

**KURIKULUM
PELATIHAN JARAK JAUH DARING PENUH**

**PELATIHAN PEMBINAAN
KEBUGARAN JASMANI**

**DIREKTORAT KESEHATAN USIA PRODUKTIF DAN LANJUT USIA
KEMENTERIAN KESEHATAN RI**

TIM PENYUSUN

EDITOR

dr. Nida Rohmawati, MPH

TIM KONTRIBUTOR

Direktorat Peningkatan Mutu Tenaga Kesehatan

Direktorat Kesehatan Usia Produktif dan Lanjut Usia

1. dr. Ari Setyaningrum, Sp.KO
2. Tasripin, SKM, MKM
3. dr. Harry Papilaya
4. dr. Maria Sondang Margaret, MKM
5. Tries Yuliasuti, SKM, MKM
6. Muhammad Rizka, S.Or
7. Nur Ratnasari, Amd

Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular

1. Dr. Eva Susanti, S.Kp., M.Kes
2. Misti, SKM, MPH

Ahli Materi:

1. dr. Elsy, Sp.K.O
2. dr. Eny Riangwati T, Sp.K.O, Sups.APK(K)
3. dr. Grace Joselini Corlesa, Sp.K.O, MMRS
4. dr. Wawan Budisusilo, Sp.K.O

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Karunia-Nya kita dapat menyelesaikan Kurikulum Pelatihan Jarak Jauh Daring Penuh Pembinaan Kebugaran Jasmani.

Kurikulum Pelatihan Jarak Jauh Daring Penuh Pembinaan Kebugaran Jasmani ini disesuaikan dengan ilmu pengetahuan terkini serta mempertimbangkan kemajuan teknologi untuk memperluas cakupan sasaran, sehingga dapat digunakan sebagai acuan bagi penyelenggara pelatihan terakreditasi dalam penyelenggaraan pelatihan pembinaan kebugaran jasmani bagi tenaga kesehatan secara *full online* atau daring penuh. Kami sangat terbuka jika ada masukan, kritik dan saran perbaikan bagi penyempurnaan kurikulum ini di masa mendatang.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung upaya penyusunan, pembahasan dan penyempurnaan kurikulum ini, kiranya Tuhan Yang Maha Kuasa memberi balasan yang setimpal.

Akhir kata, selamat menyelenggarakan pelatihan dan berkontribusi dalam pelayanan kesehatan olahraga di Indonesia. Salam sehat, bugar, produktif!

Jakarta, November 2023

Direktur Kesehatan Usia Produktif
dan Lanjut Usia

dr. Nida Rohmawati, MPH

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN	6
BAB II KOMPONEN KURIKULUM	7
A. Tujuan.....	7
B. Kompetensi.....	7
C. Struktur Kurikulum	7
D. Rangkuman Materi	8
E. Evaluasi Hasil Belajar	14
BAB III DIAGRAM ALUR PELATIHAN	16
LAMPIRAN.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Strategi Pembelajaran <i>Online</i> (SPO).....	19
Lampiran 2 : Materi Jadwal PLJJ Daring Penuh Pembinaan Kebugaran Jasmani...	34
Lampiran 3 : Panduan Pembelajaran	35
Lampiran 4 : Ketentuan Peserta dan Pelatih/Fasilitator, Administrator dan Sarana Pelatihan	43
Lampiran 5 : Evaluasi Pelaksanaan E-Learning Pelatihan Jarak Jauh Daring Penuh Pembinaan Kebugaran Jasmani	45
Lampiran 6 : Evaluasi pada Setiap Akhir Modul	47

BAB I

PENDAHULUAN

Undang-undang Nomor 11 Tahun 2021 tentang Keolahragaan pada pasal 4 menyatakan bahwa tujuan keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kecerdasan dan kualitas hidup manusia. Peraturan Presiden no 86 Tahun 2020 tentang Desain Besar Olahraga Nasional juga menyebutkan bahwa salah satu tujuan desain besar olahraga adalah untuk meningkatkan budaya olahraga masyarakat. Sejalan dengan hal tersebut, Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan menyebutkan bahwa upaya untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat dilaksanakan berdasarkan prinsip non diskriminatif, partisipatif dan berkelanjutan. 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 sesuai dengan kemajuan jaman dan tetap mengikuti kaidah kesehatan baik benar terukur teratur. Dukungan kebijakan pemerintah perlu disusun sebagai pedoman penyelenggaraan dan pelaksanaan pelayanan kesehatan olahraga bagi masyarakat.

Salah satu indikator Renstra berdasarkan Permenkes nomor 13 Tahun 2022 tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2020-2024 adalah Puskesmas meningkatkan Aktivitas Fisik. Definisi Operasional Puskesmas yang meningkatkan aktivitas fisik adalah Puskesmas yang melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani minimal sasaran anak usia sekolah (sekolah/madrasah/pesantren) dan atau usia produktif (ASN/Calon Jemaah Haji/Kelompok Olahraga/Pekerja/Lansia). Berdasarkan indikator tersebut, menjadi sangat penting bagi Kementerian Kesehatan untuk memberikan pengetahuan kepada Dinas Kesehatan Provinsi, Kabupaten/Kota, dan Puskesmas tentang pengukuran kebugaran jasmani dan bagaimana pembinaan kelompok sesuai kaidah kesehatan sebagai tindaklanjut kegiatan tersebut.

Mempertimbangkan kemajuan teknologi dan untuk memperluas cakupan sasaran tenaga kesehatan yang dapat mengikuti pelatihan maka disusun pelatihan kepada tenaga kesehatan melalui Pelatihan Jarak Jauh Daring Penuh Pembinaan Kebugaran Jasmani bagi Tenaga Kesehatan.

BAB II KOMPONEN KURIKULUM

A. Tujuan

Setelah mengikuti Pelatihan peserta mampu menjelaskan pembinaan kebugaran jasmani sesuai kaidah kesehatan.

B. Kompetensi

Setelah mengikuti pelatihan, peserta mampu:

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

C. Struktur Kurikulum

Struktur Kurikulum Pelatihan Kebugaran Jasmani adalah sebagai berikut:

NO	MATERI	WAKTU			JUMLAH
		T	P	PL	
A.	Materi Dasar:				
	1. Kebijakan Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga	2	0	0	2
	2. Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular	2	0	0	2
	3. Pengantar Kesehatan Olahraga	2	0	0	2
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. Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga di Puskesmas	1	2	0	3	
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
	Total	17	19	8	44

Keterangan:

T : Penyampaian teori

P : Penugasan

PL/OL : Praktik lapangan atau observasi lapangan
 1 JPL : 45 menit

Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani akan dilaksanakan dengan model pembelajaran jarak jauh *full online*, sehingga struktur kurikulumnya dirancang sebagai berikut:

NO	MATERI	WAKTU			JUMLAH
		AM	AK	SM	
A. Materi Dasar:	1. Kebijakan Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga	2	0	0	2
	2. Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular	2	0	0	2
	3. Pengantar Kesehatan Olahraga	2	0	0	2
B. Materi Inti:	1. Penilaian Kebugaran Jasmani	6	4	0	10
	2. Program Latihan Fisik sesuai Kaidah Kesehatan pada Orang Sehat	6	0	0	6
	3. Pencegahan dan Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga	3	0	0	3
	4. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Pekerja	3	0	0	3
	5. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah	3	0	0	3
	6. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji	3	0	0	3
	7. Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga di Puskesmas	3	0	0	3
C. Materi Penunjang:	1. Membangun Komitmen Pembelajaran/ <i>Building Learning Commitment (BLC)</i>	2	0	0	2
	2. Anti Korupsi	3	0	0	3
	3. Rencana Tindak Lanjut	2	0	0	2
	Total	40	4	0	44

Keterangan:

AM : Asinkronus Mandiri

AK : Asinkronus Kolaboratif

SM : Sinkronus Maya

Total belajar daring penuh maksimal 20 hari dengan waktu penyelesaian yang disesuaikan dengan kemampuan peserta

D. Rangkuman Materi

1. Mata Pelatihan Dasar

a. Kebijakan Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga

1) Deskripsi Singkat

Mata pelatihan ini menjelaskan perkembangan kesehatan olahraga, menjelaskan tujuan kesehatan olahraga, menjelaskan hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, menjelaskan indikator program dan strategi kesehatan olahraga

- 2) Hasil Belajar
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan kebijakan penyelenggaraan kesehatan olahraga
- 3) Indikator Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini peserta mampu menjelaskan:
 - a) Perkembangan Kesehatan Olahraga
 - b) Tujuan kesehatan olahraga
 - c) Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani
 - d) Indikator program dan strategi kesehatan olahraga
- 4) Materi Pokok
Materi pokok pelatihan ini adalah:
 - a) Perkembangan Kesehatan Olahraga
 - b) Tujuan kesehatan olahraga
 - c) Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani
 - d) Indikator program dan strategi kesehatan olahraga
- 5) Waktu
Alokasi waktu 2 JPL dengan rincian AM = 2 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL

b. Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular

- 1) Deskripsi Singkat
Mata pelatihan ini menjelaskan kebijakan pencegahan dan pengendalian Penyakit Tidak Menular
- 2) Hasil Belajar
Setelah mengikuti materi ini peserta mampu menjelaskan kebijakan pencegahan dan pengendalian Penyakit Tidak Menular
- 3) Indikator Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini peserta mampu menjelaskan kebijakan pencegahan dan pengendalian Penyakit Tidak Menular
- 4) Materi Pokok
Materi pokok pelatihan ini adalah kebijakan pencegahan dan pengendalian Penyakit Tidak Menular
- 5) Waktu
Alokasi waktu 2 JPL dengan rincian AM = 2 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL

c. Pengantar Kesehatan Olahraga

- 1) Deskripsi Singkat
Mata pelatihan ini menjelaskan pengertian dan perkembangan kesehatan olahraga, menjelaskan klasifikasi penilaian dan rekomendasi aktivitas fisik, menjelaskan hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, menjelaskan pendekatan promotif preventif kuratif rehabilitatif dalam kesehatan olahraga
- 2) Hasil Belajar
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan program kesehatan olahraga
- 3) Indikator Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini peserta mampu menjelaskan:
 - a) Pengertian dan perkembangan kesehatan olahraga
 - b) Klasifikasi penilaian dan rekomendasi aktivitas fisik
 - c) Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani
 - d) Pendekatan promotif preventif kuratif rehabilitatif dalam kesehatan olahraga
- 4) Materi Pokok
Materi pokok pelatihan ini adalah:
 - a) Pengertian dan perkembangan kesehatan olahraga
 - b) Klasifikasi penilaian dan rekomendasi aktivitas fisik
 - c) Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani

- d) Pendekatan promotif preventif kuratif rehabilitatif dalam kesehatan olahraga
- 5) Waktu
Alokasi waktu 2 JPL dengan rincian AM = 2 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL

2. Mata Pelatihan Inti

a. Penilaian Kebugaran Jasmani

- 1) Deskripsi Singkat
Mata pelatihan ini menjelaskan kebugaran jasmani, menjelaskan alur penilaian kebugaran jasmani, menjelaskan pemeriksaan praparticipasi penilaian kebugaran jasmani, menjelaskan penilaian kebugaran jasmani
- 2) Hasil Belajar
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan penilaian kebugaran jasmani
- 3) Indikator Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini peserta mampu menjelaskan:
 - a) Kebugaran jasmani
 - b) Alur penilaian kebugaran jasmani
 - c) Pemeriksaan praparticipasi penilaian kebugaran jasmani
 - d) Penilaian kebugaran jasmani
- 4) Materi Pokok
Materi pokok pelatihan ini adalah:
 - a) Kebugaran jasmani
 - b) Alur penilaian kebugaran jasmani
 - c) Pemeriksaan praparticipasi penilaian kebugaran jasmani
 - d) Penilaian kebugaran jasmani
- 5) Waktu
Alokasi waktu 10 JPL dengan rincian 10 JPL (AM = 6 JPL, AK = 4 JPL, SM = 0 JPL)

b. Program Latihan Fisik sesuai Kaidah Kesehatan pada Orang Sehat

- 1) Deskripsi Singkat
Mata pelatihan ini menjelaskan program latihan fisik, menjelaskan pra partisipasi program latihan fisik, menjelaskan bentuk program latihan fisik, menjelaskan pemantauan program latihan fisik, menjelaskan evaluasi program latihan fisik
- 2) Hasil Belajar
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan program latihan fisik pada orang sehat
- 3) Indikator Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini peserta mampu menjelaskan:
 - a) Program latihan fisik
 - b) Pra partisipasi program latihan fisik
 - c) Bentuk program latihan fisik
 - d) Pemantauan program latihan fisik
 - e) Evaluasi program latihan fisik
- 4) Materi Pokok
Materi pokok pelatihan ini adalah:
 - a) Program latihan fisik
 - b) Pra partisipasi program latihan fisik
 - c) Bentuk program latihan fisik
 - d) Pemantauan program latihan fisik
 - e) Evaluasi program latihan fisik
- 5) Waktu
Alokasi waktu 6 JPL dengan rincian 6 JPL (AM = 6 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

c. Pencegahan dan Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga

- 1) Deskripsi Singkat
Mata pelatihan ini menjelaskan cedera olahraga, menjelaskan pencegahan cedera olahraga, menjelaskan pertolongan pertama pada cedera olahraga
- 2) Hasil Belajar
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan tentang kesehatan olahraga
- 3) Indikator Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini peserta mampu menjelaskan:
 - a) Cedera olahraga
 - b) Pencegahan cedera olahraga
 - c) Pertolongan pertama pada cedera olahraga
- 4) Materi Pokok
Materi pokok pelatihan ini adalah:
 - a) Cedera olahraga
 - b) Pencegahan cedera olahraga
 - c) Pertolongan pertama pada cedera olahraga
- 5) Waktu
Alokasi waktu 3 JPL dengan rincian 3 JPL (AM = 3 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

d. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Pekerja

- 1) Deskripsi Singkat
Mata pelatihan ini menjelaskan pembinaan program kebugaran jasmani pada pekerja, menjelaskan manajemen pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja, menjelaskan monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja
- 2) Hasil Belajar
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja
- 3) Indikator Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini peserta mampu menjelaskan:
 - a) Pembinaan program kebugaran jasmani pada pekerja
 - b) Manajemen pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja
 - c) Monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja
- 4) Materi Pokok
Materi pokok pelatihan ini adalah:
 - a) Pembinaan program kebugaran jasmani pada pekerja
 - b) Manajemen pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja
 - c) Monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja
- 5) Waktu
Alokasi waktu 3 JPL dengan rincian 3 JPL (AM = 3 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

e. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah

- 1) Deskripsi Singkat
Mata pelatihan ini menjelaskan upaya kesehatan olahraga melalui UKS, menjelaskan program pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah, menjelaskan manajemen pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah, menjelaskan monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani anak sekolah
- 2) Hasil Belajar
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah

- 3) Indikator Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini peserta mampu menjelaskan:
 - a) Upaya kesehatan olahraga melalui UKS
 - b) Program pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah
 - c) Manajemen pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah
 - d) Monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani anak sekolah
- 4) Materi Pokok
Materi pokok pelatihan ini adalah:
 - a) Upaya kesehatan olahraga melalui UKS
 - b) Program pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah
 - c) Manajemen pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah
 - d) Monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani anak sekolah
- 5) Waktu
Alokasi waktu 3 JPL dengan rincian 3 JPL (AM = 3 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

f. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji

- 1) Deskripsi Singkat
Mata pelatihan ini menjelaskan penyelenggaraan pembinaan dan pelayanan kesehatan ibadah haji, menjelaskan program pembinaan kebugaran jasmani bagi jemaah haji, menjelaskan manajemen pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji, menjelaskan monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji
- 2) Hasil Belajar
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan pembinaan kebugaran jasmani calon jemaah haji
- 3) Indikator Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini peserta mampu menjelaskan:
 - a) Penyelenggaraan pembinaan dan pelayanan kesehatan ibadah haji
 - b) Program pembinaan kebugaran jasmani bagi jemaah haji
 - c) Manajemen pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji
 - d) Monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji
- 4) Materi Pokok
Materi pokok pelatihan ini adalah:
 - a) Penyelenggaraan pembinaan dan pelayanan kesehatan ibadah haji
 - b) Program pembinaan kebugaran jasmani bagi jemaah haji
 - c) Manajemen pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji
 - d) Monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji
- 5) Waktu
Alokasi waktu 3 JPL dengan rincian 3 JPL (AM = 3 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

g. Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga di Puskesmas

- 1) Deskripsi Singkat
Mata pelatihan ini menjelaskan penyelenggaraan pembinaan dan pelayanan kesehatan ibadah haji, menjelaskan program pembinaan kebugaran jasmani bagi jemaah haji, menjelaskan manajemen pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji, menjelaskan monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji
- 2) Hasil Belajar
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan pembinaan kebugaran jasmani calon jemaah haji
- 3) Indikator Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini peserta mampu menjelaskan:
 - a) Penyelenggaraan pembinaan dan pelayanan kesehatan ibadah haji
 - b) Program pembinaan kebugaran jasmani bagi jemaah haji
 - c) Manajemen pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji

- d) Monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji
- 4) Materi Pokok
Materi pokok pelatihan ini adalah:
 - a) Penyelenggaraan pembinaan dan pelayanan kesehatan ibadah haji
 - b) Program pembinaan kebugaran jasmani bagi jemaah haji
 - c) Manajemen pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji
 - d) Monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji
- 5) Waktu
Alokasi waktu 3 JPL dengan rincian 3 JPL (AM = 3 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

3. Mata Pelatihan Penunjang

a) Membangun Komitmen Pembelajaran/ *Building Learning Commitment (BLC)*

- 1) Deskripsi Singkat
Mata pelatihan ini membahas tentang komitmen peserta dalam proses pembelajaran
- 2) Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini, peserta mampu melakukan komitmen belajar sesuai dengan norma yang disepakati
- 3) Indikator Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini peserta mampu melakukan komitmen belajar sesuai dengan norma yang disepakati
- 4) Materi Pokok
Materi pokok pelatihan ini adalah Komitmen dalam proses pembelajaran
- 5) Waktu
Alokasi waktu 2 JPL dengan rincian 2 JPL (AM = 2 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

b) Anti Korupsi

- 1) Deskripsi Singkat
Mata pelatihan ini membahas tentang dampak korupsi, semangat perlawanan terhadap korupsi, cara berpikir kritis terhadap masalah dan sikap anti korupsi
- 2) Hasil Belajar
Setelah mengikuti materi ini peserta mampu membangun Sikap Anti Korupsi
- 3) Indikator Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini peserta mampu menjelaskan:
 - a) Dampak korupsi
 - b) Semangat perlawanan terhadap korupsi
 - c) Cara berpikir kritis terhadap masalah dan sikap anti korupsi
- 4) Materi Pokok
Materi pokok pelatihan ini adalah:
 - a) Dampak korupsi
 - b) Semangat perlawanan terhadap korupsi
 - c) Cara berpikir kritis terhadap masalah dan sikap anti korupsi
- 5) Waktu
Alokasi waktu 2 JPL dengan rincian 3 JPL (AM = 3 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

c) Rencana Tindak Lanjut

- 1) Deskripsi Singkat
Mata pelatihan ini membahas rencana tindak lanjut peserta
- 2) Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini, peserta mampu menyusun rencana tindak lanjut
- 3) Indikator Hasil Belajar
Setelah mengikuti mata pelatihan ini peserta mampu menyusun rencana tindak lanjut.

