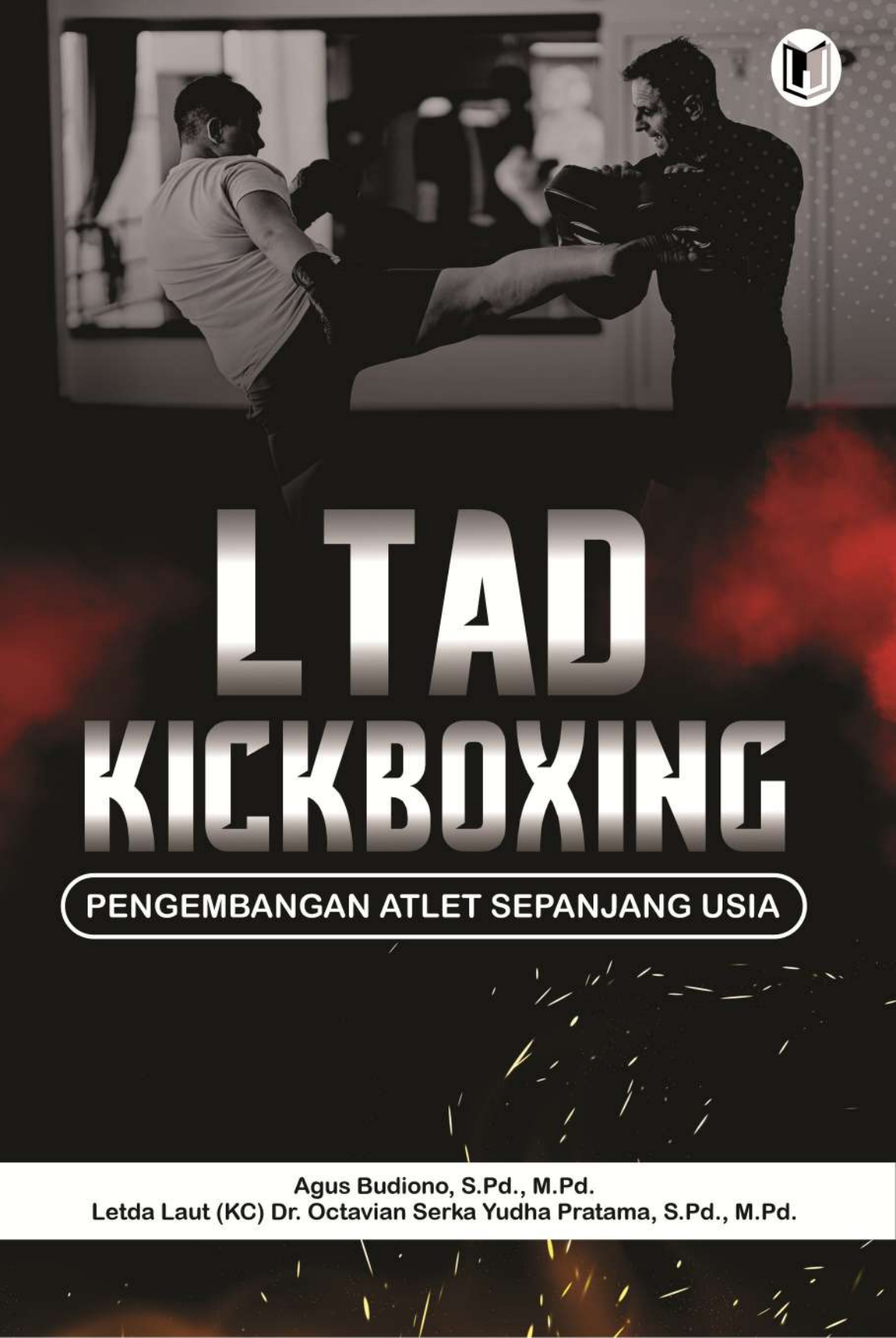




LTAD KICKBOXING

PENGEMBANGAN ATLET SEPANJANG USIA

Agus Budiono, S.Pd., M.Pd.
Letda Laut (KC) Dr. Octavian Serka Yudha Pratama, S.Pd., M.Pd.

