

KURIKULUM PELATIHAN BAGI PELATIH (TOT) PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan antara lain penyelenggaraan kejuaraan olahraga bertujuan menjangkau bibit atlet potensial, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi olahraga. Untuk keselamatan dan kesehatan olahragawan pada tiap penyelenggaraan, penyelenggara wajib menyediakan tenaga medis dan/atau paramedis sesuai dengan teknis penyelenggaraan olahraga prestasi. Setiap orang dapat menjadi olahragawan profesional setelah memenuhi ketentuan ketenagakerjaan yang dipersyaratkan, memenuhi ketentuan medis yang dipersyaratkan. Setiap olahragawan penyandang cacat berhak untuk mendapatkan pembinaan cabang olahraga sesuai dengan kondisi kelainan fisik dan/atau mental. Yang dimaksud dengan tenaga keolahragaan antara lain termasuk tenaga kesehatan dan pengelola program atau penanggung jawab kesehatan olahraga.

Sejalan dengan hal tersebut, Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyebutkan bahwa upaya untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat dilaksanakan berdasarkan prinsip non diskriminatif, partisipatif dan berkelanjutan. Setiap upaya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat merupakan investasi bagi pembangunan negara. Upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat merupakan upaya dasar dalam peningkatan prestasi belajar, prestasi kerja, dan prestasi olahraga yang dilaksanakan melalui aktivitas fisik, latihan fisik, dan atau olahraga yang diselenggarakan oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah dan Masyarakat dengan lebih mengutamakan pendekatan preventif dan promotif, tanpa mengabaikan pendekatan kuratif dan rehabilitatif.

Pelayanan kesehatan olahraga perlu dilaksanakan secara terpadu dengan lintas sektor, lintas program, profesi, perguruan tinggi, kelompok olahraga, dan LSM peduli kesehatan olahraga untuk mengantisipasi berbagai masalah, tuntutan, dan kebutuhan masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat secara menyeluruh.

Ilmu pengetahuan dan teknologi kesehatan dan olahraga termasuk bidang kesehatan olahraga terus berkembang, sehingga tugas dan fungsi Kementerian Kesehatan sebagai institusi yang menyusun regulasi, norma, standar, pedoman, dan kriteria perlu mengikuti perkembangan tersebut agar masyarakat mendapat informasi kesehatan olahraga yang terkini sesuai dengan kemajuan jaman. Dukungan kebijakan pemerintah perlu disusun sebagai pedoman penyelenggaraan dan pelaksanaan pelayanan kesehatan olahraga bagi masyarakat.

Minat masyarakat untuk melakukan olahraga terus meningkat, tetapi masyarakat masih belum paham cara melakukan latihan fisik atau olahraga yang baik, benar, terukur, teratur sesuai kaidah kesehatan, sehingga masih ada keluhan fisik, cedera, dan kematian akibat olahraga. Peran tenaga kesehatan dalam memberikan KIE dan pelayanan kesehatan olahraga sangat penting, sehingga tenaga kesehatan perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan olahraga yang

bermanfaat bagi kesehatan. Terkait dengan hal tersebut maka perlu diselenggarakan Pelatihan bagi Pelatih (*TOT*) Pembinaan Kebugaran Jasmani.

B. Filosofi

Pelatihan bagi Pelatih (*TOT*) Pembinaan Kebugaran Jasmani mengacu pada filosofi pelatihan sebagai berikut:

1. **Prinsip andragogi**, antara lain selama pelatihan peserta berhak untuk:
 - a. Didengarkan dan dihargai pengalamannya mengenai pembinaan kebugaran jasmani
 - b. Dipertimbangkan setiap ide dan pendapatnya, sejauh berada dalam konteks pelatihan.
 - c. Diberikan apresiasi atas pendapat yang baik dan positif yang diutarakan oleh peserta.
2. **Berorientasi kepada peserta**, yaitu bahwa peserta berhak untuk:
 - a. Mendapatkan paket bahan belajar yaitu buku acuan dan panduan peserta pelatihan untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan pengukuran kebugaran jasmani.
 - b. Mendapatkan pelatih/fasilitator profesional yang dapat memfasilitasi dengan berbagai metode, melakukan umpan balik, dan menguasai materi yang disampaikan dalam pelatihan
 - c. Belajar sesuai dengan gaya belajar yang dimiliki individu, baik secara visual, auditorial maupun kinestetik (gerak).
 - d. Belajar dengan menggunakan modal pengetahuan yang sudah dimiliki individu tentang pembinaan kebugaran jasmani
 - e. Melakukan refleksi dan memberikan umpan balik secara terbuka.
 - f. Melakukan evaluasi (terhadap pelatih/fasilitator dan penyelenggara) dan dievaluasi tingkat pemahaman dan kemampuannya dalam pembinaan kebugaran jasmani
3. **Berbasis kompetensi**, yang memungkinkan peserta untuk:
 - a. Mengembangkan keterampilan secara bertahap dalam memperoleh kompetensi yang diharapkan untuk melakukan fasilitasi pembinaan kebugaran jasmani.
 - b. Memperoleh sertifikat setelah dinyatakan berhasil mendapatkan kompetensi yang diharapkan pada akhir pelatihan.
4. **Learning by doing** yang memungkinkan peserta untuk:
 - a. Berkesempatan menerapkan hasil pembelajaran materi Pelatihan bagi Pelatih (*TOT*) pada praktik lapangan di wilayah Puskesmas serta mengambil manfaat dari praktik tersebut.
 - b. Berkesempatan melakukan eksperimentasi dari materi Pelatihan bagi Pelatih (*TOT*) dengan menggunakan metode pembelajaran antara lain ceramah tanya-jawab, penugasan, diskusi kelompok, latihan-latihan, baik secara individu maupun kelompok.
 - c. Melakukan pengulangan atau perbaikan yang dirasa perlu.