- 4) Materi Pokok
Materi pokok pelatihan ini adalah rencana tindak lanjut
- 5) Waktu
Alokasi waktu 2 JPL dengan rincian 2 JPL (AM = 2 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

E. Evaluasi Hasil Belajar

Pada LJJ(*full online*) daring penuh Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani, dilakukan evaluasi hasil belajar dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Indikator Proses Pembelajaran

- a. Penyelesaian pembelajaran : 100%
(semua modul diselesaikan melalui tahapan pembelajaran yang ditentukan melalui LMS)
- b. Penyelesaian tes akhir : 100%
(setiap peserta diberikan 3 kali kesempatan untuk mencapai nilai minimal tes akhir, sekiranya tidak mencapai, peserta akan diminta mengulang mata pelatihan dengan terlebih dahulu mendapatkan akses ke pelatihan melalui persetujuan admin penyelenggara pelatihan).

2. Indikator Hasil Pembelajaran (Portofolio)

No	Komponen Evaluasi	Nilai Minimal (skala 100)	Keterangan
A	Nilai penyelesaian pembelajaran mata pelatihan	100	Untuk menilai belajar mandiri (AM). Peserta dapat melanjutkan ke mata pelatihan selanjutnya apabila telah mendapat nilai minimal 100
B	Nilai tes akhir mata pelatihan	70	Nilai tes akhir diambil dari hasil penilaian 3 komponen yaitu: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Posttest</i> pertama • <i>Posttest</i> kedua jika <i>posttest</i> pertama belum mencapai nilai minimal • <i>Posttest</i> ketiga jika <i>posttest</i> kedua belum mencapai nilai minimal • Tiap komponen harus mencapai nilai ≥ 70. Jika nilai belum mencapai 70, maka peserta diwajibkan melakukan remedial 2 (dua) kali pada komponen yang belum menjadi nilai minimal.

3. Kriteria Kelulusan

- a. Tidak terdapat nilai dibawah nilai minimal yang ditetapkan pada indikator hasil belajar
- b. Nilai minimal kelulusan adalah 70 (tujuh puluh) yang merupakan hasil perhitungan dengan pembobotan sebagai berikut:

No	Penilaian	Bobot (%)
1	Penyelesaian pembelajaran	60
2	Tes akhir materi	40

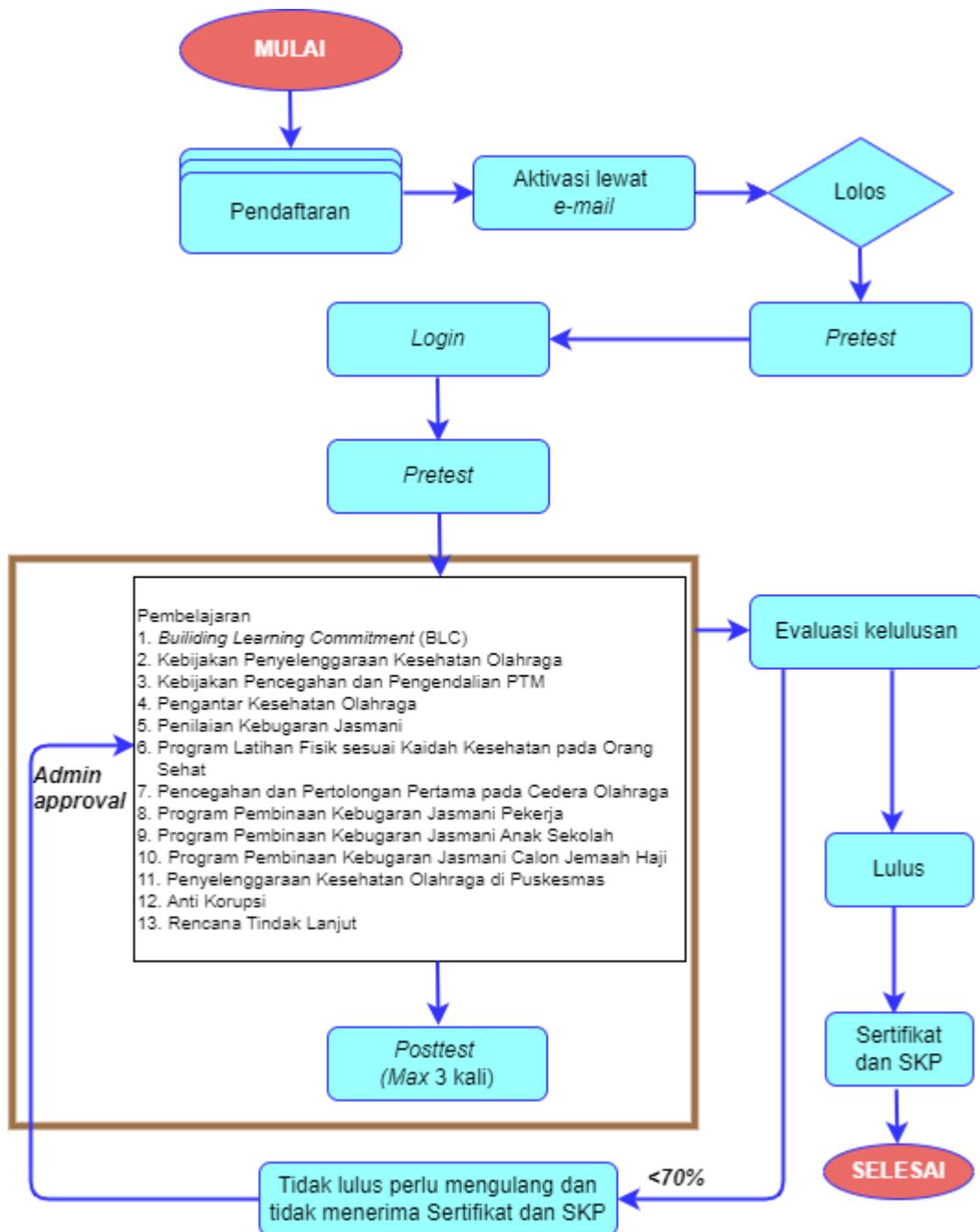
4. Pemberian SKP bagi Peserta Pelatihan

Untuk mendapatkan SKP dari pelatihan ini, peserta pelatihan diharuskan mengerjakan tes awal dan akhir.

5. Mekanisme Evaluasi Pembelajaran

Komponen Evaluasi	Penilai	Waktu	Cara
Nilai menyelesaikan pembelajaran	Sistem	Setelah menyelesaikan seluruh modul	Peserta mengikuti pembelajaran secara daring penuh. Penilaian oleh sistem

BAB III DIAGRAM ALUR PELATIHAN



Penyelenggaraan LJJ Bagi tenaga kesehatan perawat di Pelayanan Kesehatan ini dilaksanakan dengan metode pembelajaran *Daring penuh*, dengan alur seperti gambar pada diagram. Waktu yang disediakan untuk menyelesaikan pembelajaran Daring paling lama 20 hari.

Proses Pelatihan Jarak Jauh (LJJ) meliputi:

1. Pendaftaran (Dapat dilakukan sesuai dengan ketersediaan waktu peserta) Calon peserta melakukan pendaftaran melalui pranala (*link*) yang disediakan penyelenggara pelatihan dengan cara mengunggah data pribadi yang dipersyaratkan untuk mengikuti LJJ.
2. Administrasi
 - a. Penyelenggara melalui sistem pelatihan melakukan proses verifikasi seluruh data persyaratan yang telah diunggah dan aktivasi melalui email pribadi peserta.
 - b. Pendaftar yang telah melengkapi data administrasi akan diberikan nomor ID untuk mengikuti tahap selanjutnya.
 - c. Pendaftar yang telah menerima ID akan memiliki akun yang digunakan untuk login ruang pelatihan pada LMS.
3. Pemberian Akun (diberikan secara otomatis setelah aktivasi lewat email) Admin mengaktifkan akun peserta berdasarkan respon balik peserta melalui aktivasi email peserta setelah data keikutsertaan pelatihan di lengkapi dan dapat mengakses *web* LMS.
4. *Login*

Peserta yang telah menerima akun, melakukan login untuk mulai mengikuti pelatihan dengan menggunakan *username* dan *password* yang sebelumnya diberikan oleh LMS.
5. *Pretest*

Peserta yang telah login dapat mengikuti *pretest* sesuai waktu yang telah ditentukan. Bagi peserta yang belum menyelesaikan pretest maka tidak dapat melanjutkan pembelajaran.
6. Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran diawali dengan melakukan *Building Learning Commitment* (BLC). Kegiatan ini ditujukan untuk mempersiapkan peserta dalam mengikuti proses pelatihan, dan dilakukan dengan cara sebagai berikut:

 - a. LMS/sistem pembelajaran menjelaskan tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan dalam materi BLC.
 - b. LMS memberikan wawasan dasar berkenaan dengan materi pembelajaran sesuai kompetensi masing-masing tenaga kesehatan.
 - c. LMS menjelaskan mekanisme pembelajaran secara daring penuh yang akan diikuti oleh peserta pelatihan dan komitmen peserta selama mengikuti pelatihan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan LMS.

Setelah dilaksanakannya BLC, peserta melakukan aktivitas belajar daring penuh secara mandiri untuk mempelajari bahan belajar, mengkaji literatur relevan dari url, mempelajari bahan belajar, mempelajari link referensi tambahan. Selama pembelajaran mandiri, interaksi sepenuhnya dilakukan dalam LMS.

7. Penugasan dan Tes

Peserta wajib mengikuti seluruh tugas dengan mengikuti strategi pembelajaran baik dalam bentuk scenario atau studi kasus dalam memahami mata pelatihan sesuai dengan kompetensi tenaga kesehatan, mengerjakan tes awal dan akhir mata pelatihan. Penyelesaian tugas sepenuhnya dilakukan secara asinkronus maya dan didesain mengikuti *scorm compliance*.