LTAD KICKBOXING

PENGEMBANGAN ATLET SEPANJANG USIA

Agus Budiono, S.Pd., M.Pd.

Letda Laut (KC) Dr. Octavian Serka Yudha Pratama, S.Pd., M.Pd.

LTAD KICKBOXING: PENGEMBANGAN ATLET SEPANJANG USIA

Tim Penulis:

Agus Budiono, S.Pd., M.Pd.

Letda Laut (KC) Dr. Octavian Serka Yudha Pratama, S.Pd., M.Pd.

Desain Cover:

Andi Juliandi

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Dr. Astri Ayu Irawan, M.Pd

Dr. Ayu Wulandari. M.Pd

ISBN:

978-634-246-625-4

Cetakan Pertama:

Januari, 2026

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: @penerbitwidina

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Kickboxing bukan hanya soal kekuatan, teknik, dan ketahanan, tetapi juga soal perjalanan panjang dalam membentuk seorang atlet dari usia dini hingga mencapai performa puncak, bahkan tetap aktif setelah masa kompetitif berakhir. Di sinilah konsep *Long-Term Athlete Development* (LTAD) memainkan peranan penting.

Buku ini hadir sebagai panduan komprehensif bagi pelatih, guru olahraga, orang tua, dan organisasi olahraga yang ingin membina atlet kickboxing secara berkelanjutan, ilmiah, dan berorientasi jangka panjang. Model LTAD memberikan kerangka kerja yang sistematis tentang bagaimana seorang anak diperkenalkan dengan aktivitas fisik, dilatih keterampilan dasarnya, dilibatkan dalam kompetisi, hingga akhirnya mencapai potensi maksimal mereka—baik sebagai atlet elite maupun individu aktif sepanjang hayat.

Setiap bab dalam buku ini disusun dengan harapan memberikan wawasan praktis dan teoritis yang mudah dipahami. Kami menyelaraskan prinsip-prinsip LTAD dengan kebutuhan spesifik dalam dunia kickboxing, termasuk tantangan unik yang dihadapi dalam pengembangan atlet bela diri kontak.

Kami berharap buku ini tidak hanya menjadi sumber informasi, tetapi juga menjadi pemicu transformasi sistem pembinaan atlet yang lebih sehat, inklusif, dan berkelanjutan. Masa depan kickboxing Indonesia dan dunia bergantung pada bagaimana kita mempersiapkan generasi atlet berikutnya, mulai dari hari ini.

Selamat membaca dan semoga menginspirasi.

Disusun oleh,

AGUS BUDIONO, S.Pd, M.Pd

Letda Laut (KC) Dr. Octavian Serka Yudha Pratama. M.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENGANTAR: TANTANGAN PEMBINAAN	
DAN SOLUSI LTAD DALAM KICKBOXING.....	1
A. <i>Kickboxing</i> Anak dan Remaja: Antara Medali dan Masa Depan.....	1
B. Masalah Umum dalam Pembinaan Tradisional	2
C. Apa Itu LTAD? (Dan Bukan Apa)	3
D. LTAD dan Kebijakan Olahraga di Indonesia	4
E. Tujuan dan Struktur Buku Ini	5
BAB 2 TAHAPAN LTAD DAN PENERAPANNYA	
DALAM LATIHAN KICKBOXING.....	7
A. Gambaran Umum Tahapan LTAD	7
B. Prinsip Umum: Bukan “Tangga Kecepatan”, tetapi “Jalur Perkembangan”	8
C. Active Start: Menumbuhkan Cinta Gerak ($\pm$ usia 3–6 tahun).....	8
D. <i>FUNDamentals</i> : Membangun Fondasi Gerak dan Kesenangan ($\pm$ usia 6–9 tahun).....	10
E. <i>Learn to Train</i> : Saat Teknik Dasar Mulai Serius ($\pm$ usia 8–11 tahun putri, 9–12 tahun putra)	11
F. <i>Train to Train</i> : Mengasah Kapasitas Fisik dan Teknik ($\pm$ usia 11–15 tahun putri, 12–16 tahun putra)	12
G. <i>Train to Compete</i> : Mengasah Performa Kompetitif ($\pm$ usia 15–21 tahun).....	13
H. <i>Train to Win</i> : Puncak Karier Atlet ($\pm$ usia 18+ dengan seleksi ketat)	14
I. <i>Active for Life</i> : <i>Kickboxing</i> sebagai Gaya Hidup	14
J. Ringkasan Praktis: Apa yang Boleh dan Apa yang Harus Dihindari	15

