

PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN BERBASIS PROTOKOL KESEHATAN BAGI PELATIH KONTINGEN PROVINSI BALI MENUJU PON PAPUA TAHUN 2021

Made Budiawan¹, I Made Jatiluhur², Made Bayu Oka Widiarta³, Putu Enrico Pramana Okaniawan⁴, Putu Citra Ayu Pratiwi⁵

^{1,2,3,4,5}Jurusan Kedokteran, Fakultas Kedokteran UNDIKSHA
Email:made.budiawan@undiksha.ac.id

ABSTRACT

In the current pandemic conditions, the athlete coaching process must still go according to plan. The application of health protocols before, during and after exercise must be a reference in training, so that all people involved in the training process are protected from covid 19 infection. It was found that coaches often did not pay attention to good training doses so that the athlete's performance was not optimal. Therefore, it is necessary to have skills in preparing an exercise program. In accordance with the results of our previous research, it was found that Body Mass Index (BMI) was correlated with the level of physical fitness of athletes. This indicates that the better a person's BMI, the better the athlete's physical fitness condition will be. Physical conditions must be prepared in a structured, directed and planned manner. Based on interviews conducted with several coaches of the Bali PON team, many coaches are confused in determining the dose and focus of the training load, as well as how to implement health protocols in sports training so that the training process can run smoothly.

Keywords: *exercise program, trainer, health protocol*

ABSTRAK

Dalam kondisi pandemi saat ini, proses pembinaan atlet tetap harus berjalan sesuai dengan rencana. Penerapan protokol kesehatan sebelum, saat dan setelah latihan harus menjadi acuan dalam berlatih, agar seluruh orang-orang yang terlibat dalam proses latihan terlindung dari infeksi covid 19. Ditemukan bahwa sering kali pelatih tidak memperhatikan dosis latihan yang baik sehingga performa atlet menjadi tidak optimal. Oleh sebab itu diperlukan adanya keterampilan dalam menyusun program latihan. Sesuai dengan hasil penelitian yang kami lakukan sebelumnya ditemukan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) berkorelasi terhadap tingkat kebugaran fisik atlet. Hal ini menandakan bahwa semakin baik IMT seseorang maka kondisi kebugaran fisik atlet akan semakin baik. Kondisi fisik harus dipersiapkan dengan terstruktur terarah dan terencana. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa pelatih tim PON Bali banyak pelatih yang kebingungan dalam menentukan dosis dan fokus pembebanan latihan, serta bagaimana implementasi protokol kesehatan dalam latihan olahraga agar proses latihan dapat berlangsung dengan lancar.

Kata Kunci: *program latihan, pelatih, protokol kesehatan*

PENDAHULUAN

Hakekat pembangunan olahraga nasional adalah upaya dan kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang utamanya ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian termasuk sifat-sifat disiplin, sportivitas dan etos kerja yang tinggi (Hadisasmita,dkk.1996). Berdasarkan kualitas kesehatan akan tercapai

peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional dan membawa nama harum bangsa. Penyelenggaraan pembangunan olahraga nasional utamanya didasarkan pada kesadaran serta tanggungjawab segenap warga negara akan hak dan kewajibannya dalam upaya untuk berpartisipasi guna peningkatan kualitas sumber daya manusia, melalui olahraga sebagai kebiasaan dan pola hidup, serta terbentuknya manusia dengan jasmani yang sehat, bugar, memiliki watak dan kepribadian, disiplin,