II. PERAN, FUNGSI DAN KOMPETENSI

A. PERAN:

Setelah mengikuti Pelatihan bagi Pelatih (*TOT*) ini peserta berperan sebagai pelatih/fasilitator pembinaan kebugaran jasmani.

B. FUNGSI:

Dalam melaksanakan perannya, peserta mempunyai fungsi sebagai pelatih/fasilitator pembinaan kebugaran jasmani sesuai kaidah kesehatan.

C. KOMPETENSI

Untuk menjalankan fungsinya, peserta memiliki kompetensi sebagai pelatih/fasilitator dalam:

1. Melakukan penilaian kebugaran jasmani
2. Melakukan program latihan fisik sesuai kaidah kesehatan pada orang sehat
3. Melakukan pencegahan dan pertolongan pertama pada cedera olahraga
4. Melakukan pembinaan kebugaran jasmani pekerja
5. Melakukan pembinaan kebugaran jasmani anak sekolah melalui uks
6. Melakukan pembinaan kebugaran jasmani calon jemaah haji
7. Melakukan penyelenggaraan kesehatan olahraga di Puskesmas.
8. Melakukan Teknik Melatih/Memfasilitasi

III. TUJUAN

A. Tujuan Umum:

Setelah mengikuti Pelatihan bagi Pelatih (*TOT*) peserta mampu menjadi pelatih yang kompeten dalam menyiapkan calon fasilitator pelatihan pembinaan kebugaran jasmani sesuai kaidah kesehatan.

B. Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti Pelatihan bagi Pelatih (*TOT*), peserta mampu melatih calon pelatih/fasilitator untuk :

1. Melakukan penilaian kebugaran jasmani
2. Melakukan program latihan fisik sesuai kaidah kesehatan pada orang sehat
3. Melakukan pencegahan dan pertolongan pertama pada cedera olahraga
4. Melakukan pembinaan kebugaran jasmani pekerja
5. Melakukan pembinaan kebugaran jasmani anak sekolah melalui uks
6. Melakukan pembinaan kebugaran jasmani calon jemaah haji
7. Melakukan penyelenggaraan kesehatan olahraga di Puskesmas.
8. Melakukan Teknik Melatih/Memfasilitasi

IV. STRUKTUR PROGRAM

Untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, maka disusun materi Pelatihan bagi Pelatih (TOT) yang akan diberikan secara rinci seperti pada tabel di bawah ini:

NO	MATERI	WAKTU			JUMLAH
		T	P	PL	
A. Materi Dasar:	1. Kebijakan Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga	2	0	0	2
	2. Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian PTM	2	0	0	2
	3. Pengantar Kesehatan Olahraga	2	0	0	2
	Subtotal	6	0	0	6
B. Materi Inti:	1. Penilaian Kebugaran Jasmani	2	2	6	10
	2. Program Latihan Fisik sesuai Kaidah Kesehatan pada Orang Sehat	2	2	2	6
	3. Pencegahan dan Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga	1	2	0	3
	4. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Pekerja	1	2	0	3
	5. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah	1	2	0	3
	6. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji	1	2	0	3
	7. Program Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga di Puskesmas	1	2	0	3
	8. Teknik Melatih/Fasilitasi	5	7	0	12
	Subtotal	14	21	8	43
C. Materi Penunjang:	1. Membangun Komitmen Pembelajaran/ <i>Building Learning Commitment (BLC)</i>	2	0	0	2
	2. Anti Korupsi	0	3	0	3
	3. Rencana Tindak Lanjut	0	2	0	2
Subtotal	2	5	0	7	
Total	22	26	8	56	

Keterangan:

T : Penyampaian teori

P : Penugasan

PL/OL : Praktik lapangan atau observasi lapangan

1 JPL : 45 menit

V. GARIS BESAR PROGRAM PEMBELAJARAN (GBPP)

Nomor	: MD.01 (Materi Dasar 1)
Materi	: Kebijakan Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga
Waktu	: 2 JPL (T=2)
Tujuan Pembelajaran Umum (TPU)	: Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu memahami kebijakan penyelenggaraan kesehatan olahraga

