

PENDAMPINGAN PENYUSUNAN PROTOKOL KESEHATAN BAGI MANAJER KONTINGEN KABUPATEN BULELENG MENUJU PORPROV BALI TAHUN 2022

**Made Budiawan¹, I Made Jatiluhur², Made Bayu Oka Widiarta³, Made Dwi Cakradiningrat⁴,
Risma Maharani⁵**

Jurusan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Undiksha¹²³⁴⁵

made.budiawan@undiksha.ac.id

ABSTRACT

In the current pandemic conditions, the athlete coaching process must still go according to plan. Specifically regarding contingent preparation, managers' skills are needed in developing health protocols to support training. It was found that managers often do not pay attention to good regulations so that the performance of athletes is affected to be not optimal. Therefore, it is necessary to have skills in preparing health protocols to support training. To manage the condition of athletes in a contingent, it takes a manager who has the knowledge and skills on how to support the training program prepared by the coaching team. Understanding and skills in preparing health protocols are expected to create a new culture in the coaching and training process. Therefore, the knowledge and skills of managers in the preparation of health protocols are very important.

Keywords: *manajer, health protocol*

ABSTRAK

Dalam kondisi pandemi saat ini, proses pembinaan atlet tetap harus berjalan sesuai dengan rencana.. Secara spesifik mengenai persiapan kontingen, dibutuhkan kecakapan manajer dalam menyusun protokol kesehatan untuk menunjang latihan. Ditemukan bahwa sering kali manajer tidak memperhatikan ketentuan yang baik sehingga performa atlet ikut terpengaruh menjadi tidak optimal. Oleh sebab itu diperlukan adanya keterampilan dalam menyusun protokol kesehatan untuk menunjang latihan.

Untuk mengatur kondisi atlet dalam sebuah kontingen dibutuhkan seorang manajer yang memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang bagaimana mendukung program latihan yang disusun oleh tim pelatih. Pemahaman dan keterampilan menyusun protokol kesehatan diharapkan dapat menciptakan budaya baru dalam proses pembinaan dan latihan. Oleh karena itu pengetahuan dan keterampilan manajer dalam penyusunan protokol kesehatan menjadi sangat penting.

Kata Kunci: *manajer, 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 (Hadisasmata,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 protokol kesehatan, dibutuhkan kecakapan manajer dalam menyusun protokol. Ditemukan bahwa sering kali manajer tidak memperhatikan ketentuan dan peraturan dengan baik sehingga performa atlet menjadi terpengaruh. Oleh sebab itu diperlukan adanya keterampilan dalam menyusun protokol kesehatan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa manajer kontingen kabupaten Buleleng banyak manajer yang kebingungan dalam menentukan protokol kesehatan, 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. Pengetahuan dan keterampilan mengenai penyusunan protokol kesehatan perlu dimiliki oleh semua manajer cabang olahraga. Hal tersebut karena manajer adalah orang yang sangat dipercaya oleh atletnya. Dengan karakteristik kedisiplinan yang tinggi, atlet cabang olahraga sangat percaya dengan apa yang disarankan oleh manajernya. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan manajer mengenai penyusunan program 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 protokol kesehatan bagi manajer, dilanjutkan dengan praktek yaitu manajer mempraktekkan untuk menyusun protokol kesehatan, 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 manajer kontingen Kabupaten Buleleng mengenai penyusunan protokol kesehatan 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 manajer mengenai penyusunan protocol kesehatan.	Ceramah dan diskusi mengenai penyusunan protocol kesehatan	90% peserta pelatihan mendapatkan nilai ≥ 85
2.	Membentuk keterampilan manajer dalam menyusun protocol kesehatan.	Pelatihan penyusunan protocol kesehatan bagi pelatih Diskusi	90% pelatih bisa menyusun program latihan kondisi fisik berbasis protokol kesehatan

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 manajer dan official kontingen Kabupaten Buleleng tentang 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 protokol kesehatan. 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 protocol kesehatan. Selanjutnya peserta pelatihan dapat menerapkan penyusunan protocol kesehatan yang dapat diterapkan kepada setiap atlet.



Gambar 3: peserta serius mengikuti paparan 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 protokol 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

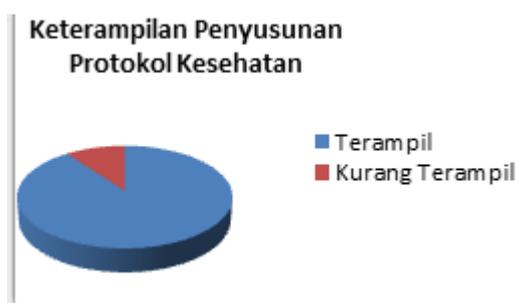


Diagram 2: persentase keterampilan peserta

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 PUSTAKA

- 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 Kepeleatihan 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*. KONIJABAR

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

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