8. Evaluasi portfolio, *Pretest* dan *Posttest*

- a. Evaluasi portfolio terdiri dari hasil penyelesaian pembelajaran secara menyeluruh dengan melalui tahapan pembelajaran dari setiap mata pelatihan yang disajikan dalam LMS
- b. Bagi peserta yang sudah mencapai nilai portofolio minimal yang dipersyaratkan, peserta dinyatakan lulus
- c. *Posttest* dilakukan setelah peserta menyelesaikan tahapan pembelajaran mata pelatihan

9. Kelulusan

Peserta yang telah memenuhi nilai minimal dinyatakan lulus. Bagi peserta yang belum memenuhi nilai minimal tes akhir diberikan kesempatan untuk mengulang sebanyak 2 kali. Peserta yang tidak lulus akan mengulang mata pelatihan dengan terlebih dahulu meminta admin pelaksana kegiatan untuk membuka akses pelatihan peserta.

10. Sertifikat

Peserta yang dinyatakan lulus, berhak mendapatkan sertifikat yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI dan ditandatangani oleh Panitia Penyelenggara Pelatihan.

11. SKP

Bagi peserta yang ingin mendapatkan SKP harus menyelesaikan pembelajaran dan *posttest* dalam pelatihan ini.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Strategi Pembelajaran *Online* (SPO)

Nomor	: MD.01 (Materi Dasar 1)
Mata Pelatihan	: Kebijakan Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga
Diskripsi Mata Pelatihan	Mata pelatihan ini menjelaskan perkembangan kesehatan olahraga, menjelaskan tujuan kesehatan olahraga, menjelaskan hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, menjelaskan indikator program dan strategi kesehatan olahraga
Hasil Belajar	: Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan kebijakan penyelenggaraan kesehatan olahraga
Waktu	: 2 JPL (AM = 2 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	Metod Pembelajaran			Rekam Jejak dan Nilai	Referensi
		AM	AK	SM		
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan perkembangan kesehatan olahraga 2. Menjelaskan tujuan kesehatan olahraga 3. Menjelaskan hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani 4. Menjelaskan indikator program dan strategi 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	Belajar mandiri menggunakan modul <i>online</i> MPD 1: – Presentasi – Bahan ajar PDF			<ul style="list-style-type: none"> • Log belajar mandiri yang terekam dalam LMS • Tahapan pembelajaran dilalui 	<ul style="list-style-type: none"> • Undang-Undang no 17 tahun 2023 tentang Kesehatan • Undang-Undang no 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan • Peraturan Presiden no 86 tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional • Renstra Kementerian Kesehatan tahun 2022-2024 • <i>Global Action Plan on Physical Activity WHO</i>

Nomor : MD.02 (Materi Dasar 2)
Mata Pelatihan : **Kebijakan Penyelenggaraan Pengendalian Penyakit Tidak Menular**
Diskripsi Mata Pelatihan : Mata pelatihan ini menjelaskan kebijakan pengendalian penyakit tidak menular
Hasil Belajar : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan kebijakan pengendalian penyakit tidak menular
Waktu : 2 JPL (AM = 2 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	Metod Pembelajaran			Rekam Jejak dan Nilai	Referensi
		AM	AK	SM		
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan Kebijakan Pengendalian Penyakit Tidak Menular	1. Kebijakan Pengendalian Penyakit Tidak Menular	Belajar mandiri menggunakan modul <i>online</i> MPD 1: – Presentasi – Bahan ajar PDF			<ul style="list-style-type: none"> • Log belajar mandiri yang terekam dalam LMS • Tahapan pembelajaran dilalui 	<ul style="list-style-type: none"> • Permenkes nomor 13 tahun 2022 tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan • PPT Kebijakan Pengendalian Penyakit Tidak Menular

Nomor : MD.03 (Materi Dasar 3)
Mata Pelatihan : **Pengantar Kesehatan Olahraga**
Diskripsi Mata Pelatihan : Mata pelatihan ini menjelaskan pengertian dan perkembangan kesehatan olahraga, menjelaskan klasifikasi penilaian dan rekomendasi aktivitas fisik, menjelaskan hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, menjelaskan pendekatan promotif preventif kuratif rehabilitatif dalam kesehatan olahraga
Hasil Belajar : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan tentang program kesehatan olahraga
Waktu : 2 JPL (AM = 2 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	Metod Pembelajaran			Rekam Jejak dan Nilai	Referensi
		AM	AK	SM		
<p>Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian dan perkembangan kesehatan olahraga 2. Menjelaskan klasifikasi, penilaian, dan rekomendasi aktivitas fisik 3. Menjelaskan hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani 4. Menjelaskan pendekatan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif dalam kesehatan olahraga 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian dan 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 	<p>Belajar mandiri menggunakan modul <i>online</i> MPD 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentasi - Bahan ajar PDF 			<ul style="list-style-type: none"> • Log belajar mandiri yang terekam dalam LMS • Tahapan pembelajaran dilalui 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Physical Activity</i>. Diunduh dari http://www.who.int/topics/physical_activity/en/-WHO <i>Physical activity</i>, tanggal 15 April 2016 • <i>ACSM's Exercise is Medicine. A clinician's guide to exercise prescription</i>. 2009. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins.

Nomor : MI.01 (Materi Inti 1)
Mata Pelatihan : **Penilaian Kebugaran Jasmani**
Diskripsi Mata Pelatihan : Mata pelatihan ini menjelaskan kebugaran jasmani, menjelaskan alur penilaian kebugaran jasmani, menjelaskan pemeriksaan praparticipasi penilaian kebugaran jasmani, menjelaskan penilaian kebugaran jasmani
Hasil Belajar : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan penilaian kebugaran jasmani
Waktu : 10 JPL (AM = 6 JPL, AK = 4 JPL, SM = 0 JPL)

Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	Metod Pembelajaran			Rekam Jejak dan Nilai	Referensi
		AM	AK	SM		
<p>Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan kebugaran jasmani Menjelaskan alur penilaian kebugaran jasmani Menjelaskan pemeriksaan praparticipasi penilaian kebugaran jasmani Menjelaskan 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 Evaluasi 	<p>Belajar mandiri menggunakan modul <i>online</i> MPD 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> Presentasi Bahan ajar PDF 			<ul style="list-style-type: none"> Log belajar mandiri yang terekam dalam LMS Tahapan pembelajaran dilalui 	<ul style="list-style-type: none"> Permenkes No.41/2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang MacKenzie, B. (2000) <i>Rockport Fitness Walking Test</i>, dari http://www.brianmac.co.uk/rockport.htm Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Kemenkes.2000 <i>ACSM's Exercise is Medicine. A clinician's guide to exercise prescription.2019.</i> Philadelphia:Lippincott Williams&Wilkins.

Nomor : MI.02 (Materi Inti 2)
Mata Pelatihan : **Program Latihan Fisik Pada Orang Sehat**
Diskripsi Mata Pelatihan : Mata pelatihan ini menjelaskan program latihan fisik, menjelaskan pra partisipasi program latihan fisik, menjelaskan bentuk program latihan fisik, menjelaskan pemantauan program latihan fisik, menjelaskan evaluasi program latihan fisik
Hasil Belajar : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan program latihan fisik pada orang sehat
Waktu : 6 JPL (AM = 6 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	Metod Pembelajaran			Rekam Jejak dan Nilai	Referensi
		AM	AK	SM		
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan program latihan fisik 2. Menjelaskan pra partisipasi program latihan fisik 3. Menjelaskan bentuk program latihan fisik 4. Menjelaskan pemantauan program latihan fisik 5. Menjelaskan evaluasi program latihan fisik	1. Program latihan fisik a. Pengertian b. Prinsip c. Manfaat d. Kontra indikasi 2. Pra Partisipasi program latihan fisik 3. Bentuk program latihan fisik 4. Pemantauan program latihan fisik 5. Evaluasi program latihan fisik	Belajar mandiri menggunakan modul <i>online</i> MPD 1: – Presentasi – Video tutorial – Bahan ajar PDF			<ul style="list-style-type: none"> • Log belajar mandiri yang terekam dalam LMS • Tahapan pembelajaran dilalui 	<ul style="list-style-type: none"> - Thompson PD. <i>Preparticipation health screening</i>. Dalam <i>ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription</i>, 9th edition.2014. Lippincott William & Wilkins. - Riebe D.PhD. <i>General principles of exercise prescription</i>. Dalam <i>ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription</i>, 9th edition.2014. Lippincott William & Wilkins. - Edward M, Capell P, Capell J. <i>Risk Assessment and Exercise Screening</i>. Dalam <i>ACSM's Exercise is Medicine. Clinician's guide to exercise prescription</i>, 2009. Lippincott Williams&Wilkins;2009 - Phillips EM, Capell J. <i>The Exercise prescription</i>. Dalam <i>ACSM's Exercise is Medicine. Clinician's guide to exercise prescription</i>, 2009. Lippincott Williams & Wilkins;2009

Nomor : MI.03 (Materi Inti 3)
Mata Pelatihan : **Pencegahan dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga**
Diskripsi Mata Pelatihan : Mata pelatihan ini menjelaskan cedera olahraga, menjelaskan pencegahan cedera olahraga, menjelaskan pertolongan pertama pada cedera olahraga
Hasil Belajar : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan tentang kesehatan olahraga
Waktu : 3 JPL (AM = 3 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	Metod Pembelajaran			Rekam Jejak dan Nilai	Referensi
		AM	AK	SM		
<p>Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cedera olahraga 2. Menjelaskan pencegahan cedera olahraga 3. Menjelaskan pertolongan pertama pada cedera olahraga 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cedera Olahraga: <ol style="list-style-type: none"> a. Definisi b. Penyebab c. Jenis 2. Pencegahan cedera olahraga 3. Tata laksana pertolongan pertama pada cedera olahraga: <ol style="list-style-type: none"> a. Metode RICE b. Metode lainnya c. Mekanisme rujukan 	<p>Belajar mandiri menggunakan modul <i>online</i> MPD 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentasi - Video tutorial - Bahan ajar PDF 			<ul style="list-style-type: none"> • Log belajar mandiri yang terekam dalam LMS • Tahapan pembelajaran dilalui 	<ul style="list-style-type: none"> • Herrera E, Sandoval MC, Camargo DM, Salvini TF. <i>Effect of walking and resting after three cryotherapy modalities on the recovery of sensory and motor nerve conduction velocity in healthy subjects.</i> <u>Brazilian Journal of Physical Therapy</u>. 2011. • Michel PJ, Peter AA, Leendert B, Lieke W, Niek DC, Gino MMj. <i>What is the evidence for rest, ice, compression and elevation therapy in the treatment of ankle sprains in adults.</i> <u>Journal of Athletic Training</u>. 2012;47(4):435-443. • Knight KL. <i>Immediate care of acute traumatic injuries.</i> Dalam <i>Cryotherapy in sport injury management</i>. Champaign: Human Kinetics. 2010. P:85-98. • Anderson B. RICE - <i>The First Steps</i>. 2009. Diunduh dari http://www.sports-injury-info.com/rice.html pada tanggal 23 Februari 2021.