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan perkembangan kesehatan olahraga 2. Menjelaskan pengertian, klasifikasi, penilaian, dan rekomendasi aktivitas fisik 3. Menjelaskan hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani 4. Menjelaskan pendekatan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif dalam kesehatan olahraga	1. Perkembangan Kesehatan Olahraga 2. Pengertian, Klasifikasi, Penilaian dan Rekomendasi Aktivitas Fisik 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani 4. Pendekatan Promotif, Preventif, Kuratif, Rehabilitatif dalam Kesehatan Olahraga	- Ceramah dan tanya-jawab (CTJ) - Curah pendapat	Media: - Bahan tayang digital - Modul Alat Bantu: - Laptop - LCD - Pointers - White board - Flip chart - Spidol	- Pedoman Kesehatan Olahraga, Proyek Strengthening of Community Urban Health, Kerjasama Pemerintah Spanyol dan Depkes RI, 2002. - Kebijakan Kesehatan Olahraga, Departemen Kesehatan RI, 2006. - Pedoman Upaya Kesehatan Olahraga di Puskesmas, Depkes RI, 2006. - Program Kerja Presiden 2015-2019. - Renstra Kemenkes RI 2015-2019. - Materi Paparan Kebijakan Kesmas, Kemenkes, 2016. - Materi Paparan Kebijakan Kesjaor, Kemenkes, 2016.

Nomor : MD.02 (Materi Dasar 2)
 Materi : **Kebijakan Pencegahan dan Penanggulangan PTM di Indonesia**
 Waktu : 2 JPL (T=2)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu memahami kebijakan pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (P2PTM) di Indonesia

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
<p>Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan kebugaran jasmani Menjelaskan alur penilaian kebugaran jasmani Melakukan pemeriksaan praparticipasi penilaian kebugaran jasmani Melakukan penilaian kebugaran jasmani 	<ol style="list-style-type: none"> Kebugaran Jasmani <ol style="list-style-type: none"> Pengertian Komponen Faktor-faktor yang mempengaruhi Manfaat Alur Penilaian Kebugaran Jasmani Pemeriksaan Pra Partisipasi Penilaian Kebugaran Jasmani Penilaian Kebugaran Jasmani: <ol style="list-style-type: none"> Persiapan Pelaksanaan Pengisian KMB 	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah dan tanya-jawab (CTJ) Curah pendapat 	<p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bahan tayang digital Modul <p>Alat Bantu:</p> <ul style="list-style-type: none"> Laptop LCD Pointers Whiteboard Flipchart Spidol 	<ul style="list-style-type: none"> UU RI no.36/2009, tentang Kesehatan Permenkes no.71/ 2014 tentang Penanggulangan PTM <i>Prevention and Control of NCD in Indonesia, MOH-RI, 2011.</i> Modul TOT Manajemen Terintegrasi Pengendalian PTM, Dit. PPTM, 2012. Juknis Penyelenggaraan Pengendalian PTM di Puskesmas, Dit. PPTM, 2012. Pedoman Umum Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga, Kemenkes, 2015. Juknis Surveilans Faktor Risiko PTM Berbasis Web, Dit. PPTM, 2015. Buku Pintar Posbindu PTM, Dit. PPTM, 2015. Juknis Penyelenggaraan CERDIK di Sekolah, Dit. P2PTM, 2016 Buku Saku Aktivitas Fisik bagi Masyarakat, Dit. P2PTM, 2016

Nomor : MD.03 (Materi Dasar 3)
 Materi : **Pengantar Kesehatan Olahraga**
 Waktu : 2 JPL (T=2)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu memahami kesehatan olahraga

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan perkembangan kesehatan olahraga 2. Menjelaskan fisiologi kesehatan olahraga 3. Menjelaskan pengertian, klasifikasi, penilaian, dan rekomendasi aktivitas fisik 4. Menjelaskan hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani 5. Menjelaskan pendekatan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif dalam kesehatan olahraga	1. Perkembangan Kesehatan Olahraga 2. Fisiologi Kesehatan Olahraga 3. Pengertian, Klasifikasi, Penilaian dan Rekomendasi Aktivitas Fisik 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani 5. Pendekatan Promotif, Preventif, Kuratif, Rehabilitatif dalam Kesehatan Olahraga	- Ceramah dan tanya-jawab (CTJ) - Curah pendapat	Media: - Bahan tayang digital - Modul Alat Bantu: - Laptop - LCD - Pointers - Whiteboard - Flipchart - Spidol	- Pedoman Kesehatan Olahraga, Proyek Strengthening of Community Urban Health, Kerjasama Pemerintah Spanyol dan Depkes RI, 2002. - Kebijakan Kesehatan Olahraga, Departemen Kesehatan RI, 2006. - Pedoman Upaya Kesehatan Olahraga di Puskesmas, Depkes RI, 2006. - ACSM's Exercise is Medicine. A clinician's guide to exercise prescription.2009. Philadelphia:Lippincott Williams & Wilkins.