BAB 3 KOMPONEN FISIK, PERTUMBUHAN,

KEMATANGAN, DAN PENCEGAHAN CEDERA17

- A. Mengapa Pelatih Perlu
Memahami “Mesin” Tubuh Atlet Muda 17
- B. Komponen Fisik (Biomotorik) Utama dalam Kickboxing 17
- C. Pertumbuhan (Growth) dan Kematangan (Maturation) 19
- D. Window of Trainability: Periode Emas Latihan 20
- E. Cedera Umum pada Atlet Muda Kickboxing 21
- F. Prinsip Dasar Pencegahan Cedera 22
- G. Checklist Latihan Aman untuk Atlet Muda Kickboxing..... 23
- H. Kapan Harus Mengurangi atau Menghentikan Latihan?..... 23
- I. Menyatukan Pemahaman Fisik,
Pertumbuhan, dan Cedera dalam Praktik LTAD 24

BAB 4 PERAN PELATIH DAN ORANG TUA

DALAM PEMBINAAN JANGKA PANJANG25

- A. Mengapa Peran Manusia Sama
Pentingnya dengan Program Latihan 25
- B. Pelatih: Arsitek Perjalanan Jangka Panjang Atlet 25
- C. Orang Tua: Partner Utama, Bukan Penonton..... 27
- D. Komunikasi Tiga Arah: Pelatih–Orang Tua–Atlet 28
- E. Mengelola Harapan dan Target Jangka Panjang 29
- F. Mini Kode Etik Pelatih dan Orang Tua dalam Kerangka LTAD..... 30
- G. Contoh Dialog: Menolak “Naik Sabuk Cepat” dengan Elegan 30
- H. Menjaga Keseimbangan: Sekolah, Latihan, dan Istirahat 31
- I. Ringkasan Praktis Bab 4..... 32

BAB 5 CONTOH PROGRAM LATIHAN

BERBASIS LTAD UNTUK KICKBOXING33

- A. Tujuan Bab dan Prinsip Umum 33
- B. Program FUNDamentals ($\pm$ Usia 6–9 Tahun) 33
- C. Program Learn to Train ($\pm$ Usia 8–11 Putri, 9–12 Putra) 35
- D. Program Train to Train ($\pm$ Usia 11–15 Putri, 12–16 Putra) 36
- E. Program Train to Compete ($\pm$ Usia 15–21 Tahun)..... 37
- F. Adaptasi di Sasana dengan Fasilitas Terbatas 38
- G. Menggunakan RPE Sederhana
untuk Memantau Beban Latihan..... 39

