

EVALUASI POSTURAL PROGRAM PENANGANAN *DISEASE HERNIA NUKLEUS PULPOSUS* DI IFIT INDONESIA JAKARTA PUSAT

POSTURAL EVALUATION OF THE PROGRAM FOR HANDLING *HERNIATED NUCLEUS PULPOSUS DISEASE* AT IFIT INDONESIA CENTRAL JAKARTA

^{1*}Neli Anggraini, ²Qorry Armen Gemael, ³Deden Akbar Izzudin, ⁴Muhammad Arief Setiawan,
⁵Habibi Hadi Wijaya

^{1*,2,3,4,5} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

Kontak koresponden: nelyanggraini4@gmail.com

ABSTRAK

Low Back Pain (LBP) terjadi sekitar 30%-80% pada bagian tulang belakang, penyebabnya *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP). Penanganannya dilakukan dengan program latihan yaitu stabilitas inti. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi postural program pada penanganan *Disease Hernia Nucleus Pulposus* (HNP) di I-FIT Indonesia Jakarta Pusat. Jenis penelitian ini menggunakan model evaluasi *context, input, process, dan product* (CIPP). Metode yang digunakan yaitu *mixed methods*. Jumlah populasi pada penelitian 15 orang sedangkan sampel yang digunakan yaitu 1 *postural expert, 2 coach dan 12 member* (HNP). Teknik pengambilan data instrument pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Hasil dari evaluasi postural program *hernia nukleus pulposus* memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi dapat dirasakan langsung pada member, sehingga lebih banyak memiliki ruang gerak. Selain itu juga peneliti menyarankan dalam pelaksanaan program latihan terlebih dahulu disesuaikan dengan level *fitness* member, sehingga keberhasilan latihan efektif dalam menangani HNP.

Kata Kunci: evaluasi; postural program; HNP; *low back pain*

ABSTRACT

Low Back Pain (LBP) occurs around 30%-80% in the spine, caused by *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP). Treatment is carried out with a training program, namely core stability. This study aims to evaluate the postural program in the treatment of *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP) Disease at I-FIT Indonesia Central Jakarta. This type of research uses the *context, input, process, and product* (CIPP) evaluation model. The method used is *mixed methods*. The population in the study was 15 people while the sample used was 1 *postural expert, 2 coaches and 12 members* (HNP). The instrument data collection technique in this study used *purposive sampling*. The results of the evaluation of the postural program for *hernia nucleus pulposus* have a high success rate that can be felt directly by members, so that they have more room to move. In addition, the researcher also suggests that in implementing the training program, it must first be adjusted to the member's fitness level, so that the success of the training is effective in treating HNP.

Keywords: evaluation; postural program; HNP; *low back pain*

Pendahuluan

Low Back Pain (LBP) adalah sumber masalah kesehatan pada individu seseorang sering umum muncul disebabkan oleh faktor utamanya kurang aktivitas fisik serta gaya hidup yang kurang sehat (Rosadi et al., 2022). Selain itu juga ketidakseimbangan otot dan kelemahan otot inti dapat menyebabkan ketidakstabilan pada tulang belakang, serta meningkatkan tekanan pada cakram intervertebral, sehingga menyebabkan timbulnya LBP (Saino, 2021). *Low Back Pain* (LBP) merupakan nyeri berada di punggung bagian bawah, memiliki variasi durasi nyeri pada daerah yang terkena tersebut. Rasa nyeri bagian daerah *Low Back Pain* terjadi di sakroiliaka dan lumbosakral yang menjalar ke tungkai kaki (Sahara & Pristya, 2020). Punggung bawah dekat dengan jaringan lain, seperti saluran cerna dan saluran kemih, dan sangat fleksibel untuk menopang berat badan. Akibatnya, nyeri punggung bawah dapat disebabkan oleh perubahan patologis yang terjadi pada jaringan ini. Nyeri punggung adalah nyeri yang terkait dengan cara otot, ligamen, dan tulang punggung berfungsi. Gerakan seperti mengangkat, menekuk, atau mengejan biasanya menyebabkannya muncul dan hilang secara berkala (Cahaya S et al., 2021). Jadi, *low back pain* (LBP) dikenal sebagai nyeri pinggang bagian bawah yang menjalar ke tungkai atau kaki dan dapat menyebabkan kecacatan jika tidak ditangani. Penyakit *Low Back Pain* (LBP) terjadi sekitar 30% hingga 80 % penyebabnya karena *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP) (Nasikhatussoraya et al., 2016).