Nomor	: MI.04 (Materi Inti 4)
Mata Pelatihan	: Program Pembinaan Kebugaran Jasmani pada Pekerja
Diskripsi Mata Pelatihan	: Mata pelatihan ini menjelaskan pembinaan program kebugaran jasmani pada pekerja, menjelaskan manajemen pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja, menjelaskan monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja
Hasil Belajar	: Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja
Waktu	: 3 JPL (AM = 3 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	Metod Pembelajaran			Rekam Jejak dan Nilai	Referensi
		AM	AK	SM		
<p>Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan pembinaan program kebugaran jasmani pada pekerja Menjelaskan manajemen pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja Menjelaskan monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja 	<ol style="list-style-type: none"> Program Pembinaan Kebugaran Jasmani pada Pekerja <ol style="list-style-type: none"> Tujuan Manfaat Bentuk kegiatan Alur Manajemen Pembinaan Kebugaran Jasmani pada Pekerja Monitoring dan Evaluasi pembinaan kebugaran jasmani pada pekerja 	<p>Belajar mandiri menggunakan modul <i>online</i> MPD 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentasi - Video tutorial - Bahan ajar PDF 			<ul style="list-style-type: none"> • Log belajar mandiri yang terekam dalam LMS • Tahapan pembelajaran dilalui 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedoman Peningkatan Kebugaran Jasmani di Tempat Kerja, Kemenkes 2012

Nomor : MI.05 (Materi Inti 5)
Mata Pelatihan : **Program Pembinaan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah**
Diskripsi Mata Pelatihan : Mata pelatihan ini menjelaskan upaya kesehatan olahraga melalui UKS, menjelaskan program pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah, menjelaskan manajelem pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah, menjelaskan monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani anak sekolah

Hasil Belajar : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah

Waktu : 3 JPL (AM = 3 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	Metod Pembelajaran			Rekam Jejak dan Nilai	Referensi
		AM	AK	SM		
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan upaya kesehatan olahraga melalui UKS 2. Menjelaskan program pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah 3. Menjelaskan manajemen pembinaan kebugaran jasmani pada anak sekolah 4. Menjelaskan 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	Belajar mandiri menggunakan modul <i>online</i> MPD 1: - Presentasi - Video tutorial - Bahan ajar PDF			<ul style="list-style-type: none"> Log belajar mandiri yang terekam dalam LMS Tahapan pembelajaran dilalui 	<ul style="list-style-type: none"> Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik melalui UKS, Kemenkes, 2019

Nomor	: MI.06 (Materi Inti 6)
Mata Pelatihan	: Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji
Diskripsi Mata Pelatihan	: Mata pelatihan ini menjelaskan penyelenggaraan pembinaan dan pelayanan kesehatan ibadah haji, menjelaskan program pembinaan kebugaran jasmani bagi jemaah haji, menjelaskan manajemen pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji, menjelaskan monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji
Hasil Belajar	: Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan pembinaan kebugaran jasmani calon jemaah haji
Waktu	: 3 JPL (AM = 3 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	Metod Pembelajaran			Rekam Jejak dan Nilai	Referensi
		AM	AK	SM		
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan penyelenggaraan pembinaan dan pelayanan kesehatan ibadah haji 2. Menjelaskan program pembinaan kebugaran jasmani bagi jemaah haji 3. Menjelaskan manajemen pembinaan kebugaran jasmani bagi jemaah haji 4. Menjelaskan monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran bagi jemaah haji	1. Penyelenggaraan Pembinaan dan Pelayanan Kesehatan Ibadah Haji 2. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani bagi Jemaah Haji a. Manfaat b. Bentuk kegiatan c. Alur 3. Manajemen Pembinaan Kebugaran Jasmani bagi Jemaah Haji 4. Monitoring dan Evaluasi pembinaan kebugaran bagi jemaah haji	Belajar mandiri menggunakan modul <i>online</i> MPD 1: - Presentasi - Video tutorial - Bahan ajar PDF			<ul style="list-style-type: none"> • Log belajar mandiri yang terekam dalam LMS • Tahapan pembelajaran dilalui 	<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 Kebugaraan Jasmani Jemaah Haji Bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas, Kemenkes, 2012

Nomor : MP.07 (Materi Inti 7)
Mata Pelatihan : **Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga di Puskesmas**
Diskripsi Mata Pelatihan : Mata pelatihan ini menjelaskan penyelenggaraan pembinaan dan pelayanan kesehatan ibadah haji, menjelaskan program pembinaan kebugaran jasmani bagi jemaah haji, menjelaskan manajemen pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji, menjelaskan monitoring dan evaluasi pembinaan kebugaran jasmani bagi Jemaah haji

Hasil Belajar : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan pembinaan kebugaran jasmani calon jemaah haji

Waktu : 3 JPL (AM = 3 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	Metod Pembelajaran			Rekam Jejak dan Nilai	Referensi
		AM	AK	SM		
<p>Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan peran Puskesmas dalam menyelenggarakan kesehatan olahraga Menjelaskan pencatatan dan pelaporan kesehatan olahraga 	<ol style="list-style-type: none"> Peran Puskesmas dalam Menyelenggarakan Kesehatan Olahraga Pencatatan dan Pelaporan Kesehatan Olahraga <ol style="list-style-type: none"> Definisi Operasional Puskesmas yang meningkatkan aktivitas fiisk Pembinaan Kesehatan Olahraga di Puskesmas 	<p>Belajar mandiri menggunakan modul <i>online</i> MPD 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentasi - Video tutorial - Bahan ajar PDF 			<ul style="list-style-type: none"> • Log belajar mandiri yang terekam dalam LMS • Tahapan pembelajaran dilalui 	<ul style="list-style-type: none"> • Permenkes nomor 13 tahun 2022 tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan • Buku Saku Indikator Prioritas Kegiatan Kesehatan Usia Produktif dan Lanjut Usia Tahun 2022-2024 • Sistem Informasi Kesehatan Kerja dan Olahraga (SITKO) • Sistem Informasi Pengukuran Kebugaran Jasmani (SIPGAR)

<p>3. Menjelaskan pengisian aplikasi pencatatan dan pelaporan <i>online</i></p>	<p>c. Definisi Dinas Kesehatan Provinsi dan Kabupaten/Kota yang Menyelenggarakan Kesehatan Olahraga d. Indikator Program Kesehatan Olahraga di Puskesmas</p> <p>3. Aplikasi Pencatatan dan Pelaporan <i>Online</i></p>					
---	---	--	--	--	--	--

Nomor : MP.01 (Materi Penunjang 1)
Mata Pelatihan : **Membangun Komitmen Pembelajaran/*Building Learning Commitment (BLC)***
Diskripsi Mata Pelatihan : Mata pelatihan ini membahas tentang komitmen peserta dalam proses pembelajaran
Hasil Belajar : Setelah mengikuti mata pelatihan ini, peserta mampu melakukan komitmen belajar sesuai dengan norma yang disepakati
Waktu : 2 JPL (AM = 2 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	Metod Pembelajaran			Rekam Jejak dan Nilai	Referensi
		AM	AK	SM		
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Melaksanakan komitmen dalam proses pembelajaran	1. Komitmen dalam proses pembelajaran	Belajar mandiri menggunakan modul <i>online</i> MP 1: - Presentasi - Bahan ajar PDF			<ul style="list-style-type: none"> • Log belajar mandiri yang terekam dalam LMS • Tahapan pembelajaran dilalui 	<ul style="list-style-type: none"> • Pusdiklat Aparatur SDM Kesehatan, Modul Pelatihan Tenaga Pelatih Program Kesehatan, Jakarta, 2015