H. Ringkasan Praktis Bab 5	39
BAB 6 EVALUASI DAN MONITORING PERKEMBANGAN ATLET	41
A. Mengapa Evaluasi Penting dalam LTAD Kickboxing	41
B. Prinsip Evaluasi dalam Pembinaan Jangka Panjang	41
C. Jenis Evaluasi: Fisik, Teknik, dan Non-Fisik	42
D. Contoh Tes Fisik Sederhana per Kelompok Usia	42
E. Evaluasi Teknik dan Taktik	44
F. Evaluasi Non-Fisik: Sikap, Motivasi, dan Perilaku	45
G. Contoh Form Monitoring Perkembangan Atlet	46
H. Membaca dan Menggunakan Data Evaluasi	47
I. Kapan Evaluasi Menjadi Tanda Bahaya?	47
J. Ringkasan Praktis Evaluasi dan monitoring adalah bagian penting dari LTAD dalam kickboxing, bukan sekadar “tambahan”	48
BAB 7 STUDI KASUS DAN PRAKTIK BAIK LTAD KICKBOXING	49
A. Mengapa Studi Kasus Penting?	49
B. Studi Kasus 1 – Sasana Garuda Muda: Dari “Medali Sekarang” ke “Pondasi Jangka Panjang”	49
C. Studi Kasus 2 – Atlet “Alya”: Perjalanan dari FUNdamentals hingga Train to Compete	51
D. Studi Kasus 3 – Program Sekolah: Integrasi LTAD Kickboxing di Kegiatan Ekstrakurikuler	52
E. Keterkaitan dengan Kebijakan Nasional: DBON dan Pembinaan Berjenjang	53
F. Roadmap LTAD Kickboxing 5–10 Tahun ke Depan	54
G. Pelajaran Utama dari Praktik Baik LTAD Kickboxing	55
H. Penutup: LTAD sebagai Gerakan Bersama	55
LAMPIRAN	57
A. Template Program Latihan Mingguan (Usia 8–12 Tahun)	57
B. Formulir Evaluasi Atlet (Cuplikan)	57
GLOSARIUM	59
DAFTAR PUSTAKA	63
PROFIL PENULIS	65

BAB 1

PENGANTAR: TANTANGAN PEMBINAAN DAN SOLUSI LTAD DALAM KICKBOXING

A. KICKBOXING ANAK DAN REMAJA: ANTARA MEDALI DAN MASA DEPAN

Dalam satu dekade terakhir, kickboxing berkembang pesat di Indonesia. Sasana bermunculan di berbagai kota, kejuaraan lokal hingga nasional semakin sering digelar, dan semakin banyak anak serta remaja yang tertarik masuk ke dunia bela diri ini. Di satu sisi, kondisi ini adalah kabar baik: semakin banyak anak bergerak aktif, belajar disiplin, percaya diri, dan memiliki komunitas sehat.

- Namun di sisi lain, perkembangan ini membawa tantangan baru. Banyak pelatih dan orang tua yang belum memiliki panduan yang jelas tentang **bagaimana seharusnya membina atlet muda** dalam jangka panjang. Akibatnya, pola pembinaan sering kali berfokus pada target jangka pendek:
 - Secepat mungkin naik sabuk.
 - Secepat mungkin ikut kejuaraan.
 - Secepat mungkin “punya nama” di level kota atau provinsi.

Kita mungkin mengenal satu-dua atlet muda yang “meledak” prestasinya di usia belasan, tetapi kemudian menghilang karena cedera, burnout, atau kehilangan motivasi. Ada pula anak yang sebenarnya punya potensi besar, namun berhenti karena latihan terasa terlalu menekan, tidak menyenangkan, atau mengganggu sekolah.

Buku ini lahir dari kegelisahan tersebut. Pertanyaan sederhana yang ingin dijawab adalah:

Bagaimana kita bisa membina atlet kickboxing sejak usia dini hingga dewasa secara sehat, terencana, dan berkelanjutan—tanpa mengorbankan masa kanak-kanak dan remaja mereka?

BAB 2

TAHAPAN LTAD DAN PENERAPANNYA DALAM LATIHAN KICKBOXING

A. GAMBARAN UMUM TAHAPAN LTAD

Model Long-Term Athlete Development (LTAD) biasanya dibagi menjadi tujuh tahap utama:

1. **Active Start**
2. **FUNDamentals**
3. **Learn to Train**
4. **Train to Train**
5. **Train to Compete**
6. **Train to Win**
7. **Active for Life**

Setiap tahap memiliki **tujuan utama**, **fokus keterampilan**, serta **batasan latihan** yang berbeda. Usia kronologis sering dijadikan acuan awal (misalnya: 6–9 tahun, 10–12 tahun), namun yang lebih penting sebenarnya adalah **usia biologis** dan **kesiapan individu**. Artinya, angka usia di sini adalah **panduan**, bukan “aturan kaku”.