Salah satu penyebab paling umum dari nyeri di daerah bawah yang bersifat akut, kronis, atau berulang adalah *herniasi nukleus pulposus* (HNP), juga dikenal sebagai *herniasi diskus intervertebralis*, yang merupakan kondisi bantalan lunak yang berada di antara tulang belakang (*discus intervertebralis* atau *nukleus pulposus*) yang mengalami tekanan dan pecah, hal ini menyebabkan penyempitan dan penekanan pada saraf (Amita, 2021). Penekanan saraf yang terjadi disebabkan oleh keluarnya inti pulposus dari cakram intervertebralis melalui retakan *annulus fibrosus*, kemudian menekan sumsum tulang belakang atau saraf – saraf tulang belakang secara dorsolateral, yang pada akhirnya menyebabkan rasa nyeri (Stepvia, 2019).

Menurut studi kasus insiden *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP), terdapat sekitar 5–20 kasus per 1.000 orang dewasa, dengan rasio 2:1 (pria dan wanita). HNP di Finlandia dan Italia sendiri sekitar 1-3%, sedangkan di AS hanya 1-2% dari populasi. Kasus HNP di negara berkembang saat ini sekitar 15–20 persen dari total populasi (Fauziah et al., 2021). Indonesia tidak terdapat data yang menunjukkan prevalensi nyeri pada *Herniated Nucleus Pulposus* (HNP) secara jelas. Namun, prevalensi penyakit pada sendi di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar, (2018) mengatakan bahwa total prevalensi penyakit sendi meningkat sebesar 7,30% seiring bertambahnya usia. Dampak tertingginya pada berusia ≥ 75 yakni sebanyak 18,95%. Selain itu, Riskesdas juga menyatakan bahwa perempuan memiliki prevalensi lebih tinggi dengan total 8,46%, sedangkan pada laki-laki 6,13% (Fatmasari, 2016).

Penyakit ini biasanya terjadi pada otot inti dan kelompok otot, seperti otot transversus abdominus, otot multifidus, otot perut, dan otot dasar panggul. Kemudian, otot bekerja bersama untuk memberikan tekanan terbesar pada area perut dan pinggang (punggung bawah), seperti mengontrol pertumbuhan lengan, kaki, dan tulang belakang. Berkaitan dengan hal ini program

yang dimiliki I-FIT adalah postural program yang di desain khusus dengan *active exercise* sehingga rangkaian latihan akan melibatkan pergerakan tulang belakang dan banyak otot sehingga menghasilkan gerak yang optimal di dalam aktivitas dan menjaga stabilitas tulang belakang serta panggul dalam penatalaksanaan tanpa operasi untuk nyeri panggul bawah dengan tujuan mengurangi adanya penekanan *nucleus*, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kelincahan dan *flexibility* dan meningkatkan koordinasi.

Oleh karena itulah, salah satu jenis latihan pada postural program yaitu latihan stabilitas inti. Menurut penelitian (Alfarizi, 2022) latihan stabilitas inti dapat melatih otot tulang belakang pada bagian dengan gerakan isometrik dan kompresi *continue*, sehingga latihan ini diintegrasikan ke dalam program latihan lainnya untuk menjadi lebih baik secara keseluruhan. Selain itu juga program latihan stabilitas inti dapat digunakan sebagai program rehabilitasi preventif apabila sedang merasakan masa pemulihan dari semua keluhan postur pada tulang belakang. Program ini mencakup bagian fleksibilitas, mobilitas, stabilitas dan penguatan. Secara general, tujuan dari program latihan adalah untuk membantu client mengembangkan postur tubuh yang baik, serta dapat mengurangi risiko cedera, mengurangi nyeri punggung, meningkatkan keseimbangan, dan meningkatkan fungsi tubuh secara keseluruhan. Menurut penelitian (Wahyuni & Azis, 2021) Latihan dalam program ini memfokuskan pada perbaikan postural tulang belakang, meningkatkan fleksibilitas otot yang terlibat dalam tubuh, serta menguatkan otot inti yang mendukung tulang belakang.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan model evaluasi *context, input, process, dan product* (CIPP). Menurut penelitian (Rama et al., 2023) mengatakan bahwa model evaluasi CIPP sangat relevan didalan dunia olahraga, selain itu juga Daniel Stufflebeum mengembangkan model evaluasi ini sekitar tahun 1996. Bertujuan untuk Evaluasi Postural Program Untuk Penanganan *Disease Hernia Nucleus Pulposus* Di Studio Kebugaran I-FIT Indonesia Jakarta Pusat. Teknik dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria laki-laki dan perempuan, dengan usia produktif sekitar 30-75 tahun. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode campuran kualitatif dan kuantitatif (*mixed methods*), data kualitatif diperoleh melalui wawancara, sedangkan data kuantitatif diperoleh dengan angket kuesioner dengan jumlah 13-20 item pernyataan dengan kategori *SB, B, C, K, dan SK*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang, sedangkan sampel yang digunakan terdapat 1 perempuan *postural expert*, 2 perempuan *coach* dan 12 *member client* HNP terdapat total 8 perempuan dan 4 laki – laki. Penelitian ini dilaksanakan di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat.