sportivitas, dan dengan daya tahan yang tinggi akan dapat meningkatkan produktivitas, etos kerja dan prestasi (Sajoto, 1995). Prestasi seorang atlet atau olahragawan sifatnya tidak statis, tetapi berubah-ubah sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan khususnya latihan olahraga (Purba, 2014). Latihan kondisi fisik diperlukan untuk mencapai kebugaran jasmani dan prestasi, yang disesuaikan dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga yaitu dengan latihan yang direncanakan, sistematis, berjenjang, meningkat (progresif overload) dan berkelanjutan, untuk mencapai standar yang telah ditentukan (Bompa, 2015). Untuk menyusun program latihan fisik yang tepat dan mencapai sasaran dalam cabang olahraga tertentu, selengkapnya harus memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan keseluruhan yaitu; (1) beban berlebih (the overload principle), (2) prinsip beban bertambah (the principle of progressive resistance), (3) prinsip latihan beraturan (the principle of arrangement of exercise), (4) prinsip kekhususan (the principle of specificity), (5) prinsip individualisme (the principle of individuality), (6) prinsip pulih asal (reversible principle), dan (7) prinsip beragam (variety principle). Salah satu prinsip yang perlu mendapat perhatian khusus yaitu prinsip beban bertambah (the principle of progressive resistance).

Bompa (2015) mengatakan pencapaian peningkatan seorang atlet adalah suatu hasil yang langsung menyangkut jumlah dan mutu latihan. Dengan melaksanakan program latihan yang baik dan benar maka akan dihasilkan kebugaran jasmani yang baik. Prestasi puncak seorang atlet dapat dicapai oleh atlet yang berbakat dan memperoleh pembinaan yang baik secara berjenjang dan berkesinambungan. Pembinaan atlet secara berjenjang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik yang spesifik untuk cabang olahraga. Atlet dapat berprestasi puncak pada cabang olahraga tertentu melalui sistem pembinaan olahraga yang menerapkan pemahaman fisiologi olahraga dalam penyusunan program periodisasi latihan. Terdapat 4 faktor penting yang perlu

diperhatikan agar atlet dapat berprestasi maksimal, yaitu: kondisi fisik atlet, keterampilan dan teknik, pemahaman taktik dan strategi, dan kesiapan mental atlet (Purba, 2014).

Dalam kondisi pandemi saat ini, proses pembinaan atlet tetap harus berjalan sesuai dengan rencana. Penerapan protokol kesehatan sebelum, saat dan setelah latihan harus menjadi acuan dalam berlatih, agar seluruh orang-orang yang terlibat dalam proses latihan terlindungi dari infeksi covid 19. Untuk mencapai prestasi maksimal dibutuhkan beberapa faktor yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Faktor tersebut berupa kondisi fisik yang baik, teknik dan keterampilan cabang olahraga, taktik dan strategi dalam bertanding serta persiapan mental dan psikologi. Secara spesifik mengenai persiapan kondisi fisik, dibutuhkan kecakapan pelatih dalam menyusun program latihan. Ditemukan bahwa sering kali pelatih tidak memperhatikan dosis latihan yang baik sehingga performa atlet menjadi tidak optimal. Oleh sebab itu diperlukan adanya keterampilan dalam menyusun program latihan.

Sesuai dengan hasil penelitian yang kami lakukan sebelumnya ditemukan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) berkorelasi terhadap tingkat kebugaran fisik atlet. Hal ini menandakan bahwa semakin baik IMT seseorang maka kondisi kebugaran fisik atlet akan semakin baik. Kondisi fisik harus dipersiapkan dengan terstruktur terarah dan terencana (Rocha, 2015). Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa pelatih tim PON Bali banyak pelatih yang kebingungan dalam menentukan dosis dan fokus pembebanan latihan, serta bagaimana implementasi protokol kesehatan dalam latihan olahraga agar proses latihan dapat berlangsung dengan lancar. Diharapkan dengan diterapkannya protokol kesehatan akan dapat menghindarkan para pelaku olahraga baik atlet, pelatih dan pembina dari infeksi covid19.

Kondisi yang terlihat pada atlet dan pelatih PON Bali, tentunya menjadi salah satu permasalahan yang berdampak terhadap

performa atlet (KONI,2014). Oleh karena itu pengetahuan dan keterampilan pelatih dalam penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis protocol kesehatan menjadi sangat penting.