Dalam konteks kickboxing, tahapan LTAD membantu kita menjawab beberapa pertanyaan kunci:

- Kapan anak mulai cocok dikenalkan dengan teknik dasar?
- Kapan latihan fisik mulai bisa ditingkatkan secara serius?
- Kapan seorang atlet sudah siap fokus pada performa dan prestasi?
- Bagaimana membedakan pembinaan atlet prestasi dengan peserta rekreasional?

Bab ini akan mengulas setiap tahap secara rinci, serta memberikan contoh:

- **Apa tujuan utama tahap tersebut,**
- **Latihan apa yang dianjurkan,**

BAB 3

KOMPONEN FISIK, PERTUMBUHAN, KEMATANGAN, DAN PENCEGAHAN CEDERA

A. MENGAPA PELATIH PERLU MEMAHAMI “MESIN” TUBUH ATLET MUDA

Latihan kickboxing sehari-hari sering kali tampak sederhana: pemanasan, drill teknik, kerja pad, sparring, lalu pendinginan. Namun di balik setiap gerakan yang dilakukan atlet—pukulan cepat, tendangan kuat, langkah kaki lincah—ada “mesin” kompleks yang bekerja: sistem otot, tulang, jantung–paru, hormon, dan otak yang terus berkembang, terutama pada anak dan remaja.

Bagi pelatih, memahami dasar-dasar **komponen fisik** (*biomotorik*), **pertumbuhan** (*growth*), dan **kematangan** (*maturation*) bukan untuk menjadi dokter atau ilmuwan, tetapi untuk:

- Mengetahui **kapan** suatu jenis latihan cocok diberikan,
- Menyadari **batas aman** bagi atlet muda,
- Mengurangi risiko cedera dan burnout,
- Memaksimalkan perkembangan performa jangka panjang.

Bab ini akan mengulas komponen fisik utama dalam kickboxing, menjelaskan bagaimana tubuh atlet muda berkembang, serta memberikan panduan praktis untuk mencegah cedera dalam proses latihan.

B. KOMPONEN FISIK (BIOMOTORIK) UTAMA DALAM KICKBOXING

Kickboxing adalah olahraga yang menuntut berbagai kemampuan fisik secara bersamaan. Beberapa komponen utama yang perlu diperhatikan pelatih antara lain:

1. Kekuatan (*Strength*)

Kemampuan otot menghasilkan gaya. Dalam kickboxing, kekuatan diperlukan untuk menahan posisi kuda-kuda, melakukan clinch (di

BAB 4

PERAN PELATIH DAN ORANG TUA DALAM PEMBINAAN JANGKA PANJANG

A. MENGAPA PERAN MANUSIA SAMA PENTINGNYA DENGAN PROGRAM LATIHAN

Model LTAD sering digambarkan dengan diagram, tabel, dan kurva perkembangan fisik. Namun, di balik semua itu, ada dua figur yang sangat menentukan apakah rencana jangka panjang bisa benar-benar berjalan: **pelatih** dan **orang tua**.

- Pelatih adalah **arsitek program**: menyusun latihan, mengatur beban, mengoreksi teknik, dan memberi umpan balik.
- Orang tua adalah **penjaga ekosistem rumah**: mengatur pola tidur, makan, waktu belajar, serta memberikan dukungan emosional.

Program latihan yang bagus bisa gagal jika hubungan pelatih–orang tua–atlet tidak sehat. Sebaliknya, program sederhana sekalipun bisa menghasilkan perkembangan yang baik jika didukung komunikasi yang terbuka dan sikap yang tepat.

Bab ini membahas bagaimana pelatih dan orang tua dapat menjadi **pilar penting** dalam ekosistem pembinaan jangka panjang, sejalan dengan prinsip LTAD.

B. PELATIH: ARSITEK PERJALANAN JANGKA PANJANG ATLET

1. Tugas Pelatih di Setiap Tahap LTAD

Peran pelatih tidak sama di semua tahap. Beberapa pergeseran penting:

- **Active Start & FUNDamentals**
 - Tugas utama: menciptakan suasana aman dan menyenangkan.
 - Pelatih lebih mirip fasilitator permainan dan gerak, bukan “*drill sergeant*”.