Hasil

Hasil penelitian yang telah dilakukan di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat mendapatkan karakteristik populasi tersebut.

Tabel 1. Karakteristik Populasi

No	Nama Member	Jabatan	Grade	Start Date
1	Nanda Dwi	Master Coach Postural Expert	-	-
2	Rima Diani	Coach	-	-
3	Neli Anggraini	Coach	-	-
4	Lina	Member	1	1 Juli 2022
5	Josua Simanjuntak	Member	1	6 Oktober 2023
6	Lydia Ganda Mana	Member	3	27 Mei 2023
7	Chakra Surya	Member	1	14 Juli 2023
8	Rita Lohor	Member	1	3 Juli 2023
9	Sisilia Gunawan	Member	2	20 Februari 2023
10	Susana	Member	2	9 November 2022
11	Titis Bariki	Member	1	2 September 2023
12	Marty	Member	3	15 Juli 2023
13	Eka Pratama	Member	1	1 Februari 2023
14	Astami Tenggara	Member	2	9 Maret 2023
15	Agustini Atnil	Member	2	1 Desember 2022

Tabel 2. Program Posturan I-Fit

<i>Member's Name:</i>		<i>Trainer's Name:</i>								
<i>Date:</i>	<i>Time:</i>	<i>Session:</i>								
<i>Weight:</i>		<i>Duration Program:</i>								
<i>Fitness Goals/Exercise Focus:</i>		<i>FITT (Frequency, Intensity, Time, and Type):</i>								
		Frekuensi : 3x 1 minggu								
		Intensity: 70-80%								
<i>Today 's Objective:</i>		Type: Core dan Mobility								
		Time: 60 - 90 menit								
<i>Exercise</i>	<i>Program /Level</i>		<i>Volume</i>	<i>Duration</i>						
<i>Stretching</i>			2 Set	10 Detik						
<i>Stretching Aktif</i>			2 Set	10 Detik						
<i>Child Pose</i>			2 Set	10 Detik						
<i>Exercise</i>	<i>Set 1</i>		<i>Set 2</i>		<i>Set 3</i>		<i>Set 4</i>		<i>Set 5</i>	
	<i>Wt/TIME</i>	<i>Reps</i>	<i>Wt/TIME</i>	<i>Reps</i>	<i>Wt/Time</i>	<i>Reps</i>	<i>Wt/TIME</i>	<i>Reps</i>	<i>Wt/TIME</i>	<i>Reps</i>
<i>Plank</i>										
<i>Mountain Climber</i>										
<i>Walking Hand</i>										
<i>Bridge Pose</i>										
<i>Airplane</i>										
<i>Side Plank</i>										
<i>Crunch Sit Up</i>										
<i>Laying Legs Up</i>										
<i>Shoulder Top Plank</i>										
<i>Squat</i>										
<i>Standing Half Bosu</i>										
<i>Front Leg Standing Bosu</i>										
<i>Side Leg Standing Bosu</i>										
<i>Bridge Pose One Leg</i>										
<i>Deadlift On Bosu Half</i>										

<i>Specification</i>	<i>Muscle</i>	<i>Duration</i>	<i>Remarks</i>
<i>PNF</i>	<i>Back</i>		Per setiap Gerakan ditahan 10 detik
<i>PNF</i>	<i>Legs</i>		Per setiap Gerakan ditahan 10 detik
<i>PNF</i>	<i>Hips</i>		Per setiap Gerakan ditahan 10 detik
<i>PNF</i>	<i>Neck</i>		Per setiap Gerakan ditahan 10 detik