Sesuai dengan hasil penelitian yang kami lakukan sebelumnya ditemukan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) berkorelasi terhadap tingkat kebugaran fisik atlet. Hal ini menandakan bahwa semakin baik IMT seseorang maka kondisi kebugaran fisik atlet akan semakin baik. Kondisi fisik harus dipersiapkan dengan terstruktur, terarah dan terencana melalui sebuah program latihan yang memperhatikan pendekatan sports science. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa pelatih tim PON Bali banyak pelatih yang kebingungan dalam menentukan dosis dan fokus pembebanan latihan, serta bagaimana implementasi protokol kesehatan dalam latihan olahraga agar proses latihan dapat berlangsung dengan lancar. Beberapa kelompok cabang olahraga (cabor) seperti kelompok cabor beladiri, cabor terukur, cabor akurasi dan cabor permainan merupakan cabang olahraga unggulan di Provinsi Bali (KONI,2015). Berbagai prestasi diraih oleh kelompok cabang olahraga ini. Penyusunan program latihan kondisi fisik bagi atlet selama ini masih bersifat sektoral serta tidak memperhatikan dosis dan pembebanan latihan yang baik dan benar (Furqon, 1996). Aspek kondisi fisik atlet kurang mendapat perhatian. Pengetahuan dan keterampilan mengenai penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis protokol kesehatan perlu dimiliki oleh semua pelatih cabang olahraga. Hal tersebut karena pelatihlah orang yang sangat dipercaya oleh atletnya. Dengan karakteristik kedisiplinan yang tinggi, atlet cabang olahraga sangat percaya dengan apa yang disarankan oleh pelatihnya. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan pelatih mengenai penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis protokol kesehatan dikatakan merupakan salah satu penyebab rendahnya prestasi atlet saat ini.

METODE

Beberapa metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi ceramah yaitu menyampaikan materi-materi mengenai penyusunan program latihan fisik berbasis protocol kesehatan bagi atlet, dilanjutkan dengan praktek yaitu pelatih mempraktekkan untuk menyusun program latihan kondisi fisik, serta diakhiri dengan diskusi yaitu mendiskusikan kembali materi dan praktek yang telah dilakukan sehingga terjadi interaksi timbal balik antar peserta dan peserta dengan pelatih.

Pengetahuan, kemampuan, dan ketrampilan pelatih Tim PON Bali mengenai penyusunan program latihan kondisi fisik dalam menunjang proses latihan mengalami peningkatan. Dengan demikian dapat digunakan sebagai acuan dan pedoman dalam mempersiapkan program latihan yang akan disusun.

Tabel 1. Rancangan Evaluasi Kegiatan

No	Luaran	Kegiatan	Indikator keberhasilan
1.	Meningkatkan pengetahuan pelatih mengenai penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis protocol kesehatan.	Ceramah dan diskusi mengenai penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis protocol kesehatan.	90% peserta pelatihan mendapatkan nilai ≥ 85
2.	Membentuk keterampilan pelatih dalam menyusun program latihan kondisi fisik berbasis protocol kesehatan.	Pelatihan penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis protocol kesehatan bagi pelatih	90% pelatih bisa menyusun program latihan kondisi fisik berbasis protocol kesehatan

Diskusi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan yang sudah dilaksanakan terlihat para peserta sangat antusias dalam mengikuti pelatihan. Kegiatan pengabdian dimulai dengan pembukaan mengenai kondisi pemahaman tim pelatih dan official kontingen Provinsi Bali tentang program latihan kondisi fisik berbasis protocol kesehatan yang selanjutnya dilanjutkan dengan pemaparan pada semua peserta.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan



Gambar 2: Pemberian Materi

Sebelum diberikan pelatihan, peserta pelatihan terlebih dahulu diberikan pertanyaan sebagai bahan evaluasi awal terhadap pengetahuan yang dimiliki tentang gizi sehat seimbang. Adapun pertanyaan terdiri dari 5 pertanyaan terbuka (bagaimana siklus makro dan siklus mikro dalam latihan, apa yang harus disiapkan sebelum bertanding, saat bertanding dan setelah bertanding, bagaimana tentang protocol kesehatan saat berlatih serta bagaimana

kebutuhan recovery untuk menghindari cedera olah raga). Sebagian besar peserta belum dapat menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan yang diberikan. Setelah pemberian materi, para peserta menjadi paham mengenai program latihan kondisi fisik berbasis protocol kesehatan. Selanjutnya peserta pelatihan dapat menerapkan penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis protocol kesehatan yang dapat diterapkan kepada setiap atlet.



