

PELATIHAN TENAGA KESEHATAN OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN MASA PEMULIHAN ATLET SELAMA MENJALANI PELATIHAN DAERAH

Junaidi, Tirta Apriyanto
Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Jakarta
Junaidi.sportmed@unj.ac.id, tapriyanto@unj.ac.id

Abstract

In Indonesia, especially in Jakarta, there are many health workers who handle athletes from various sports, but some of them still do not understand about sports recovery techniques for athletes. Seeing this condition, we are moved to conduct training for sports health workers in DKI Jakarta. This training aims to provide sports health workers with adequate capabilities to carry out sports recovery techniques for athletes during Regional Training. This training was held at the KONI DKI Jakarta building on Jalan Tanah Abang One, from April to October 2021 and was attended by 35 participants from various professional disciplines including; doctors, sports masseurs, sports psychologists, exercise therapists, physiotherapists and nutritionists. The activity method is carried out through a theoretical approach consisting of material exposure, discussion, and question and answer and a practical approach. The method of carrying out activities using zoom and face-to-face applications. The output of this activity is to increase the competence of DKI Jakarta's sports health workers regarding sports recovery techniques.

Keywords: training, sports health workers, sports recovery, regional training.

Abstrak

Di Indonesia, khususnya di Jakarta sudah banyak tenaga kesehatan yang menangani atlet dari berbagai cabang olahraga, namun beberapa diantara mereka masih kurang memahami mengenai tehnik pemulihan olahraga kepada atlet. Melihat kondisi ini, kami tergerak untuk mengadakan pelatihan tenaga kesehatan olahraga yang berada di DKI Jakarta. Pelatihan ini bertujuan agar tenaga kesehatan olahraga mempunyai kemampuan yang memadai untuk melakukan tehnik pemulihan olahraga kepada atlet selama menjalani Pelatihan Daerah. Pelatihan ini dilaksanakan di gedung KONI DKI Jakarta jalan tanah abang satu, mulai bulan april sampai bulan oktober 2021 dan diikuti 35 peserta dari berbagai disiplin profesi meliputi; dokter, sport masseur, psikolog olahraga, ahli terapi latihan, fisioterapis dan ahli gizi. Metode kegiatan dilakukan melalui pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab dan pendekatan praktek. Metode pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan aplikasi zoom dan tatap muka. Luaran dari kegiatan ini berupa peningkatan kompetensi tenaga kesehatan olahraga DKI Jakarta mengenai tehnik pemulihan olahraga.

Kata Kunci: pelatihan, tenaga kesehatan olahraga, pemulihan olahraga, pelatihan daerah.

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Program latihan peningkatan kapasitas fisik merupakan latihan bersifat intensif yang dapat memicu kelelahan. Kelelahan merupakan keadaan yang dihasilkan oleh faktor fisiologis dan psikologis yang mengarah kepada pengurangan kinerja performa atau pengurangan kinerja mental. Pada jangka waktu yang lama, kelelahan dapat dikenali melalui pengaruhnya, seperti menurunnya hasil kinerja performa atlet.

Kelelahan akut atau sejenisnya merupakan hal yang normal, karena meskipun tipe kelelahan ini dapat mempengaruhi kesehatan seorang individu, tetapi kelelahan dapat dimanipulasi karena penyebabnya dapat diidentifikasi. Kelelahan akut ditandai dengan onset yang cepat. Kelelahan akut sebenarnya berperan sebagai pelindung, dimana kelelahan akut

akan memaksa atlet untuk mengurangi beban kerja atau berhenti dari aktivitas olahraga dan beristirahat. Dari sudut pandang fisiologis, kelelahan berfungsi mencegah perubahan konstanta biologis atlet agar tetap dalam keadaan homeostasis.