Tabel 3. Instrumen Tes Kuesioner Berdasarkan Pengurus

No	Variabel	Indikator Evaluation	Butir
1	Latar belakang program	a. Struktural pengurus	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
		b. Program latihan jangka pendek dan jangka panjang	
		c. Strategi <i>coaching</i>	
2	Tujuan program pembinaan	a. Visi dan misi postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat.	8, 9, 10
		b. Target Mengurangi keluhan	
3	Program pembinaan	a. Pembinaan pemanduan <i>Exercise</i>	11, 12, 13
		b. Target Mengurangi keluhan	
<i>Input</i>			
1	Member	a. <i>Assessment</i>	14, 15, 16
2	Pelatih	a. Membuat program latihan	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24
		b. Teknik <i>Coaching</i>	
		c. Kualitas pelatih	
3	Sarana dan prasarana	a. Standar kelengkapan	25, 26, 27, 28
		b. Kelengkapan fasilitas	
4	Observasi	a. Observasi untuk pengembangan pemusatan latihan	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38
		b. Observasi untuk fasilitas	
		c. <i>Maintenance</i> pemeliharaan fasilitas	
5	Dukungan keluarga	a. Motivasi Member	39, 40, 41, 42
		b. Pelaksanaan <i>home work exercise</i>	
<i>Process</i>			
1	Pelaksanaan program latihan postural	pelaksanaan program pembinaan latihan	43, 44
2	Monitoring	pelaksanaan monitoring	45, 46
<i>Product</i>			
<i>Result</i>		a. tingkat keluhan	47, 48
		b. progress latihan	

Tabel 4. Instrumen Tes Kuesioner Berdasarkan Pelatih

No	Variabel	Indikator Evaluation	Butir
<i>Context</i>			
1	Latar belakang	a. Struktural kepelatihan	1, 2, 3, 4,

	program	b. Program pembinaan jangka pendek dan jangka panjang	5, 6
		c. Strategi pembinaan latihan member	
2	Tujuan program	a. Visi dan misi postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat.	7, 8, 9
		b. Target keberhasilan	
3	Program postural	a. Pembinaan pemanduan latihan	10, 11,
		b. Pembinaan <i>exercise</i>	12, 13
<i>Input</i>			
1	Member	a. <i>Assessment</i>	14, 15, 16
		a. Program latihan jangka panjang dan pendek	17, 18, 19,
2	Pelatih	b. Seleksi pelatih	20, 21, 22,
		c. Kualitas pelatih	23, 24, 25,
			26, 27, 38
3	Sarana dan prasarana	a. Standar fasilitas	29, 30, 31,
		b. Kelengkapan fasilitas	32
		a. Observasi untuk pengembangan pemusatan latihan	33, 34,
4	Observasi	b. Observasi untuk fasilitas	35, 36,
		c. Observasi pemeliharaan fasilitas	37, 38,
			39, 40,
			41, 42, 43
5	Dukungan keluarga	a. Motivasi member	44, 45,
		b. Pelaksanaan <i>home work exercise</i>	46, 47
<i>Process</i>			
1	Pelaksanaan program latihan	a. Program Latihan jangka Panjang dan jangka pendek	48, 49,
		b. <i>Assessment</i> awal	50, 51,
		c. <i>Assessment</i> existing	52, 53,
		d. <i>Treatment</i>	54, 55, 56
2	Pelaksanaan program postural	a. Pelaksanaan program latihan	57, 58
		b. Pelaksanaan monitoring	59, 60
<i>Product</i>			
	<i>Result</i>	a. Tingkat keluhan	
		b. Progress latihan	61, 62