Gambar 3. Tim Pelaksana Kegiatan

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi sepanjang pelaksanaan kegiatan yaitu : 1) Ketekunan dan keterlibatan para peserta pada pelaksanaan kegiatan pelatihan ini; 2) Terjadinya peningkatan pemahaman dan keterampilan tentang penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis protocol kesehatan melalui diskusi, tanya jawab, yang diberikan kepada peserta saat kegiatan.



Gambar 4: Peserta Antusias Mengikuti Kegiatan

Indikator keberhasilan yaitu peserta pelatihan menjawab pertanyaan yang diberikan terkait penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis protokol kesehatan sesuai dengan diagram 1 dan keterampilan peserta mengaplikasikannya pada saat menyusun program latihan sesuai diagram 2.



Diagram 1: persentase skor evaluasi pelaksanaan

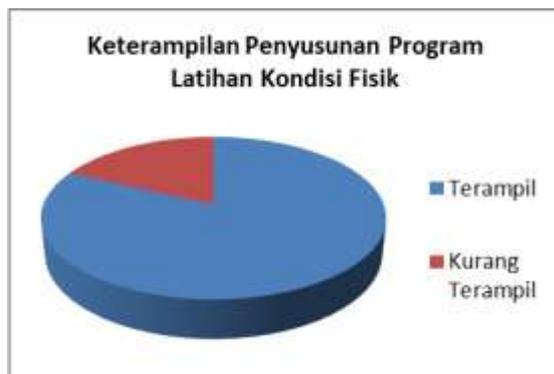


Diagram 2: persentase keterampilan peserta

Pada tahap pendampingan selanjutnya dilakukan komunikasi melalui sarana aplikasi virtual meeting. Pendampingan yang dilakukan adalah untuk melakukan evaluasi terhadap kemampuan peserta dalam menyusun program latihan kondisi fisik berbasis protokol kesehatan, serta sebagai sarana berkonsultasi apabila dalam penerapannya terdapat permasalahan. Disamping itu, monitoring dan evaluasi juga dilaksanakan dalam rangka evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan. Dengan demikian prestasi atlet akan dapat diraih secara optimal dan sebagai institusi pendidikan tinggi akan mendapat masukan terkait dengan pelaksanaan kegiatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal. Pelatihan penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis protokol kesehatan bagi pelatih kontingen PON Bali tahun 2021 dapat meningkatkan pemahaman tentang penyusunan program latihan kondisi fisik berbasis protokol kesehatan serta meningkatkan keterampilan dalam menyusun program latihan kondisi fisik berbasis protokol kesehatan. Para atlet dan pelatih yang awalnya belum memahami tentang penyusunan menu gizi sehat seimbang menjadi lebih paham. Mereka juga mampu dan memiliki keterampilan dalam menyusun menu gizi sehat seimbang dalam menunjang prestasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, O.T. 2015. *Coditioning Young Athletes*, New York Human Kinetics.
- Furqon, M. 1996. *Latihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan, Power, Daya Tahan, Kelenturan, Pembentukan Tubuh dan Kesegaran Jasmani*: Surakarta.
- Hadisasmita, Yusuf dan Aif Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdiknas Dikti LPTK.
- KONI Bali, 2014. *Laporan Pelaksanaan Kejuaraan Nasional*. Denpasar
- KONI Bali 2015. *Perjalanan Provinsi Bali Pada PON dari Masa ke Masa*. Denpasar
- Purba, A. 2014. *Penerapan Faal Olahraga untuk Prestasi Atlet, Asupan Gizi Atlet, Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. KONI JABAR

Rocha, SR. 2015. *Essentials for Fitness Instructors*. Amerika

Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.