Nomor : MP.02 (Materi Penunjang 2)
Mata Pelatihan : **Anti Korupsi**
Diskripsi Mata Pelatihan : Mata pelatihan ini membahas tentang dampak korupsi, semangat perlawanan terhadap korupsi, cara berpikir kritis terhadap masalah dan sikap anti korupsi.
Hasil Belajar : Setelah mengikuti materi ini peserta mampu membangun Sikap Anti Korupsi
Waktu : 3 JPL (AM = 3 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	Metod Pembelajaran			Rekam Jejak dan Nilai	Referensi
		AM	AK	SM		
<p>Setelah mengikuti mata pelatihan ini, peserta dapat:</p> <p>1. Menjelaskan Dampak Korupsi</p> <p>2. Menjelaskan Semangat Perlawanan terhadap Korupsi</p>	<p>1. Dampak Korupsi</p> <p>a. Dampak korupsi terhadap berbagai bidang</p> <p>b. Kerugian negara akibat korupsi di Indonesia</p> <p>c. Kerugian negara vs hukuman koruptor</p> <p>d. Biaya sosial korupsi</p> <p>e. Hubungan antara dampak korupsi dan biaya sosial korupsi</p> <p>2. Semangat Perlawanan Terhadap Korupsi</p> <p>a. Indeks persepsi korupsi Indonesia</p> <p>b. potensi Indonesia bisa makmur</p>	<p>Belajar mandiri menggunakan modul <i>online</i> MP 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentasi - Bahan ajar PDF 			<ul style="list-style-type: none"> • Log belajar mandiri yang terekam dalam LMS • Tahapan pembelajaran dilalui 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi <i>E-learning</i> Penyuluh Anti Korupsi ACLC KPK https://aclc.kpk.go.id/ • UU No 31 tahun 1999 tentang pemberantasan Tindak Pidana Korupsi • UU No. 20 Tahun 2001 tentang Perubahan Atas UU No. 31 Tahun 1999

<p>3. Menjelaskan Cara Berpikir Kritis Terhadap Masalah Korupsi</p> <p>4. Menjelaskan Sikap Anti Korupsi</p>	<p>3. Cara Berpikir Kritis Terhadap Masalah Korupsi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pengertian korupsi b. Faktor penyebab korupsi c. Jenis tindak pidana korupsi <p>4. Sikap Anti Korupsi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Nilai-nilai anti korupsi b. Integritas c. Indikator d. seseorang berintegritas 					
--	---	--	--	--	--	--

Nomor : MP.03 (Materi Penunjang 3)
 Mata Pelatihan : **Rencana Tindak Lanjut**
 Diskripsi Mata Pelatihan : Mata pelatihan ini membahas rencana tindak lanjut peserta
 Hasil Belajar : Setelah mengikuti mata pelatihan ini, peserta mampu menyusun rencana tindak lanjut
 Waktu : 2 JPL (AM = 2 JPL, AK = 0 JPL, SM = 0 JPL)

Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	Metod Pembelajaran			Rekam Jejak dan Nilai	Referensi
		AM	AK	SM		
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menyusun rencana tindak lanjut	1. Rencana Tindak Lanjut	Belajar mandiri menggunakan modul <i>online</i> MP 1: - Presentasi - Bahan ajar PDF			<ul style="list-style-type: none"> • Log belajar mandiri yang terekam dalam LMS • Tahapan pembelajaran dilalui 	PPT Rencana Tindak Lanjut

Lampiran 2 : Materi Jadwal PLJJ Daring Penuh Pembinaan Kebugaran Jasmani

Total belajar daring penuh maksimal 20 hari dengan waktu penyelesaian yang disesuaikan dengan kemampuan peserta. Skenario jadwal pembelajaran dapat merujuk pada tabel sebagai berikut:

NO	MATERI	JPL			HARI	SISTEM
		AM	AK	SM		
A. Materi Dasar:	1. Kebijakan Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga	2	0	0	1	LMS BPPSDMK
	2. Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular	2	0	0	2	
	3. Pengantar Kesehatan Olahraga	2	0	0	3	
B. Materi Inti:	1. Penilaian Kebugaran Jasmani	6	4	0	4-8	
	2. Program Latihan Fisik sesuai Kaidah Kesehatan pada Orang Sehat	6	0	0	9-10	
	3. Pencegahan dan Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga	3	0	0	11-12	
	4. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Pekerja	3	0	0	13	
	5. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah	3	0	0	14	
	6. Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji	3	0	0	15	
	7. Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga di Puskesmas	3	0	0	16-17	
C. Materi Penunjang:	1. Membangun Komitmen Pembelajaran/ <i>Building Learning Commitment (BLC)</i>	2	0	0	18	
	2. Anti Korupsi	3	0	0	19	
	3. Rencana Tindak Lanjut	2	0	0	20	
	Total	40	4	0	20 hari	

Lampiran 3 : Panduan Pembelajaran

Materi Dasar 1 (MD1) Kebijakan Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga

Tujuan:

Setelah melakukan kegiatan ini peserta menjelaskan Kebijakan Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga

Metode: Asinkronous Maya (AM)

Bahan dan Alat:

1. Undang-Undang no 17 tahun 2023 tentang Kesehatan, Undang-Undang no 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan, Peraturan Presiden nomor 86 tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional, Renstra Kemenkes 2022-2024, *Global Action Plan on Physical Activity WHO*
2. Laptop/Komputer/Pegawai

Langkah-langkah Pembelajaran Mandiri:

1. Peserta mengakses LJJ Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
2. Peserta mengikuti tahapan pembelajaran dengan memperhatikan strategi belajar *story based learning* melalui LMS dengan melakukan klik icon, *drag and drop* yang kemudian memunculkan informasi mengenai mata inti pelatihan.
3. Pilih dan pelajari topik Pelatihan Kebijakan Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga
4. Peserta kemudian mengerjakan latihan-latihan dengan cara memilih jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan dalam halaman LMS

Waktu: 2 JPL

Materi Dasar 2 (MD2) Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular

Tujuan:

Setelah melakukan kegiatan ini peserta menjelaskan Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular

Metode: Asinkronous Maya (AM)

Bahan dan Alat:

1. Undang-Undang no 17 tahun 2023 tentang Kesehatan, Renstra Kemenkes 2022-2024
2. Laptop/Komputer/Pegawai

Langkah-langkah Pembelajaran Mandiri:

1. Peserta mengakses LJJ Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
2. Peserta mengikuti tahapan pembelajaran dengan memperhatikan strategi belajar *story based learning* melalui LMS dengan melakukan klik icon, *drag and drop* yang kemudian memunculkan informasi mengenai mata inti pelatihan.
3. Pilih dan pelajari topik Pelatihan Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular

4. Peserta kemudian mengerjakan latihan-latihan dengan cara memilih jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan dalam halaman LMS

Waktu: 2 JPL

Materi Dasar 3 (MD3) Pengantar Kesehatan Olahraga

Tujuan:

Setelah melakukan kegiatan ini peserta menjelaskan tentang Upaya Kesehatan Olahraga

Metode: Asinkronous Maya (AM)

Bahan dan Alat:

1. *Physical Activity*. Diunduh dari [http:// www.who.int/topics/physical activity/en/--WHO](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/--WHO) Physical activity, tanggal 15 April 2016, *ACSM's Exercise is Medicine. A clinician's guide to exercise prescription*.2009. Philadelphia:Lippincott Williams&Wilkins
2. Laptop/Komputer/Pegawai

Langkah-langkah Pembelajaran Mandiri:

1. Peserta mengakses LJJ Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
2. Peserta mengikuti tahapan pembelajaran dengan memperhatikan strategi belajar *story based learning* melalui LMS dengan melakukan klik icon, *drag and drop* yang kemudian memunculkan informasi mengenai mata inti pelatihan.
3. Pilih dan pelajari topik Pelatihan Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
4. Peserta kemudian mengerjakan latihan-latihan dengan cara memilih jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan dalam halaman LMS

Waktu: 2 JPL

Materi Inti 1 (MI 1) Penilaian Kebugaran Jasmani

Tujuan:

Setelah melakukan kegiatan ini peserta menjelaskan tentang Upaya Kesehatan Olahraga

Metode: Asinkronous Maya (AM)

Bahan dan Alat:

1. Permenkes No.41/2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, MacKenzie, B. (2000) *Rockport Fitness Walking Test*, dari <http://www.brianmac.co.uk/rockport.htm>, Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Kemenkes.2000, *ACSM's Exercise is Medicine. A clinician's guide to exercise prescription*.2019. Philadelphia:Lippincott Williams&Wilkins
2. Laptop/Komputer/Pegawai

Langkah-langkah Pembelajaran Mandiri:

1. Peserta mengakses LJJ Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
2. Peserta mengikuti tahapan pembelajaran dengan memperhatikan strategi belajar *story based learning* melalui LMS dengan melakukan klik icon, *drag and drop* yang kemudian memunculkan informasi mengenai mata inti pelatihan.
3. Pilih dan pelajari topik Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani dengan topik:
 - a. Topik 1: Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
 - b. Topik 2: Video tutorial pengukuran kebugaran jasmani anak usia sekolah
 - c. Topik 3: Video tutorial pengukuran kebugaran jasmani usia produktif
 - d. Topik 4: Video tutorial pengukuran kebugaran jasmani lanjut usia
4. Peserta kemudian mengerjakan latihan-latihan dengan cara memilih jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan dalam halaman LMS serta mengirimkan video tatacara pengukuran kebugaran jasmani anak usia sekolah/usia produktif/lanjut usia (pilih salah satu)
5. LMS kemudian memberikan feedback video tata cara pengukuran kebugaran jasmani (diberikan oleh fasilitator)

Waktu: 10 JPL

Materi Inti 2 (MI 2) Program Latihan Fisik sesuai Kaidah Kesehatan pada Orang Sehat

Tujuan:

Setelah melakukan kegiatan ini peserta menjelaskan tentang Latihan Fisik sesuai Kaidah Kesehatan pada Orang Sehat

Metode: Asinkronous Maya (AM)

Bahan dan Alat:

1. 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
2. Laptop/Komputer/Pegawai

Langkah-langkah Pembelajaran Mandiri:

1. Peserta mengakses LJJ Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
2. Peserta mengikuti tahapan pembelajaran dengan memperhatikan strategi belajar *story based learning* melalui LMS dengan melakukan klik icon, *drag and drop* yang kemudian memunculkan informasi mengenai mata inti pelatihan.

