Available online at : https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/selebrasi
***SELEBRASI Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 04 (01) 2026, 01-07**
Permalink/DOI: https://doi.org/10.21009/SELEBRASI.041.01

Sosialisasi Peran LTAD dalam Membantu Orang Tua Mendukung Atlet Pelajar di I Can Gymnastics Jakarta

Albert Wolter Aridan Tangkudung[1*], Chandra[1], Yuliasih[1], Dzulfiqar Diyananda[1] , Abid Arianda Pelana[1], Lulu Khoiruningrum[2]

[1] Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10, Rawamangun, Jakarta Timur 13220, Indonesia
[2] Magister Sains Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jalan Halimun Raya No.2, Guntur Setiabudi Jakarta Selatan 12980, Indonesia

Email: albert.wolter@unj.ac.id

(Submission Track: Received: 01-12-2025, Final Revision: 06-05-2026, Available Online: 30-05-2026)

ABSTRAK. Program Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi tentang konsep *Pengembangan Atlet Jangka Panjang* (LTAD) kepada orang tua atlet pelajar di I Can Gymnastics Jakarta. Kurangnya pemahaman orang tua terhadap proses perkembangan atlet jangka panjang seringkali menimbulkan harapan yang tidak sesuai dengan tahap tumbuh kembang anak, sehingga dapat berdampak pada beban psikologis dan fisik atlet yang bahkan dapat menimbulkan cedera, jika hal ini dibiarkan maka potensi atlet untuk berprestasi akan semakin kecil karena terhambat oleh cedera yang dialami. Kegiatan sosialisasi dilakukan melalui seminar dan diskusi. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pemahaman orang tua tentang peran mereka dalam mendukung perkembangan atlet, termasuk dukungan emosional, seleksi kompetisi, dan pengasuhan yang selaras dengan tahapan LTAD *(Long Term Athlete Develompemnt)*. Program ini menyiratkan bahwa pendidikan berkelanjutan abgi atlet sangant penting untuk diketahui oleh orang tua untuk menciptakan lingkungan pelatihan yang sehat, aman, dan mendukung bagi atlet siswa. Kegiatan ini diikuti oleh 49 orang tua atlet pelajar yang terdaftar sebagai member I Can Gymnastics Jakarta. Peserta sangat antusias untuk mengikuti kegiatan ini karena mereka merasa hal ini sangat penting sebagai pengetahuan orangtua terhadap perkembangan atlet dari anaknya sesuai dengan perkembangan usia anak, sehingga orangtua tidak akan memaksakan anaknya untuk bertanding yang tidak sesuai dengan perkembangan usianya.

KATA KUNCI: LTAD; orang tua; atlet pelajar; senam artistik

ABSTRACT. This Community Service Program aims to provide education about the Long-Term Athlete Development (LTAD) concept to the parents of student athletes at I Can Gymnastics Jakarta. Parents' lack of understanding of the long-term athlete development process often leads to expectations that are not aligned with the child's stage of growth and development, which can have psychological and physical impacts on the athlete and may even result in injuries. If this situation is left unaddressed, the athlete's potential to achieve success will diminish because it is hindered by the injuries they experience. The educational activities were conducted through seminars and discussions. The results of the program showed an increase in parents' understanding of their role in supporting athlete development, including emotional support, competition selection, and parenting practices that are aligned with the stages of LTAD (Long-Term Athlete Development). This program implies that continuous education for athletes is very important for parents to understand in order to create a healthy, safe, and supportive training environment for student athletes. This activity was attended by 49 parents of student athletes who are registered members of I Can Gymnastics Jakarta. The participants were highly enthusiastic about taking part in this activity because they felt it was very important for parents to understand their children's athletic development according to their age-related developmental stages, so that parents would not force their children to compete in events that are not appropriate for their stage of development.

KEYWORDS: LTAD, parents, student athletes, artistic gymnastics

Copyright © 2026 Albert Wolter Aridan Tangkudung, Chandra, Yuliasih, Dzulfiqar Diyananda, Abid Arianda Pelana, Lulu Khoiruningrum
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

1. PENDAHULUAN

Model *Long-Term Athlete Development* (LTAD) dikembangkan oleh Istvan Balyi sebagai panduan untuk menciptakan jalur perkembangan atlet yang optimal berdasarkan prinsip ilmu pertumbuhan dan perkembangan anak. LTAD terdiri dari tujuh tahap, mulai dari Active Start hingga Active for Life, yang masing-masing memiliki tujuan dan fokus latihan berbeda. Pemahaman orang tua mengenai LTAD sangat penting agar dukungan yang diberikan tidak berlebihan, tidak menekan, dan sesuai kebutuhan perkembangan.