Nomor : MI.01 (Materi Inti 1)
 Materi : **Penilaian Kebugaran Jasmani**
 Waktu : 10 JPL (T=2, P=2, PL=6)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu melakukan Penilaian Kebugaran Jasmani

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan kebugaran jasmani 2. Menjelaskan alur penilaian kebugaran jasmani 3. Melakukan pemeriksaan praparticipasi penilaian kebugaran jasmani 4. Melakukan penilaian kebugaran jasmani	1. Kebugaran Jasmani a. Pengertian b. Komponen c. Faktor-faktor yang mempengaruhi d. Manfaat 2. Alur Penilaian Kebugaran Jasmani 3. Pemeriksaan Pra Partisipasi Penilaian Kebugaran Jasmani 4. Penilaian Kebugaran Jasmani: a. Persiapan b. Pelaksanaan c. Pengisian KMB	- Ceramah dan tanya-jawab (CTJ) - Curah pendapat - Latihan TPK 3,4 - Latihan mengisi tabel - Simulasi - Praktik lapangan	Media: - Bahan tayang digital - Modul - Form Par-Q plus - Form Pemeriksaan - KMB - Petunjuk simulasi - Petunjuk praktek lapangan Alat Bantu: - Laptop - LCD - Pointers - Penghitung waktu - Tanda start dan finish - Tensimeter - Timbangan badan - Pengukur tinggi badan Microtoise	- Permenkes No.41/2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang - Jossep, Nosset. General Theory of Training Lagos. (Pan Africa PresLtd, 1982) - M. Sajoto. Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga. (Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK Depdikbud, 1988). - Sadoso. S. Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga. (Jakarta: Pustaka Kartini, 1992). - Kravitz, Lens . Panduan Lengkap Bugar Total. (Jakarta: Fajar Inter Pratama Offset, 1997). - Ichsan. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. (Jakarta: Depdikbud, 1998). - Iskandar Z. Adi Saputra, dkk. Panduan Teknik Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak Usia Sekolah. Seminar dan Widiakarya Nasional. Olahraga dan Kesegaran Jasmani. (Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan Olahraga, 1999).

			<ul style="list-style-type: none"> - Alat tulis - Papan jalan 	<ul style="list-style-type: none"> - MacKenzie, B. (2000) Rockport Fitness Walking Test, dari http://www.brianmac.co.uk/rockport.htm - Widaninggar. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. (Jakarta : Depdikbud, 2002). - Briand. J. Sharkey. Kebugaran dan Kesehatan. (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2003). - Djoko Pekik Irianto. Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. (Yogyakarta : Andi Yogyakarta, 2004). - Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia. (Jakarta: 2015).
--	--	--	---	---

Nomor	: MI.02 (Materi Inti 2)
Materi	: Program Latihan Fisik sesuai Kaidah Kesehatan pada Orang Sehat
Waktu	: 6 JPL (T=2, P=2, PL=2)
Tujuan Pembelajaran Umum (TPU)	: Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu mengelola program latihan fisik sesuai kaidah kesehatan pada orang sehat

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
<p>Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan program latihan fisik Melakukan pra partisipasi program latihan fisik Menjelaskan bentuk program latihan fisik Melakukan pemantauan program latihan fisik Melakukan evaluasi program latihan fisik 	<ol style="list-style-type: none"> Program latihan fisik <ol style="list-style-type: none"> Pengertian Prinsip Manfaat Kontra indikasi Pra Partisipasi program latihan fisik Bentuk program latihan fisik Pemantauan program latihan fisik Evaluasi program latihan fisik 	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah dan tanya-jawab (CTJ) Curah pendapat Latihan Penilaian health screening Simulasi Praktik lapangan 	<p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bahan tayang digital Modul KMB Kartu latihan Panduan pelatihan Panduan simulasi Panduan praktik lapangan <p>Alat Bantu:</p> <ul style="list-style-type: none"> Laptop LCD Pointers Whiteboard Flipchart Spidol 	<ul style="list-style-type: none"> Thompson PD. Preparticipation health screening. Dalam ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription, 9th edition.2014. Lippincott William & Wilkins. Riebe D.PhD. General principles of exercise prescription. Dalam ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription, 9th edition.2014. Lippincott William & Wilkins. Edward M, Capell P, Capell J. Risk Assessment and Exercise Screening. Dalam ACSM's Exercise is Medicine. Clinician's guide to exercise prescription, 2009. Lippincott Williams&Wilkins;2009 Phillips EM, Capell J. The Exercise prescription. Dalam ACSM's Exercise is Medicine. Clinician's guide to exercise prescription, 2009. Lippincott Williams & Wilkins;2009 Jonas S. The Mobilizing Motivation: Basic Concepts. Dalam ACSM's Exercise is Medicine. Clinician's guide to exercise prescription, 2009. Lippincott Williams & Wilkins;2009

Nomor : MI.03 (Materi Inti 3)
 Materi : **Pencegahan dan Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga**
 Waktu : 3 JPL (T=1, P=2)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu melakukan pencegahan dan pertolongan pertama pada cedera olahraga