Selama masa pemulihan, reaksi adaptasi anabolik yang terjadi harus memadai, baik dalam durasi maupun kualitas. Hal ini untuk memungkinkan perbaikan yang optimal berbagai bentuk kerusakan yang terjadi. Mayoritas penelitian tentang latihan olahraga hanya berfokus pada metode latihan. Masih sedikit penelitian yang mempelajari bagaimana adaptasi latihan selama masa pemulihan. Sampai saat ini, pemulihan merupakan salah satu konstituen yang paling tidak dipahami dan paling kurang diteliti dalam siklus adaptasi latihan, bahkan meskipun atlet telah menghabiskan lebih banyak waktu dalam pemulihan daripada dalam latihan aktif.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Dari perspektif praktis, pemulihan didefinisikan sebagai serangkaian proses menyeluruh yang menyebabkan seorang atlet kembali mempunyai kemampuan kinerja yang sama atau melampaui kemampuan kinerja sebelumnya. Sedangkan, masa pemulihan didefinisikan sebagai waktu yang diperlukan untuk berbagai parameter fisiologis, yang berubah selama latihan, kembali ke nilai-nilai istirahat. Keseimbangan antara stres akibat dari latihan/kompetisi dan pemulihan merupakan faktor penting bagi atlet untuk mencapai performa yang optimal secara berkelanjutan. Pemulihan setelah berolahraga juga penting untuk mencegah terjadinya cedera akibat olahraga (*exercise-induced injuries*). Sebagaimana diketahui, konsep pemulihan atau regenerasi membutuhkan pemahaman pelatih dan atlet mengenai penampilan fisiologis atlet, meliputi efek fisiologis antara latihan dan intervensi pemulihan, dan strategi mengintegrasikan antara latihan dan pemulihan. Seorang pelatih atau atlet yang memahami konsep-konsep ini dapat menerapkan intervensi pemulihan atau memodifikasi rencana latihan untuk memaksimalkan hasil latihan. Restorasi terjadi pada beberapa tahap yang berbeda: (a) Pemulihan selama olahraga (*recovery interexercise*), (b) Pemulihan setelah olahraga (*recovery postexercise*), dan (c) Pemulihan jangka panjang.

a. Pemulihan selama olahraga (*Recovery Intereercise*)

Pemulihan selama olahraga terjadi selama latihan atau kompetisi dan berhubungan dengan aktivitas bioenergetika yang sedang berlangsung. Kelelahan selama latihan atau kompetisi sebagian terkait dengan jumlah sistem fosfagen atau ATP-PC yang tersedia.

b. Pemulihan setelah olahraga (*Recovery postexercise*)

Pemulihan setelah olahraga terjadi setelah latihan dihentikan dan berhubungan dengan pembuangan produk sisa metabolik, penggantian simpanan energi yang hilang dan perbaikan jaringan. Setelah penghentian latihan tubuh tidak segera kembali ke keadaan istirahat.

c. Pemulihan Jangka Panjang

Pemulihan jangka panjang merupakan bagian dari rencana periodisasi latihan yang dapat menimbulkan dampak superkompensasi. Pemulihan jangka panjang

berpuncak pada bagian puncak dari rencana periodisasi latihan. Semakin besar stimulus latihan, semakin besar akumulasi kelelahan, dan dengan demikian mengurangi kesiapan atlet.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang dipakai yaitu dengan metode expositori, merupakan metode pembelajaran yang diberikan dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu, definisi, prinsip dan konsep materi pelajaran serta memberikan contoh-contoh latihan pemecahan masalah dalam bentuk ceramah, demonstrasi, tanya jawab, penugasan dan praktek

- a. Metode kegiatan dengan dua pendekatan :
 1. Pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi.
 2. Pendekatan praktek terdiri dari praktek berbagai metode pemulihan pada atlet dan implementasinya ke dalam latihan dan pertandingan
- b. Metode Pelaksanaan kegiatan.

Secara rinci metode penerapan PKM reguler ini terdapat dalam tabel sebagai berikut:

Pendekatan	Materi
Tahap 1: Teori	<ul style="list-style-type: none">• Pemulihan cedera olahraga.• Pemulihan nutrisi atlet.• Pemulihan fisiologis atlet.• Pemulihan psikologis atlet
Tahap 2: Praktek	Praktek penggunaan berbagai metode pemulihan olahraga.
Tugas Mandiri	Mengimplementasikan keterampilan peningkatan masa pemulihan atlet selama Pelatihan Daerah ke cabang olahraga dengan baik dan benar.

Peserta Pelatihan terdiri dari dokter, psikolog, sport masseur, ahli terapi latihan, fisioterapis, ahli gizi dan paramedis. Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung, yaitu :

- a. Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan/workshop dalam mengikuti setiap sesi materi yang diberikan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta adalah lembar observasi dalam pelatihan/ workshop.
- b. Terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam peningkatan masa pemulihan atlet selama menjalani latihan dengan baik dan benar. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan, dilakukan tes berupa esai dan praktek. Tes

keterampilan penggunaan berbagai metode pemulihan pada atlet sebelum dan sesudah pelatihan/workshop.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terutama bagi tenaga kesehatan olahraga di Jakarta, tentang pentingnya pengetahuan dan keterampilan peningkatan masa pemulihan atlet selama menjalani pelatihan daerah dengan baik dan benar sehingga dapat mendukung program Pelatihan Daerah yang dilakukan oleh pemerintah DKI Jakarta.