Long-Term Athlete Development (LTAD) adalah kerangka ilmiah yang menjelaskan proses pembinaan atlet berdasarkan tahap perkembangan biologis, psikologis, dan motorik. Model LTAD menekankan bahwa atlet berkembang melalui beberapa fase: *Active Start*, *FUNdamentals*, *Learn to Train*, *Train to Train*, *Train to Compete*, dan *Train to Win*. Setiap fase memiliki kebutuhan latihan yang berbeda dan sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan, termasuk orang tua.

Orang tua sering kali menghadapi tantangan seperti kesulitan memahami fase latihan, menentukan target realistis, serta mengelola keseimbangan antara olahraga dan akademik. Melalui kegiatan pengabdian ini, tim dosen FIKK UNJ memberikan sosialisasi LTAD untuk meningkatkan literasi orang tua mengenai pengembangan atlet pelajar secara berkelanjutan.

Perkembangan atlet usia dini memerlukan pendekatan yang terstruktur, terencana, dan sesuai dengan karakteristik pertumbuhan anak. Senam artistik merupakan cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan motorik kompleks, kekuatan, fleksibilitas, dan konsistensi latihan sejak usia dini. Kondisi ini menuntut adanya pendampingan orang tua yang tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga pemahaman terhadap proses jangka panjang perkembangan atlet.

Peran orang tua dalam mendukung atlet pelajar untuk mencapai potensi maksimal sangatlah penting. Namun banyak orang tua yang belum sepenuhnya memahami konsep dan prinsip *Long Term Athlete Development* (LTAD). LTAD merupakan model yang telah dibuat untuk memastikan atlet mengembangkan kemampuan motorik dasar pada tahap perkembangan fisik yang optimal. LTAD dirancang untuk mengoptimalkan perkembangan atlet berdasarkan usia yang berfokus pada pengembangan keterampilan dan kesejahteraan jangka panjang bukan sekedar meraih kemenangan instan. Kurangnya pemahaman ini dapat menyebabkan timbulnya tuntutan yang berlebih pada atlet pelajar

untuk meraih kemenangan cepat. Seringkali orang tua terlalu fokus pada kemenangan sehingga mengakibatkan atlet merasa terbebani, merasa tidak puas, dan *burnout.* Akibat dari tuntutan tersebut juga dapat menghambat perkembangan keterampilan jangka panjang yang sesuai dengan prinsip LTAD. Selain berfungsi sebagai tahap pengembangan keterampilan, LTAD juga merupakan langkah prefentif untuk pencegahan cedera. Latihan yang berlebihan dan tidak sesuai dengan porsi perkembangan anak dapat memicu cedera. Melalui pengabdian ini diharapkan orang tua dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya fokus pada pengembangan jangka panjang daripada mengejar kemenangan cepat. Dengan pemahaman yang lebih baik diharapkan orang tua dapat memberikan dukungan yang lebih konstruktif kepada atlet pelajar sehingga dapat berkembang menjadi atlet yang gemilang di masa mendatang.

Di I Can Gymnastics Jakarta, terdapat banyak atlet pelajar yang mengikuti latihan intensif senam artistik. Keberhasilan mereka tidak hanya ditentukan oleh program latihan, tetapi juga oleh pemahaman orang tua terhadap perkembangan atlet. Oleh karena itu, program pengabdian ini dilakukan untuk memberikan sosialisasi peran LTAD kepada orang tua agar dapat memberikan dukungan yang tepat dan sesuai tahap perkembangan anak.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 26 Juli 2025 di I Can Gymnastics Club Jakarta dengan melibatkan 49 orangtua atlet pelajar usia 5-15 tahun dengan metode pelaksanaan yang dengan metode penyuluhan (ceramah) yang materinya berisi konsep dasar LTAD, tahapan dalamkonsep LTAD, kebutuhan fisik, psikologis dan sosial pada atlet di setiap tahap LTAD dan peran orangtua dalam mendukung perkembangan atlet berdasarkan LTAD.

Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab langsung, disini pemateri memberikan kesempatan kepada orangtua untuk bertanya langsung atau menyampaikan pengalaman, tantangan dan harapan kedepan untuk anak dalam pengembangan bakat olahraganya. Peserta diberikan diagram LTAD sebagai alat bantu sederhana untuk memahami usia atlet dan tahapan perkembangan dalam olahraga. Disesi akhir orangtua diberikan kuesioner post-activity untuk mengukur tingkat pemahaman mengenai LTAD dan dukungan orang tua terhadap anaknya.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan tahun 2025 ini di laksanakan di Jl. Pegambiran No.55, RT.8/RW.6, Jati, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur. Kegiatan ini diikuti oleh 49 peserta. Pada kegiatan ini hadir pula para pelatih dan atlet yang menyambut baik. Kegiatan tahunan ini dilaksanakan dikarenakan masih banyak orang tua terlalu yang fokus pada kemenangan sehingga mengakibatkan atlet merasa terbebani, merasa tidak puas, dan *burnout*. Diharapkan dengan kegiatan ini akan memberikan wawasan dan pemahaman orang tua atlet pelajar I Can Gymnastic terhadap konsep LTAD.

Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari Kamis dan Jum'at tanggal 26 dan 27 Juni 2025 mulai pukul 08.00-10.00 WIB. Kegiatan ini dilaksanakan untuk memenuhi Tri Dharma Perguruan Tinggi, dan dilaksanakan secara bersama-sama dengan tim dosen dari Prodi IKOR FIK UNJ. Adapun dosen yang tergabung pada kegiatan ini berjumlah 11 orang dosen, dengan dibantu 5 orang mahasiswa dan diikuti oleh 49 peserta dari orang tua atlet pelajar I Can Gymnastic.

Adapun hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa masyarakat, khususnya para orang tua atlet pelajar, memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai konsep *Long-Term Athlete Development* (LTAD). Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta belum mengenal secara mendalam tentang pentingnya pembinaan olahraga jangka panjang yang menyesuaikan dengan tahapan perkembangan anak. Setelah mengikuti kegiatan edukasi ini, para peserta mulai memahami bahwa keberhasilan seorang atlet tidak hanya diukur dari capaian prestasi jangka pendek, tetapi juga dari proses pengembangan keterampilan, karakter, dan motivasi yang berkelanjutan. Kegiatan berlangsung dengan suasana yang interaktif dan partisipatif.

Peserta tampak antusias mengikuti sesi pemaparan materi serta aktif memberikan tanggapan dan pertanyaan terkait penerapan LTAD dalam konteks pembinaan olahraga di lingkungan mereka. Beberapa di antara orang tua yang menyampaikan pengalaman pribadi tentang bagaimana mereka selama ini lebih menekankan pada hasil pertandingan, dan melalui kegiatan ini mereka mulai menyadari pentingnya menghargai proses latihan serta perkembangan karakter anak. Kegiatan pengabdian ini ditutup dengan sesi tanya jawab dan dokumentasi bersama peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 87% orangtua memahami bahwa perkembangan atlet merupakan proses jangka panjang yang membutuhkan kesesuaian antara fase latihan dan usia biologis anak. Orangtua menyadari bahwa prestasi usia dini bukan indikator utama untuk keberhasilan jangka panjang.



Gambar 1. Dokumentasi PKM dengan peserta

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa sosialisasi peran LTAD dalam membantu orangtua mendukung atlet pelajar di I Can Gymnastics Club Jakarta memberikan dampak positif terhadap pemahaman mereka mengenai perkembangan atlet dengan bentuk dukungan yang tepat. Orang tua menjadi lebih sadar akan pentingnnya pendekatan jangka panjang, keseimbangan aktivitas dan peran aktif mereka dalam menciptakan lingkungan perkembangan anak.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta atas dukungan pendanaan dan fasilitasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Wilayah Binaan Unggulan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra masyarakat binaan yaitu I Can Gymnastics Club Jakarta dan serta seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh tahapan pelaksanaan.

6. REFERENCES

Bailey, R., & Collins, D. (2019). The standard model of talent development and its discontents. *Kinesiology Review, 8*(3), 221–229.

Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the importance of supporting parental involvement in youth sport. *Journal of Sport Behavior, 39*(1), 3–23.*

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2016). *Long-Term Athlete Development: Developing Sport Expertise and Physical Literacy.* Human Kinetics.

Côté, J., Turnnidge, J., & Vierimaa, M. (2016). A personal assets approach to youth sport. *Psychology of Sport and Exercise, 24*, 11–19.

Harwood, C., Thrower, S., Slater, M. J., & Smith, M. (2019). Parents' experiences in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 8*(2), 117–132.*

Iglesias, X., & González, V. (2020). Parental influence on young athletes' sport commitment. *International Journal of Sports Science & Coaching, 15*(4), 545–552.*

Lang, J. J., & Tremblay, M. S. (2021). Physical literacy and youth athlete development. *Journal of Physical Activity and Health, 18*(6), 737–745.*

Mountjoy, M., Vertommen, T., & Den Hollander, S. (2022). Safeguarding young athletes: The role of parents. *British Journal of Sports Medicine, 56*(14), 785–791.*

Phillips, E., Davids, K., Renshaw, I., & Williams, A. M. (2020). Expert performance in sports: An ecological dynamics perspective. *Sports Medicine, 50*(6), 1127–1140.*

Rajapaksha, P., & Fernando, B. (2022). Role of parents in creating a supportive environment for youth athletes. *International Journal of Sport Pedagogy, 7*(2), 51–60.