BAB 5

CONTOH PROGRAM LATIHAN BERBASIS LTAD UNTUK KICKBOXING

A. TUJUAN BAB DAN PRINSIP UMUM

Bab ini bertujuan memberikan **contoh program latihan praktis** yang disusun berdasarkan tahapan LTAD untuk kickboxing. Program ini bukan “resep saklek”, tetapi **kerangka kerja** yang bisa:

- Langsung diadaptasi di sasana,
- Dimodifikasi sesuai jumlah atlet, sarana, dan waktu,
- Dijadikan bahan diskusi antara pelatih, orang tua, dan atlet.

Beberapa prinsip umum sebelum melihat contoh program:

1. **Sesuai Tahap LTAD**

Volume, intensitas, dan isi latihan disesuaikan dengan tahap: *FUNDamentals*, *Learn to Train*, *Train to Train*, dan *Train to Compete*.

2. **Keseimbangan Teknik – Fisik – Permainan**

Di usia dini, porsi permainan lebih besar; semakin dewasa, porsi teknik & fisik meningkat, tetapi unsur “menyenangkan” tetap dijaga.

3. **Progresi Bertahap**

Program harus memberi ruang adaptasi: mulai dari beban ringan, lalu meningkat pelan-pelan.

4. **Fleksibel dan Kontekstual**

Sasana kecil dengan 4–6 anak dan matras terbatas tetap bisa menerapkan prinsip yang sama, hanya bentuk kegiatannya yang disesuaikan.

B. PROGRAM FUNDAMENTALS (± USIA 6–9 TAHUN)

1. *Tujuan Program*

- Menumbuhkan kecintaan pada gerak dan olahraga.
- Mengembangkan gerak dasar: lari, lompat, lompat ke samping, berguling, berputar, menendang, memukul objek.

BAB 6

EVALUASI DAN MONITORING PERKEMBANGAN ATLET

A. MENGAPA EVALUASI PENTING DALAM LTAD KICKBOXING

Latihan yang baik bukan hanya soal seberapa sering dan seberapa keras atlet berlatih, tetapi juga **seberapa jauh mereka berkembang** dari waktu ke waktu. Tanpa evaluasi, pelatih dan orang tua hanya mengandalkan “*feeling*”:

- “Kayaknya dia makin kuat deh.”
- “Sepertinya tekniknya sudah bagus.”

Dalam kerangka Long-Term Athlete Development (LTAD), evaluasi dan monitoring berfungsi untuk:

- Melihat apakah latihan yang diberikan **benar-benar memberi dampak**,
- Mengetahui kapan program perlu **ditingkatkan, diubah, atau justru dikurangi**,
- Mendeteksi dini tanda-tanda **overtraining** atau **penurunan motivasi**,
- Memberi umpan balik konkret kepada atlet dan orang tua.

Evaluasi bukan alat untuk **memberi label siapa yang “bagus” atau “jelek”**, melainkan alat bantu untuk **membimbing perkembangan** atlet secara lebih terarah.

B. PRINSIP EVALUASI DALAM PEMBINAAN JANGKA PANJANG

Sebelum menentukan tes apa yang akan digunakan, ada beberapa prinsip yang perlu dipegang:

1. **Relevan dengan Usia dan Tahap LTAD**

Tes untuk anak *FUNDamentals* tidak sama dengan tes untuk atlet *Train to Compete*. Di usia dini, fokus utama adalah koordinasi, kelincahan, dan sikap, bukan $VO_2\text{max}$ atau 1RM.

BAB 7

STUDI KASUS DAN PRAKTIK BAIK LTAD KICKBOXING

A. MENGAPA STUDI KASUS PENTING?

Bab–bab sebelumnya membahas konsep, prinsip, dan contoh program LTAD kickboxing. Namun, pertanyaan yang sering muncul adalah:

“Apakah semua ini bisa benar-benar diterapkan di sasana, dengan segala keterbatasan waktu, fasilitas, dan SDM?”

