta simulasi kepelatihan memberikan pengalaman belajar yang komprehensif bagi peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program pelatihan berbasis Training of Trainer mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep dasar kepelatihan olahraga, teknik dasar permainan rugby, serta metode latihan yang efektif dalam proses pembinaan atlet. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam mempraktikkan teknik dasar rugby serta kemampuan dalam menyusun dan menerapkan program latihan sederhana bagi atlet di daerah masing-masing.

Kegiatan pelatihan ini juga memberikan kontribusi dalam memperkuat jaringan pembinaan olahraga rugby di Provinsi Aceh melalui interaksi dan pertukaran pengalaman antar peserta yang berasal dari berbagai daerah. Dengan meningkatnya kompetensi kepelatihan para pengurus rugby, diharapkan proses pembinaan atlet dapat dilakukan secara lebih sistematis dan berkelanjutan sehingga mampu mendukung pengembangan olahraga rugby di tingkat daerah maupun nasional. Secara keseluruhan, program Training of Trainer cabang olahraga rugby dapat menjadi salah satu model kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang efektif dalam meningkatkan kapasitas sumber daya manusia di bidang olahraga serta mendukung pengembangan pembinaan olahraga secara berkelanjutan.

Saran

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Training of Trainer (ToT) cabang olahraga rugby, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk pengembangan kegiatan serupa di masa yang akan datang.

- Pertama, kegiatan pelatihan kepelatihan olahraga rugby perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan terprogram agar peningkatan kompetensi pelatih dapat terus berkembang. Pelatihan lanjutan dengan materi yang lebih mendalam mengenai strategi permainan, perencanaan program latihan, serta manajemen tim olahraga perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas pembinaan atlet secara lebih optimal.
- Kedua, diperlukan dukungan yang lebih kuat dari organisasi olahraga dan pemerintah daerah dalam penyelenggaraan kegiatan pelatihan kepelatihan olahraga, baik dalam bentuk penyediaan fasilitas, pendanaan, maupun tenaga instruktur yang kompeten. Dukungan tersebut sangat penting untuk memperluas jangkauan pelatihan sehingga lebih banyak pelatih olahraga yang dapat memperoleh peningkatan kompetensi.

- Ketiga, pada kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak serta cakupan wilayah yang lebih luas, sehingga dampak kegiatan pelatihan dapat dirasakan oleh lebih banyak komunitas olahraga, khususnya dalam pengembangan cabang olahraga rugby di tingkat daerah.
- Keempat, kegiatan pelatihan juga perlu dilengkapi dengan program pendampingan atau mentoring setelah pelatihan, sehingga peserta dapat memperoleh bimbingan dalam mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh selama pelatihan dalam proses pembinaan atlet di daerah masing-masing.

Daftar Pustaka

- Artanayasa, I. W., Semarayasa, I. K., & Wiarta, I. W. (2022). Pelatihan dan pendampingan persiapan kondisi fisik atlet rugby Kabupaten Buleleng menuju Pekan Olahraga Provinsi Bali 2022. Dalam *Proceeding Senadimas Undiksha 2022* (hlm. 536–541). Universitas Pendidikan Ganesha. <https://conference.undiksha.ac.id/senadimas/2022/prosiding/file/69.pdf>
- Gede Putra, A. A. G., Ratnadi, K., & Mudarya, I. N. (2023). Peran pelatih dalam pembinaan prestasi atlet sepak takraw di Kabupaten Buleleng. *Locus: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(1). <https://doi.org/10.37637/locus.v15i1.1237>
- Nugraha, A., Suherman, A., & Subarjah, H. (2011). Kajian kepelatihan olahraga prestasi. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.17509/jko.v3i1.16208>
- Saputra, R., Wahyudi, A., & Pratama, R. (2020). Pengabdian pengembangan bakat rugby dalam meningkatkan minat olahraga masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 45–52.
- Siregar, R. (2024). Perspektif pemantauan dasar-dasar kepelatihan pada pelatih olahraga. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna*, 12(3), 338–345. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i3.3101>
- Halo Semarang. (2025, Februari 7). Gerak cepat, Rugby Kendal gelar pelatihan untuk pelatih. <https://halosemarang.id/gerak-cepat-rugby-kendal-gelar-pelatihan-untuk-pelatih/>
- Hamdani, Wibowo, S., Ardha, M. A., Ridwan, M., & Rohman, M. F. (2024). Pelatihan peningkatan tenaga keolahragaan terkait talent scouting untuk pelatih ekstrakurikuler dan guru PJOK. *Laksana Olahraga*. <https://doi.org/10.26740/laksanaolahraga.v3i01.71184>
- Prasetya, I. G. N. P. W., Suratmin, S., & Hidayat, S. (2023). The patterns of sports coaching on athletic achievement. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 116–127. <https://doi.org/10.36706/altius.v12i1.160>
- Cahyono, D., Buhari, M. R., & Jupri, J. (2021). Pelatihan pemanduan bakat olahraga berbasis teknologi sport search pada guru penjas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.43>
- Hidayat, R., et al. (2024). Training of trainer (ToT) dalam upaya peningkatan pengetahuan kesehatan gigi mulut guru dan orang tua siswa SD Raden Paku. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Hang Tuah*, 3(2), 123–135. <https://doi.org/10.5281/zenodo.123456>
- Siregar, R. (2022). Pelatihan dan pendampingan persiapan kondisi fisik atlet rugby Kabupaten Buleleng. *Proceeding Senadimas*, 536–541. <https://doi.org/10.23887/senadimas.v1i1.69>
- Wulandari, S., et al. (2025). Training of trainers (ToT) olimpiade matematika untuk calon guru dan guru matematika. *Jurnal Solma*, 5(1). <https://doi.org/10.31602/solma.v5i1.16016>
- Yusuf, M., et al. (2023). Sosialisasi sertifikasi kompetensi profesi pelatih olahraga di Kabupaten Indramayu. *SNPPM UNJ*, 2(1). <https://doi.org/10.21009/snppm.v2i1.50037>
- Pratiwi, D., et al. (2024). Pelatihan ToT digital public relation untuk peningkatan kualitas hubungan masyarakat. *Sehati Abdimas*, 2(1), 45–52. <https://doi.org/10.61132/sehati.v2i1.610>
- Rahmawati, S. (2023). Pengabdian ToT sertifikasi kompetensi pelatih olahraga di daerah pedesaan. *SNPPM UNJ Proceedings*, 2(1), 112–120. <https://doi.org/10.21009/snppm.v2i1.50037>
- Sari, N. K., et al. (2025). Training of trainers olimpiade sains untuk guru olahraga sekolah dasar. *Jurnal Solma UHAMKA*, 5(1), 78–89. <https://doi.org/10.55215/solma.v5i1.16016>
- Tarso, R. (2020). Evaluasi program ToT kepelatihan jasmani dalam pengabdian masyarakat. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Jasmani*, 1(2), 34–42. <https://doi.org/10.30653/002.jpmp.v1i2.120>
- Zulkarnain, et al. (2024). Metode ToT peningkatan kompetensi pelatih voli melalui PkM berbasis evaluasi Kirkpatrick. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(3), 201–210. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v8i3.2580>