3. Pilih dan pelajari topik Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani dengan topik:
 - a. Topik 1: Program Latihan Fisik sesuai Kaidah Kesehatan
 - b. Topik 2: Tutorial Latihan Fisik sesuai Kaidah Kesehatan
4. Peserta kemudian mengerjakan latihan-latihan dengan cara memilih jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan dalam halaman LMS

Waktu: 6 JPL

Materi Inti 3 (MI 3) Pencegahan dan Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga

Tujuan:

Setelah melakukan kegiatan ini peserta menjelaskan tentang Pencegahan dan Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga

Metode: Asinkronous Maya (AM)

Bahan dan Alat:

1. 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
2. Laptop/Komputer/Pegawai

Langkah-langkah Pembelajaran Mandiri:

1. Peserta mengakses LJJ Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
2. Peserta mengikuti tahapan pembelajaran dengan memperhatikan strategi belajar *story based learning* melalui LMS dengan melakukan klik icon, *drag and drop* yang kemudian memunculkan informasi mengenai mata inti pelatihan.
3. Pilih dan pelajari topik Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani dengan topik:
 - a. Topik 1: Pencegahan dan Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga
 - b. Topik 2: Tutorial Pertolongan pertama cedera olahraga
4. Peserta kemudian mengerjakan latihan-latihan dengan cara memilih jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan dalam halaman LMS

Waktu: 3 JPL

Materi Inti 4 (MI 4) Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Pekerja

Tujuan:

Setelah melakukan kegiatan ini peserta menjelaskan tentang Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Pekerja

Metode: Asinkronous Maya

Bahan dan Alat:

1. Pedoman Peningkatan Kebugaran Jasmani di Tempat Kerja, Kemenkes 2012
2. Laptop/Komputer/Pegawai

Langkah-langkah Pembelajaran Mandiri:

1. Peserta mengakses LJJ Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
2. Peserta mengikuti tahapan pembelajaran dengan memperhatikan strategi belajar *story based learning* melalui LMS dengan melakukan klik icon, *drag and drop* yang kemudian memunculkan informasi mengenai mata inti pelatihan.
3. Pilih dan pelajari topik Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani dengan topik program pembinaan kebugaran jasmani pekerja
4. Peserta kemudian mengerjakan latihan-latihan dengan cara memilih jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan dalam halaman LMS

Waktu: 3JPL

Materi Inti 5 (MI 5) Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah

Tujuan:

Setelah melakukan kegiatan ini peserta menjelaskan tentang Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah

Metode: Asinkronous Maya

Bahan dan Alat:

1. Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik melalui UKS, Kemenkes, 2019
2. Laptop/Komputer/Pegawai

Langkah-langkah Pembelajaran Mandiri:

1. Peserta mengakses LJJ Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
2. Peserta mengikuti tahapan pembelajaran dengan memperhatikan strategi belajar *story based learning* melalui LMS dengan melakukan klik icon, *drag and drop* yang kemudian memunculkan informasi mengenai mata inti pelatihan.
3. Pilih dan pelajari topik Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani dengan topik program pembinaan kebugaran jasmani anak sekolah
4. Peserta kemudian mengerjakan latihan-latihan dengan cara memilih jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan dalam halaman LMS

Waktu: 3 JPL

Materi Inti 6 (MI 6) Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji

Tujuan:

Setelah melakukan kegiatan ini peserta menjelaskan tentang Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji

Metode: Asinkronous Maya

Bahan dan Alat:

1. 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 Kebugaraan Jasmani Jemaah Haji Bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas, Kemenkes, 2012
2. Laptop/Komputer/Pegawai

Langkah-langkah Pembelajaran Mandiri:

1. Peserta mengakses LJJ Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
2. Peserta mengikuti tahapan pembelajaran dengan memperhatikan strategi belajar *story based learning* melalui LMS dengan melakukan klik icon, *drag and drop* yang kemudian memunculkan informasi mengenai mata inti pelatihan.
3. Pilih dan pelajari topik Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani dengan topik program pembinaan kebugaran jasmani calon jemaah haji
4. Peserta kemudian mengerjakan latihan-latihan dengan cara memilih jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan dalam halaman LMS

Waktu: 3 JPL

Materi Inti 7 (MI 7) Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga di Puskesmas

Tujuan:

Setelah melakukan kegiatan ini peserta menjelaskan tentang Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga di Puskesmas

Metode: Asinkronous Maya

Bahan dan Alat:

1. Permenkes nomor 13 tahun 2022 tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan, Buku Saku Indikator Prioritas Kegiatan Kesehatan Usia Produktif dan Lanjut Usia Tahun 2022-2024, Sistem Informasi Kesehatan Kerja dan Olahraga (SITKO), Sistem Informasi Pengukuran Kebugaran Jasmani (SIPGAR)
3. Laptop/Komputer/Pegawai

Langkah-langkah Pembelajaran Mandiri:

1. Peserta mengakses LJJ Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
2. Peserta mengikuti tahapan pembelajaran dengan memperhatikan strategi belajar *story based learning* melalui LMS dengan melakukan klik icon, *drag and drop* yang kemudian memunculkan informasi mengenai mata inti pelatihan.

3. Pilih dan pelajari topik Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani dengan topik penyelenggaraan kesehatan olahraga di Puskesmas
4. Peserta kemudian mengerjakan latihan-latihan dengan cara memilih jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan dalam halaman LMS

Waktu: 3 JPL

Materi Penunjang 1 (MP 1) Membangun Komitmen Pembelajaran/*Building Learning Commitment (BLC)*

Tujuan:

Setelah melakukan kegiatan ini peserta berkomitmen tentang pembelajaran

Metode: Asinkronous Maya

Bahan dan Alat:

1. Pusdiklat Aparatur SDM Kesehatan, Modul Pelatihan Tenaga Pelatih Program Kesehatan, Jakarta, 2015
2. Laptop/Komputer/Pegawai

Langkah-langkah Pembelajaran Mandiri:

1. Peserta mengakses LJJ Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
2. Peserta mengikuti tahapan pembelajaran dengan memperhatikan strategi belajar *story based learning* melalui LMS dengan melakukan klik icon, *drag and drop* yang kemudian memunculkan informasi mengenai mata inti pelatihan.
3. Pilih dan pelajari topik Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani dengan topik membangun komitmen pembelajaran
4. Peserta kemudian mengerjakan latihan-latihan dengan cara memilih jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan dalam halaman LMS

Waktu: 2 JPL

Materi Penunjang 2 (MP 2) Anti Korupsi

Tujuan:

Setelah melakukan kegiatan ini peserta berkomitmen tentang anti korupsi

Metode: Asinkronous Maya

Bahan dan Alat:

1. Materi *E-learning* Penyuluh Anti Korupsi ACLC KPK <https://aclc.kpk.go.id/>, UU No 31 tahun 1999 tentang pemberantasan Tindak Pidana Korupsi, UU No. 20 Tahun 2001 tentang Perubahan Atas UU No. 31 Tahun 1999
2. Laptop/Komputer/Pegawai

Langkah-langkah Pembelajaran Mandiri:

1. Peserta mengakses LJJ Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
2. Peserta mengikuti tahapan pembelajaran dengan memperhatikan strategi belajar *story based learning* melalui LMS dengan melakukan klik icon, *drag and drop* yang kemudian memunculkan informasi mengenai mata inti pelatihan.
3. Pilih dan pelajari topik Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani dengan topik anti korupsi
4. Peserta kemudian mengerjakan latihan-latihan dengan cara memilih jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan dalam halaman LMS

Waktu: 3 JPL

Materi Penunjang 3 (MP 3) Rencana Tindak Lanjut**Tujuan:**

Setelah melakukan kegiatan ini peserta dapat menyusun rencana tindak lanjut

Metode: Asinkronous Maya

Bahan dan Alat:

1. Materi PPT Rencana Tindak Lanjut
2. Laptop/Komputer/Pegawai

Langkah-langkah Pembelajaran Mandiri:

1. Peserta mengakses LJJ Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani
2. Peserta mengikuti tahapan pembelajaran dengan memperhatikan strategi belajar *story based learning* melalui LMS dengan melakukan klik icon, *drag and drop* yang kemudian memunculkan informasi mengenai mata inti pelatihan.
3. Pilih dan pelajari topik Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani dengan topik rencana tindak lanjut
4. Peserta kemudian mengerjakan latihan-latihan dengan cara memilih jawaban yang tepat untuk setiap pertanyaan yang diajukan dalam halaman LMS

Waktu: 2 JPL

Lampiran 4 : Ketentuan Peserta dan Pelatih/Fasilitator, Administrator dan Sarana Pelatihan

1. Peserta Pelatihan

- a. Tenaga Kesehatan atau Pengelola Kesehatan Olahraga atau Penanggungjawab kesehatan olahraga atau Pejabat Fungsional Tertentu yang berkaitan dengan upaya promotif dan preventif bidang kesehatan olahraga (promosi kesehatan, pembimbing kesehatan kerja, nutrisisionis)
- b. Pendidikan minimal D3
- c. Mampu menguasai pengoperasian gawai elektronik
- d. Memiliki jaringan internet yang baik
- e. Bersedia mengikuti pelatihan secara keseluruhan
- f. Satu kelas maksimal 30 orang

2. Administrator (Admin)

- a. Kriteria Administrator
 - 1) Mempunyai kompetensi di bidang komputer dan jaringan
 - 2) Sudah mengikuti pelatihan/ workshop admin LJJ *Online*
 - 3) Tempat tinggal/ kerja tersedia jaringan internet yang bisa diakses dengan baik
 - 4) Bersedia menjadi tim administrator LJJ *Online* sampai dengan selesai
- b. Jumlah Administrator
1 (satu) orang admin bertanggung jawab terhadap 2 kelas.
- c. Tugas Administrator
 - 1) Mengelola LMS
 - 2) Melakukan pengelolaan masalah (troubleshooting) dalam hal penggunaan LMS dan piranti keras
 - 3) Membantu peserta selama proses pembelajaran
 - 4) Melakukan update informasi