Untuk menjawab itu, bab ini menyajikan beberapa **studi kasus dan praktik baik** yang menggambarkan bagaimana prinsip LTAD bisa dihidupkan dalam konteks nyata. Nama sasana dan tokoh dapat kamu sesuaikan dengan kondisi lapangan yang sebenarnya, namun alur cerita dan ide besar di sini dapat menjadi **model** yang bisa direplikasi.

B. STUDI KASUS 1 – SASANA GARUDA MUDA: DARI “MEDALI SEKARANG” KE “PONDASI JANGKA PANJANG”

1. Kondisi Awal

Sasana Garuda Muda berdiri di sebuah kota satelit dengan anggota mayoritas anak usia SD dan SMP. Dalam beberapa tahun pertama, sasana ini dikenal “produktif medali” di kejuaraan lokal. Hampir setiap bulan ada turnamen, dan pelatih berusaha mengirim sebanyak mungkin atlet.

Namun, setelah 3–4 tahun, mulai muncul beberapa masalah:

- Atlet yang dulu sering juara di usia 10–12 tahun mulai menurun performanya di usia 14–15 tahun.
- Cedera lutut dan pergelangan kaki cukup sering terjadi.
- Beberapa atlet berhenti latihan karena merasa jenuh dan tertekan oleh ekspektasi hasil.

Pelatih utama menyadari bahwa pola latihan dan kalender tanding yang terlalu padat **tidak sejalan** dengan tujuan pembinaan jangka panjang.

LAMPIRAN

A. TEMPLATE PROGRAM LATIHAN MINGGUAN (USIA 8–12 TAHUN)

Hari	Jenis Latihan	Durasi	Fokus
Senin	Teknik dasar pukulan	60 mnt	Koordinasi, teknik
Rabu	Circuit kelincahan + footwork	45 mnt	Kelincahan, kecepatan
Jumat	Shadow boxing dan game bela diri	60 mnt	Reaksi, keseimbangan
Minggu	Mini sparring & peregangan	75 mnt	Taktik dasar, kontrol emosi

B. FORMULIR EVALUASI ATLET (CUPLIKAN)

- Nama :
- Usia :
- Tahap LTAD :
- Aspek Teknik (Skala 1–5): Jab, Cross, Kick, Footwork
- Aspek Fisik (Skala 1–5): Kekuatan, Daya tahan, Kelincahan
- Catatan pelatih:
- Target pengembangan selanjutnya:

DAFTAR PUSTAKA

- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity. Optimal trainability. *Olympic Coach*, 16, 4–9.
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S., & Cardinal, C. (2013). *Sport for Life – Long-Term Athlete Development 2.1*. Sport for Life Society.
- de Borja, C., dkk. (2025). Primary care considerations for youth martial arts athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 24(1), 1–9.
- European Kickboxing Federation. (n.d.). *Guidelines for prevention of injuries in kickboxing*.
- Fit Box Center. (n.d.). *Kickboxing for boys and girls kids is not just a physical activity*.
- Final Round. (n.d.). *Is kickboxing safe for kids? A parent's guide*.
- Ford, P. R., De Ste Croix, M., Lloyd, R. S., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J. L., Till, K., & Williams, C. A. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402.
- Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia. (n.d.). *Pelaksanaan Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) untuk kejar tiga tujuan*.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2022 tentang Peta Jalan Desain Besar Olahraga Nasional Periode 2021–2024*.
- LTAD model active beginning stage adaptation in judo basic education program. (n.d.). *ResearchGate*.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61–72.

- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Myer, G. D., & De Ste Croix, M. B. A. (2015). Long-term athletic development—Part 1: A pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1439–1450.
- Presiden Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional*.
- Shogun Fight Gym. (n.d.). *Long-term athlete development (LTAD) and learning progression in combat sports*.
- Styasih, N. (2023). LTAD concept learning to train stage of taekwondo sport. *Sports and Health Education Journal*, 7(1), 1–8.
- Youth participation and injury risk in martial arts. (n.d.). *Laporan klinis partisipasi dan risiko cedera pada atlet bela diri usia muda*.