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan cedera olahraga 2. Melakukan pencegahan cedera olahraga 3. Melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga	1. Cedera Olahraga: a. Definisi b. Penyebab c. Jenis 2. Pencegahan cedera olahraga 3. Tata laksana pertolongan pertama pada cedera olahraga: a. Metode RICE b. Metode lainnya c. Mekanisme rujukan	- Ceramah dan tanya-jawab (CTJ) - Curah pendapat - Simulasi	Media: - Bahan tayang digital - Modul - Panduan simulasi Alat Bantu: - Laptop - LCD - Pointers - Es batu - Kantong plastik - Handuk tipis - Elastic bandage	- Peterson L, Renstrom P. <i>Sports injuries. CIBA. 1996</i> - Knight KL. <i>Cryotherapy in Sport Injury Management. 1995</i> - Griffith HW. <i>Complete Guide to Sports Injuries.</i> - Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010, <i>Kesehatan Olahraga</i>

Nomor : MI.04 (Materi Inti 4)
 Materi : **Program Pembinaan Kebugaran Jasmani pada Pekerja**
 Waktu : 3 JPL (T=1, P=2)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu melakukan pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan pembinaan program kebugaran jasmani pada pekerja 2. Melakukan manajemen pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja 3. Melakukan monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja	1. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani pada Pekerja a. Tujuan b. Manfaat c. Bentuk kegiatan d. Alur 2. Manajemen Pembinaan Kebugaran Jasmani pada Pekerja 3. Monitoring dan Evaluasi pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja	- Ceramah dan tanya-jawab (CTJ) - Curah pendapat - Pemutaran film - Simulasi gerakan peregangan dan penyusunan program pembinaan	Media: - Bahan tayang digital - Modul - Video Peregangan di Tempat Kerja - Video Senam Sehat Bugar - KMB - Panduan simulasi Alat bantu: - Laptop - LCD - Pointers - Whiteboard - Flipchart - Spidol	- Pedoman Upaya Kesehatan Olahraga di Puskesmas, Depkes RI, 2006. - Peningkatan Kebugaran Jasmani di Tempat Kerja, Kemenkes 2012

Nomor : MI.05 (Materi Inti 5)
 Materi : **Program Pembinaan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah**
 Waktu : 3 JPL (T=1, P=2)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu melakukan pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan upaya kesehatan olahraga melalui UKS 2. Menjelaskan program pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah 3. Melakukan manajemen pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah 4. Melakukan monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran pada anak sekolah	1. Upaya Kesehatan Olahraga melalui UKS 2. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah a. Manfaat b. Bentuk kegiatan c. Alur 3. Manajemen Pembinaan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah 4. Monitoring dan Evaluasi Pembinaan Kebugaran pada Anak Sekolah	- Ceramah dan tanya-jawab (CTJ) - Curah pendapat - Pemutaran film - Demonstrasi - Simulasi gerakan peregangan dan penyusunan program pembinaan	Media: - Bahan tayang digital - Modul - Video Anak Sekolah - KMB - Panduan Simulasi Alat Bantu: - Laptop - LCD - Pointers - Whiteboard - Flipchart - Spidol	- Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak umur 10-12 tahun, Depdiknas, 1999. - Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja umur 13-15 tahun, Depdiknas, 1999. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja umur 16-19 tahun, Depdiknas, 1999. Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani, Depkes RI, 2005 - Pedoman Upaya Kesehatan Olahraga di Puskesmas, Depkes RI, 2006. - Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik melalui UKS, Kemenkes, 2013

Nomor	: MI.06 (Materi Inti 6)
Materi	: Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji
Waktu	: 3 JPL (T=1, P=2)
Tujuan Pembelajaran Umum (TPU)	: Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu melakukan pembinaan kebugaran jasmani calon jemaah haji

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
<p>Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan penyelenggaraan pembinaan dan pelayanan kesehatan ibadah haji 2. Menjelaskan program pembinaan kebugaran jasmani bagi jemaah haji 3. Melakukan manajemen pembinaan kebugaran jasmani bagi jemaah haji 4. Melakukan monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran bagi jemaah haji 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penyelenggaraan Pembinaan dan Pelayanan Kesehatan Ibadah Haji 2. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani bagi Jemaah Haji <ol style="list-style-type: none"> a. Manfaat b. Bentuk kegiatan c. Alur 3. Manajemen Pembinaan Kebugaran Jasmani bagi Jemaah Haji 4. Monitoring dan Evaluasi pembinaan kebugaran bagi jemaah haji 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah dan tanya-jawab (CTJ) - Curah pendapat - Pemutaran film - Diskusi kelompok - Simulasi gerakan peregangan dan penyusunan program pembinaan 	<p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang digital - Modul - Video Senam Haji - KMB - Panduan simulasi <p>Alat Bantu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laptop - LCD - Pointers - Whiteboard - Flipchart - Spidol 	<ul style="list-style-type: none"> - UU no. 13/2008 tentang Penyelenggaraan Ibadah Haji - Permenkes RI no. 15/2016 tentang Istithaah Kesehatan Jemaah Haji - SK Menkes RI no. 442/Menkes/SK/VI/2009 tentang Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Haji Indonesia. - Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Jemaah Haji Bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas, Kemenkes, 2012