3. Ketentuan Sarana Prasana

Sarana pembelajaran yang diperlukan pada LJJ:

1. Komputer/ laptop/ gawai
2. Jaringan internet yang bisa diakses dengan baik
3. LMS/ Aplikasi yang menarik

4. Ketentuan Penyelenggara Pelatihan

Adapun pelaksana penyelenggara pelatihan ini adalah instansi penyelenggara pelatihan terakreditasi dan memiliki sarana prasarana yang sesuai dengan kebutuhan pelatihan

- a. Adapun Kriteria Penyelenggara Pelatihan antara lain:
 - 1) Penyelenggara pelatihan terakreditasi
 - 2) Mempunyai sarana penunjang pelatihan yang sesuai untuk pelatihan LJJ daring
 - 3) Memahami dengan baik pelaksanaan pembelajaran LJJ daring penuh
 - 4) Memiliki jaringan internet yang bisa diakses dengan baik
 - 5) Bersedia menjadi tim administrator LJJ daring penuh sampai dengan selesai

- b. Tugas penyelenggara pelatihan
- 1) Mengelola LMS
 - 2) Melakukan pengelolaan masalah (*troubleshooting*) dalam penggunaan LMS dan piranti keras
 - 3) Membantu peserta selama proses pembelajaran
 - 4) Melakukan update informasi
 - 5) Melaksanakan monitoring pelaksanaan pembelajaran dalam LMS
 - 6) Melakukan evaluasi pelaksanaan pembelajaran

Lampiran 5 : Evaluasi Pelaksanaan E-Learning Pelatihan Jarak Jauh Daring Penuh Pembinaan Kebugaran Jasmani

A. Informasi Awal

- Usia saat ini: _____ tahun
- Jenis kelamin:
 - A. Pria
 - B. Wanita
- Pendidikan terakhir
 - A. SMA atau sederajat
 - B. D1/D2/D3 atau sederajat
 - C. S1 atau sederajat
 - D. S2
 - E. S3
- Fasilitas tempat bekerja
 - Puskesmas
 - Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota
 - Dinas Kesehatan Provinsi
 - Fasyankes lainnya
- Nama fasilitas tempat bekerja: (sebutkan)
- Apakah ini adalah pertama kalinya Anda mengikuti pembelajaran *online* atau *e-learning*?
 - Ya
 - Tidak

Berikan penilaian Anda untuk evaluasi mandiri *e-learning* **Pelatihan Jarak Jauh Daring Penuh Pembinaan Kebugaran Jasmani**. Anda diharapkan untuk dapat mengisi kuesioner ini secara objektif sehingga bisa menjadi dasar pengembangan *e-learning* ini di masa mendatang

B. Reaksi terhadap Manfaat *e-learning*

Petunjuk: harap memberi centang pada pilihan jawaban yang paling sesuai menurut Anda.

Pernyataan	Pilihan Jawaban
Keberadaan <i>e-Learning</i> Pelatihan Jarak Jauh Daring Penuh Pembinaan Kebugaran Jasmani <u>bermanfaat untuk saya dalam mengakses materi yang relevan</u> dengan Pembinaan Kebugaran jasmani	Sangat Tidak Setuju Tidak Setuju Setuju Sangat Setuju
Materi-materi yang saya pelajari melalui modul <i>e-Learning</i> ini bermanfaat <u>meningkatkan pengetahuan</u> saya mengenai Pembinaan Kebugaran Jasmani	Sangat Tidak Setuju Tidak Setuju Setuju Sangat Setuju
Materi-materi yang saya pelajari melalui modul <i>e-Learning</i> ini bermanfaat <u>meningkatkan kemampuan profesional</u> saya mengenai Pembinaan Kebugaran Jasmani	Sangat Tidak Setuju Tidak Setuju Setuju Sangat Setuju
Latihan-latihan serta rangkuman yang tersedia pada setiap akhir modul membantu saya lebih memahami materi yang diajarkan	Sangat Tidak Setuju Tidak Setuju Setuju Sangat Setuju

C. Reaksi terhadap penggunaan *platform e-Learning*

Petunjuk: harap memberi centang pada pilihan jawaban yang paling sesuai menurut Anda.

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Bagaimanakah pendapat Anda tentang kuualitas grafik dalam <i>e-learning</i> ini?	Sangat Tidak Baik Tidak Baik Baik Sangat Baik
Bagaimanakah pendapat Anda tentang kuualitas audio dalam <i>e-learning</i> ini?	Sangat Tidak Baik Tidak Baik Baik Sangat Baik
Bagaimanakah pendapat Anda tentang system navigasi yang tersedia dalam e-learning ini?	Sangat Tidak Baik Tidak Baik Baik Sangat Baik
Apakah materi pembelajaran (dalam bentuk PDF) dapat diakses serta di unduh dengan mudah?	Ya Tidak
Bagaimanakah pendapat Anda tentang strategi pembelajaran <i>story based learning</i> dan <i>mini game</i> yang diterapkan dalam <i>e-learning</i> ini?	Sangat Tidak Baik Tidak Baik Baik Sangat Baik
Bagaimanakah pendapat Anda tentang durasi pembelajaran setiap modul?	Sangat Panjang Panjang Pendek Sangat Pendek
Bagaimanakah pendapat Anda tentang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan pembelajaran <i>e-learning</i> ?	Sangat Tidak Cukup Tidak Cukup Cukup Sangat Cukup

D. Tantangan menggunakan *platform e-Learning*

- Apakah Anda menemui tantangan selama mengikuti *e-learning* ini?
 - Ya
 - Tidak
- Apa saja tantangan tersebut?
 - Terbatasnya kuota internet
 - Tidak memadainya kualitas sinyal internet
 - Terbatasnya waktu untuk melaksanakan pembelajaran *online*
 - Kurang mampu mengoperasikan pembelajaran *online* dalam *platform* yang tersedia
 - Lainnya_____
- Apa saja hal-hal yang anda lakukan untuk mengatasi tantangan tersebut sehingga Anda dapat menyelesaikan *e-learning* ini?
Sebutkan_____

E. Saran dan masukan

- Setelah menyelesaikan *e-Learning* ini, saran dan atau masukan apa yang dapat Anda berikan untuk meningkatkan pelaksanaan *e-Learning* ini di masa akan datang?
Sebutkan_____

Lampiran 6 : Evaluasi pada Setiap Akhir Modul

A. Modul Kebijakan Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Sejauh mana materi mengenai <u>Kebijakan Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga</u> relevan dengan tugas dan tanggung jawab Anda dalam pekerjaan sehari-hari?	Sangat Tidak Relevan Relevan Tidak Relevan Sangat Tidak Relevan

B. Modul Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Sejauh mana materi mengenai <u>Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular</u> relevan dengan tugas dan tanggung jawab Anda dalam pekerjaan sehari-hari?	Sangat Tidak Relevan Relevan Tidak Relevan Sangat Tidak Relevan

C. Modul Pengantar Kesehatan Olahraga

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Sejauh mana materi mengenai <u>Pengantar Kesehatan Olahraga</u> relevan dengan tugas dan tanggung jawab Anda dalam pekerjaan sehari-hari?	Sangat Tidak Relevan Relevan Tidak Relevan Sangat Tidak Relevan

D. Modul Penilaian Kebugaran Jasmani

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Sejauh mana materi mengenai <u>Penilaian Kebugaran Jasmani</u> relevan dengan tugas dan tanggung jawab Anda dalam pekerjaan sehari-hari?	Sangat Tidak Relevan Relevan Tidak Relevan Sangat Tidak Relevan

E. Modul Program Latihan Fisik sesuai Kaidah Kesehatan pada Orang Sehat

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Sejauh mana materi mengenai <u>Program Latihan Fisik sesuai Kaidah Kesehatan pada Orang Sehat</u> relevan dengan tugas dan tanggung jawab Anda dalam pekerjaan sehari-hari?	Sangat Tidak Relevan Relevan Tidak Relevan Sangat Tidak Relevan

F. Modul Pencegahan dan Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Sejauh mana materi mengenai <u>Pencegahan dan Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga</u> relevan dengan tugas dan tanggung jawab Anda dalam pekerjaan sehari-hari?	Sangat Tidak Relevan Relevan Tidak Relevan Sangat Tidak Relevan

G. Modul Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Pekerja

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Sejauh mana materi mengenai Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Pekerja relevan dengan tugas dan tanggung jawab Anda dalam pekerjaan sehari-hari?	Sangat Tidak Relevan Relevan Tidak Relevan Sangat Tidak Relevan

H. Modul Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Sejauh mana materi mengenai Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah relevan dengan tugas dan tanggung jawab Anda dalam pekerjaan sehari-hari?	Sangat Tidak Relevan Relevan Tidak Relevan Sangat Tidak Relevan

I. Modul Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Sejauh mana materi mengenai Program Pembinaan Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji relevan dengan tugas dan tanggung jawab Anda dalam pekerjaan sehari-hari?	Sangat Tidak Relevan Relevan Tidak Relevan Sangat Tidak Relevan

J. Modul Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga di Puskesmas

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Sejauh mana materi mengenai Penyelenggaraan Kesehatan Olahraga di Puskesmas relevan dengan tugas dan tanggung jawab Anda dalam pekerjaan sehari-hari?	Sangat Tidak Relevan Relevan Tidak Relevan Sangat Tidak Relevan

K. Modul *Building Learning Commitment*

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Sejauh mana materi mengenai Building Learning Commitment relevan dengan tugas dan tanggung jawab Anda dalam pekerjaan sehari-hari?	Sangat Tidak Relevan Relevan Tidak Relevan Sangat Tidak Relevan

L. Modul Anti Korupsi

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Sejauh mana materi mengenai Anti Korupsi relevan dengan tugas dan tanggung jawab Anda dalam pekerjaan sehari-hari?	Sangat Tidak Relevan Relevan Tidak Relevan Sangat Tidak Relevan