PROFIL PENULIS



Agus Budiono, S.Pd., M.Pd. adalah seorang pelatih dan pendidik olahraga yang telah berkiprah lebih dari satu dekade di bidang pembinaan atlet usia dini hingga tingkat kompetitif. Ia memiliki latar belakang akademik dalam ilmu keolahragaan dan telah mengembangkan berbagai kurikulum serta modul pelatihan untuk cabang olahraga bela diri, khususnya kickboxing.

Sebagai bagian dari komunitas pendidikan fisik dan olahraga di Indonesia, ia aktif terlibat dalam pelatihan pelatih, pengembangan atlet muda, dan penyusunan program pembinaan jangka panjang yang berbasis ilmiah. Ia juga dikenal sebagai narasumber dalam berbagai kepelatihan.

Melalui buku ini, ia ingin membagikan pengalaman, wawasan, dan pendekatan praktis yang telah ia terapkan selama bertahun-tahun. Harapannya, buku ini dapat menjadi pedoman yang berguna bagi pelatih, guru, orang tua, dan siapa pun yang ingin membangun ekosistem pembinaan kickboxing yang sehat, terstruktur, dan berkelanjutan.

Kontak/Media Sosial:

Instagram: @abutwoj

No. Hp : 081554603195

Email: agus.budiono080284@gmail.com

WhatsApp (opsional): 081219557709



Letda Laut (KC) Dr. Octavian Serka Yudha Pratama, S.Pd., M.Pd. dilahirkan di Tangerang, 21 Oktober 1990. Pendidikan formal TK Bhayangkara Balaraja Cikupa Kabupaten Tangerang (1994-1996). Melanjutkan di SDN II Cikupa Kabupaten Tangerang (1997-2003). Melanjutkan Pendidikan Tingkat Atas di SMPN 2 Tigaraksa Kabupaten Tangerang (2003-2005)

dan melanjutkan Pendidikan di SMAN 1 Cikupa Kabupaten

Tangerang (2005-2008). Pendidikan Program S1 di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan - Pendidikan Kepelatihan Olahraga (2008-2013).

Melanjutkan Jenjang S2 di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta - Magister Pendidikan Olahraga (2014-2017). Selanjutnya (2022-2024) Melanjutkan Program S3 Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya dan Mengajar Sebagai Dosen Pendidikan Jasmani Di Universitas Bina Bangsa dan (2025) Mengabdikan Diri Sebagai Letnan Dua (KC) Matra Laut.

Instagram : okta_arsenia21

Tik Tok : Oktavian Serka Yudha Pratama

Email : oktavianserkayudhapratama@gmail.com

No.Hp : 081554603195

LTAD KICKBOXING

PENGEMBANGAN ATLET SEPANJANG USIA

Kickboxing bukan hanya soal menang kalah di atas ring, tetapi tentang bagaimana kita membimbing seorang anak melewati perjalanan panjang menjadi atlet yang sehat, tangguh, dan mencintai olahraga sepanjang hayat. Di sinilah model Long-Term Athlete Development (LTAD) memainkan peran penting.

Buku ini menyajikan panduan lengkap penerapan LTAD khusus untuk kickboxing, mulai dari tahap Active Start dan FUNdamentals yang berfokus pada permainan dan gerak dasar, hingga Train to Win dan Active for Life yang menekankan performa puncak dan gaya hidup aktif. Setiap tahap dijelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami, dilengkapi contoh aktivitas, fokus latihan, dan tujuan perkembangan yang realistis.

 www.penerbitwidina.com
 @penerbitwidina
 penerbit widina
 penerbitwidina@gmail.com
 widina store
 widina bookstore

Layanan Pembaca & Penerbitan Buku
0815-7000-699



SCANME

Pendidikan & Metodologi Penelitian

ISBN 978-634-246-625-4



9

786342

466254