Nomor : MI.07 (Materi Inti 7)
 Materi : **Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga di Puskesmas**
 Waktu : 3 JPL (T=1, P=2)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu melakukan penyelenggaraan kesehatan olahraga di Puskesmas

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
<p>Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan peran Puskesmas dalam menyelenggarakan kesehatan olahraga 2. Melakukan pencatatan dan pelaporan kesehatan olahraga secara manual dan online 3. Melakukan pengisian aplikasi pencatatan dan pelaporan online 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peran Puskesmas dalam Menyelenggarakan Kesehatan Olahraga <ol style="list-style-type: none"> a. Definisi Puskesmas b. Tugas dan Fungsi Puskesmas c. Upaya Kesehatan Olahraga di Puskesmas (perkotaan, perdesaan dan terpencil/kepulauan) 2. Pencatatan dan Pelaporan Kesehatan Olahraga <ol style="list-style-type: none"> a. Definisi Operasional persentase Kabupaten/Kota yang Menyelenggarakan Kesehatan Olahraga b. Alur Pelayanan Kesehatan Olahraga di Puskesmas c. Indikator RPJMN Program Kesehatan Olahraga di Puskesmas d. Formulir Pencatatan dan Pelaporan 3. Aplikasi Pencatatan dan Pelaporan Online (Sitko) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah dan tanya jawab (CTJ) - Curah pendapat - Simulasi - Latihan 	<p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang digital - Buku Bantu - Panduan simulasi pelaporan melalui Sitko <p>Alat Bantu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laptop - LCD - Pointers - Whiteboard - Flip chart - Spidol 	<ul style="list-style-type: none"> - Pedoman Upaya Kesehatan Olahraga di Puskesmas, Depkes RI, 2006. - Permenkes no. 75/2014 tentang Puskesmas

Nomor : MI.08 (Materi Inti 8)
 Materi : **Teknik Melatih/Fasilitasi**
 Waktu : 12 JPL (T=5, P=7, PL=0)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu melakukan teknik melatih sesuai kaidah kediklatan

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti sesi ini peserta mampu: 1. Menjelaskan model pendekatan POD 2. Menciptakan iklim pembelajaran yang kondusif 3. menentukan metode pembelajaran 4. Menentukan media dan alat bantu 5. melakukan Presentasi interaktif 6. Menyusun SAP 7. Melakukan evaluasi pembelajaran	1. Pembelajaran Orang Dewasa (POD) 2. Iklim pembelajaran yang kondusif 3. Metode pembelajaran 4. Media dan alat bantu 5. Presentasi interaktif 6. Satuan Acara Pembelajaran (SAP) 7. Evaluasi pembelajaran	- CTJ - Curah Pendapat - Permainan - Diskusi kelompok - Simulasi	- Bahan tayang (<i>slide, power point</i>) - Lap top - LCD - Modul - White board - Flip chart - Spidol - Lembar penilaian	- Mansour Fakhri (2001), <i>Pendidikan Populer membangun Kesadaran Kritis</i> , Read Book Yogyakarta - Roem Topati Masang (1986), Belajar dari Pengalaman: Panduan Latihan Pemandu (POD) untuk Pengembangan Masyarakat, P3M - Colin Rose dan Malcolm J. Nicholl: 1997, <i>Accelerate learning for the 21 st century</i> , delacorte press, NY

Nomor : MP.01 (Materi Penunjang 1)
 Materi : **Membangun Komitmen Pembelajaran/*Building Learning Commitment (BLC)***
 Waktu : 2 JPL (T = 2, P=0, PL=0)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu membangun komitmen belajar selama proses pelatihan

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Mengenal seluruh peserta, dan panitia penyelenggara 2. Menjelaskan tujuan pelatihan yang diikutinya 3. Melakukan pencairan atau ice breaking sesama peserta 4. Menguraikan harapan dalam mengikuti pelatihan 5. Menyusun nilai dan norma yang akan diterapkan selama pelatihan 6. Menyusun pengurus kelas	1. Perkenalan antar peserta, fasilitator, dan panitia penyelenggara 2. Penjelasan tujuan pelatihan 3. Proses pencairan atau ice breaking sesama peserta 4. Harapan pembelajaran 5. Nilai dan norma 6. Menyusun pengurus kelas	- Curah pendapat - Permainan - Diskusi kelompok	Media: - Bahan tayang (slide, power point) - Modul Alat Bantu: - Laptop - LCD - Pointers - Flip chart - Spidol	- Sunarno Adi, 2007, <i>Ice Breaker Don't be tegang</i> , Andi Yogyakarta - Membangun Komitmen Belajar, Pusdiklat Departemen Kesehatan RI, 2010 - Dinamika Kelompok, LAN 2010 - Team Building Pusdiklat Depkes RI, 2010