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung, yaitu :

- a. Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan/workshop dalam mengikuti setiap sesi materi yang diberikan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta adalah lembar observasi dalam pelatihan/workshop.
- b. Terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam peningkatan masa pemulihan atlet selama menjalani latihan dengan baik dan benar. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan, dilakukan tes berupa esai dan praktek. Tes keterampilan penggunaan berbagai metode pemulihan pada atlet sebelum dan sesudah pelatihan/workshop.
- c. Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah makin terampilnya tenaga kesehatan olahraga dalam meningkatkan masa pemulihan atlet yang akan diimplementasikan selama pelatihan daerah.

Peningkatan pengetahuan bagi tenaga kesehatan olahraga akan berdampak positif pada penanganan atlet selama pemulihan. Penerjemah pengetahuan (*knowledge translation*) dianggap sebagai cara dalam menerjemahkan dan menyebarkan pengetahuan yang didapatkan. Dalam konteks ilmu olahraga, peran para disiplin profesi adalah menerjemahkan informasi yang diterima untuk dijadikan solusi, salah satunya dalam mendukung aspek performa atlet. Pelatihan tenaga kesehatan olahraga menuju pada hal tersebut untuk akhirnya dapat mengimplementasikan ilmu yang didapat kepada atlet selama pelatihan daerah

Pemulihan kondisi atlet setelah berlatih atau bertanding tentu dilakukan secara bersamaan dari berbagai disiplin profesi meliputi; dokter, sport masseur, psikolog olahraga, ahli terapi latihan, fisioterapis dan ahli gizi. Kerja sama tim dan kolaborasi antarprofesi telah terbukti meningkatkan hasil yang diharapkan dan menurunkan hambatan yang ada pada penanganan kesehatan atlet. Pemulihan atlet yang dilakukan secara berkelanjutan selama pelatihan daerah tentu perlu dimonitoring. Pemantauan pemulihan dalam konteks performa atlet menjadi sangat penting. Pentingnya pemantauan pemulihan dapat menjelaskan hubungan antara intervensi pemulihan dengan performa dan konsekuensi negatif dari latihan yang berlebihan tanpa pemulihan yang tepat. Agar dapat mencapai performa yang optimal, diperlukan pendekatan sistematis pada atlet elit dengan prinsip "respon pelatihan" yang berfokus pada keseimbangan antara stress, kelelahan dan pemulihan



Gambar 1. Narasumber Memberikan Materi Praktek

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kesimpulan

Telah terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan tenaga kesehatan olahraga DKI Jakarta dalam peningkatan masa pemulihan atlet selama menjalani latihan dengan baik dan benar.

Saran

Disarankan untuk memperluas cakupan peserta pelatihan di luar DKI Jakarta agar supaya kemampuan penanganan masa pemulihan yang baik dapat dimiliki oleh tenaga kesehatan olahraga di seluruh Indonesia

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Akinci, B., Zenginler Yazgan, Y., & Altinoluk, T. (2020). The effectiveness of three different recovery methods on blood lactate, acute muscle performance, and delayed-onset muscle soreness: A randomized comparative study. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 60(3). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.10142-9>
- Bartlett, J. D., & Drust, B. (2020). A framework for effective knowledge translation and performance delivery of Sport Scientists in professional sport. In *European Journal of Sport Science*. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1842511>
- Bird, S. P. (2013). Sleep, recovery, and athletic performance: A brief review and recommendations. *Strength and Conditioning Journal*, 35(5). <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3182a62e2f>

- Breitbach, A. P., Reeves, S., & Fletcher, S. N. (2017). Health care as a team sport?—studying athletics to improve interprofessional collaboration. *Sports*, 5(3). <https://doi.org/10.3390/sports5030062>
- Hale, T. (2003). *Exercise Physiology: A Thematic approach*. John Wiley & Sons Ltd.
- Hauswirth, C. (2012). *Recovery for Performance in Sport* (H. Kinetics (ed.)).
- Heidari, J., Beckmann, J., Bertollo, M., Brink, M., Kallus, K. W., Robazza, C., & Kellmann, M. (2019). Multidimensional monitoring of recovery status and implications for performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(1). <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0669>
- Junaidi. (2020). *Fisiologi Olahraga*. ITB Press.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Wolfgang Kallus, K., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2). <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
- Loch, F., Hof zum Berge, A., Kölling, S., & Kellmann, M. (2020). Stress states, mental fatigue, and the concept of mental recovery in sports. In *Feelings in Sport: Theory, Research, and Practical Implications for Performance and Well-being*. <https://doi.org/10.4324/9781003052012-25>
- Skorski, S., Mujika, I., Bosquet, L., Meeusen, R., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2019). The temporal relationship between exercise, recovery processes, and changes in performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(8). <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0668>
- Tavares, F., Smith, T. B., & Driller, M. (2017). Fatigue and Recovery in Rugby: A Review. In *Sports Medicine* (Vol. 47, Issue 8). <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0679-1>