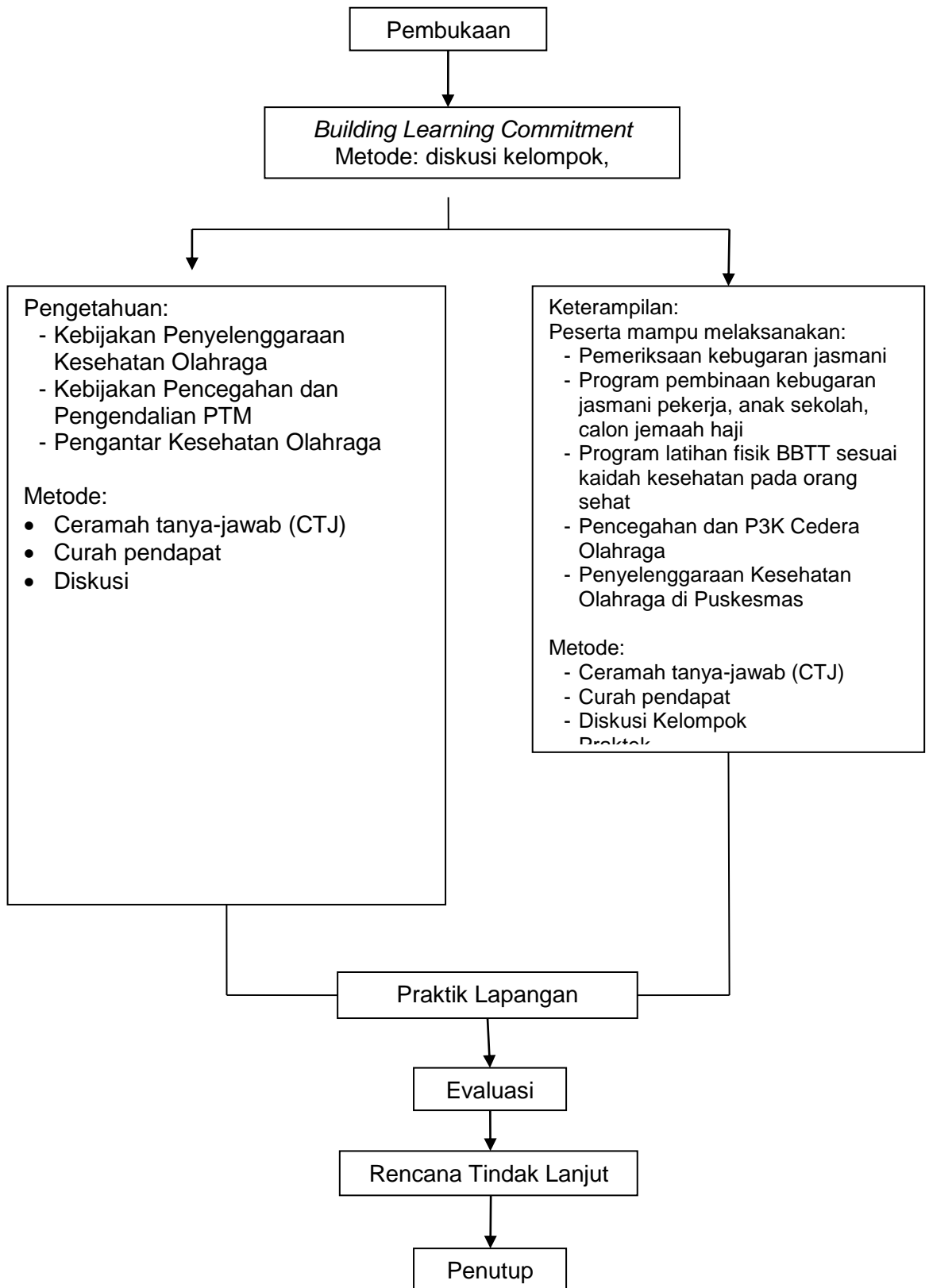
Nomor : MP.02
 Materi : **Anti Korupsi**
 Waktu : 3 JPL (T = 0, P=3, PL=0)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu memahami Anti Korupsi

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan konsep korupsi 2. Menjelaskan konsep anti korupsi 3. Menjelaskan upaya pencegahan dan pemberantasan korupsi 4. Menjelaskan tata cara pelaporan dugaan pelanggaran tindak pidana korupsi (TPK) 5. Menjelaskan gratifikasi	1. Konsep korupsi 2. Konsep anti korupsi 3. Upaya pencegahan dan pemberantasan korupsi 4. Tata cara pelaporan dugaan pelanggaran Tindak Pidana Korupsi (TPK) 5. Gratifikasi	- Ceramah dan tanya-jawab (CTJ) - Curah pendapat	Media: - Bahan tayang digital - Modul Alat Bantu: - Laptop - LCD - Pointers - Whiteboard - Flipchart - Spidol	- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2001 tentang Perubahan Atas Undang-undang Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi - Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2013 - Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 232/Menkes/SK/VI/2013 tentang Strategi Komunikasi Pekerjaan dan Budaya Anti Korupsi

Nomor : MP.03 (Materi Penunjang 3)
 Materi : **Rencana Tindak Lanjut**
 Waktu : 2 JPL (T = 0, P=2, PL=0)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menyusun Rencana Tindak Lanjut setelah pelatihan

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menyebutkan pengertian Rencana Tindak Lanjut (RTL) 2. Menyebutkan sistematika penyusunan Rencana Tindak Lanjut (RTL) 3. Menyusun Rencana Tindak Lanjut (RTL)	1. Pengertian Rencana Tindak Lanjut 2. Sistematika Penyusunan Rencana Tindak Lanjut 3. Penyusunan Rencana Tindak Lanjut	- Latihan menyusun RTL	Media: - Form RTL Alat Bantu: - Laptop - LCD - Pointers - Whiteboard - Flip chart - Spidol	

VI. DIAGRAM PROSES PEMBELAJARAN



VII. PESERTA DAN PELATIH/FASILITATOR

A. PESERTA

1. Peserta Pelatihan bagi Pelatih (*TOT*) ini berasal dari Pusat, Dinas Kesehatan Provinsi dengan kriteria sebagai berikut:
 - a. Sehat jasmani dan rohani, *dibuktikan dengan surat keterangan berbadan sehat*.
 - b. Pengelola program atau penanggung jawab kesehatan olahraga
 - c. Pendidikan minimal D3 bidang kesehatan
 - d. Bersedia mengikuti pelatihan sampai selesai
 - e. Bersedia menjadi pelatih pada pelatihan pembinaan kebugaran jasmani tingkat provinsi (yang dibuktikan dengan surat pernyataan)
 - f. Maksimal berusia 50 tahun
 - g. Belum pernah mengikuti pelatihan *TOT* kesehatan olahraga
2. Jumlah Peserta
Jumlah peserta maksimal 30 orang.

B. PELATIH/ FASILITATOR

Pelatih/fasilitator pada Pelatihan bagi Pelatih (*TOT*) ini memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Pendidikan minimal S1/minimal setara dengan pendidikan peserta
2. Telah mengikuti pelatihan Tenaga Pelaksana Program Kesehatan (TPPK)/*TOT*/Akta/Pekerti/Widya Iswara dasar/memiliki pengalaman melatih
3. Jika tidak memiliki sertikat tersebut, maka sebagai penggantinya surat keterangan dari pimpinan terkait mengenai kompetensi yang akan disampaikan
4. Menguasai substansi yang akan diajarkan
5. Memahami kurikulum pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani, terutama GBPP materi yang akan diajarkan

VIII. PENYELENGGARA DAN TEMPAT PENYELENGGARAAN

A. PENYELENGGARA

Penyelenggara pelatihan pembinaan kebugaran jasmani adalah Direktorat Kesehatan Kerja yang diampu oleh BPPK/Bapelkes/instansi/institusi lainnya yang terakreditasi dengan kriteria:

1. Panitia penyelenggara telah mengikuti pelatihan *Training of Course* (*TOC*)
2. Memiliki pengendali diklat/*Master of Training* (*MOT*)

B. TEMPAT PENYELENGGARAAN

Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani ini diselenggarakan di BPPK/Bapelkes/instansi/institusi/tempat lainnya yang memiliki sarana dan fasilitas sesuai kebutuhan pelatihan.

IX. EVALUASI

Untuk mengetahui perkembangan proses belajar-mengajar dalam pelatihan, perlu dilakukan evaluasi atau penilaian yang terdiri dari:

1. Evaluasi hasil belajar peserta yaitu evaluasi yang dilakukan terhadap peserta, melalui:
 - Penjajagan awal (*pre test*)
 - Pemahaman peserta terhadap materi yang diterima (*post test*)
 - Evaluasi formatif untuk setiap hasil penugasan

- *microteaching*
- 2. Evaluasi terhadap pelatih/fasilitator:
Evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa jauh penilaian yang menggambarkan tingkat kepuasan peserta terhadap kemampuan pelatih dalam menyampaikan
- 3. Evaluasi terhadap penyelenggara:
Evaluasi dilakukan oleh peserta terhadap pelaksana pelatihan. Objek evaluasi adalah pelaksanaan administrasi dan akademis yang meliputi:
 - Tujuan pelatihan
 - Relevansi program pelatihan dengan tugas
 - Manfaat setiap materi bagi pelaksanaan tugas peserta di tempat kerja
 - Manfaat pelatihan bagi peserta/instansi
 - Hubungan peserta dengan pelaksana pelatihan
 - Pelayanan sekretariat terhadap peserta
 - Pelayanan akomodasi dan lainnya
 - Pelayanan konsumsi
 - Pelayanan pustakaan
 - Pelayanan komunikasi dan informasi

X. SERTIFIKAT

Peserta yang telah mengikuti Pelatihan bagi Pelatih (*TOT*) minimal 95% dari keseluruhan jam pelajaran dan berperan aktif selama pelatihan, mendapatkan sertifikat dengan nilai sebesar 1 (satu) angka kredit.

Sertifikat untuk peserta Pelatihan bagi Pelatih (*TOT*) ditandatangani oleh Kepala Institusi Penyelenggara Pelatihan terakreditasi yang mengampu pelatihan dan ketua panitia minimal pejabat eselon IV atau setara.