Tabel 5. Instrumen Tes Kuesioner Berdasarkan Member

No	Variabel	Indikator <i>Evaluation</i>	Butir
<i>Input</i>			
1	Member	<i>Assessment</i>	1, 2
		a. Program jangka panjang dan pendek	3, 4, 5,
2	Pelatih	b. Seleksi pelatih	6, 7, 8, 9,
		c. Kualitas pelatih	10
3	Sarana dan prasarana	a. Standar kelengkapan	
		b. Kelengkapan fasilitas	11, 12
4	Observasi	a. Observasi untuk pengembangan pemusatan	13, 14,

		latihan	15, 16,
		b. Observasi untuk fasilitas	17
		c. Observasi untuk pemeliharaan fasilitas	
5	Dukungan keluarga	a. Motivasi member	18, 19,
		b. Pelaksanaan <i>home work exercise</i>	20
		<i>process</i>	
		a. Program latihan jangka panjang dan pendek	21, 22,
		b. <i>Assessment</i> awal	23, 24,
1	Pelaksanaan program	c. <i>Assessment existing</i>	25, 26,
		d. <i>Treatment</i>	27, 28,
			29, 30,
			31, 32
2	Monitoring	Pelaksanaan monitoring	33
		<i>Product</i>	
	<i>Result</i>	a. Tingkat keluhan	34
		b. Progress latihan	35

Tabel 6. Pernyataan Wawancara Pengurus

No	Pernyataan
	Konteks
1	Adakah fungsi program postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat berjalan sangat baik ?
2	Adakah program postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat disusun oleh pengurus dan pelatih ?
3	Apakah pihak lain yang terlibat selain kepengurusan untuk progres pembinaan?
4	Adakah tujuan program pembinaan akan tercapai dengan yang sudah ditargetkan sebelumnya ?
	Input
1	Adakah <i>coach</i> postural pada I-Fit Indonesia Jakarta Pusat bersertifikasi?
2	Apa sajakah kriteria untuk bisa menjadi pelatih postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?
3	Apakah usaha yang dilakukan pengurus untuk meningkatkan kualitas dari <i>coach</i> itu sendiri ?
4	Bagaimakah progress <i>assessment</i> postural Kasus <i>Hernia nucleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?
5	Apakah pengurus mempunyai fasilitas yang memadai untuk menunjang program postural ini ?
6	Apakah pelatih memiliki pengalaman yang memadai dalam menunjang program postural ini?
7	Apakah pihak menjadikannya sebagai mitra untuk melangsungkan program postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?
	Proses
1	Terkendala apa sajakah yang ditemukan pengurus untuk melangsungkan program postural?
2	Apakah proses program dapat berjalan dengan semestinya sesuai dengan tujuan?

3	Apakah pengawasan dipantau selama proses pelaksanaan program postural ?
4	Adakah pengawasan dilaksanakan setiap sesi latihan?
Produk	
1	Perubahan baik bagaimana saja yang sudah di member postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?
2	Adakah target penurunan keluhan yang telah ditetapkan sudah tercapai ?

Tabel 7. Pernyataan Wawancara Pelatih

No	Pernyataan
Konteks	
1	Apakah <i>coach</i> masuk kedalam struktural pengurusan semua program postural pada I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?
2	Apakah dalam penyusunan program postural, <i>coach</i> ikut serta dilibatkan ?
3	Apakah pelatih memberikan rencana program yang dilaksanakan oleh member?
4	Apakah pelatih memberikan tujuan program postural yang akan dilaksanakan oleh member ?
Input	
1	Apakah pelatih dipilih khusus dalam pelatihan postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?
2	Adakah asisten yang membantu <i>coach</i> saat melakukan proses latihan ?
3	Apakah <i>coach</i> memperoleh wewenang dari pengurus untuk <i>Assessment</i> member ?
4	Berasal dari kota mana saja member postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?
5	Bagaimanakah fasilitas dapat memenuhi standar kelayakan ?
6	Apakah insentif yang diperoleh <i>coach</i> ?
7	Apakah sudah terjalin hubungan baik dengan keluarga member?
8	Bagaimanakah cara <i>coach</i> menjalankan hubungan baik sesama member serta keluarga mereka?
Proses	
1	Adakah member sesuai dengan kriteria yang diperbolehkan di postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?
2	Apakah sejauh ini proses program postural sangat sesuai dengan apa yang sudah disusun ?
3	Kesulitan apa yang dialami pelatih dalam progres melatih?
4	Apakah <i>evaluation</i> dilaksanakan pada setiap sesi latihan ?
5	Siapakah yang melakukan <i>evaluation</i> setelah menjalankan program latihan?
6	Apakah program latihan yang ditetapkan berbeda-beda setiap membernya ?
Produk	
1	Adakah perencanaan target pada program postural sehingga mencapai tujuan?
2	Pendapat <i>coach</i> , progres target pencapaian pada postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat mengalami peningkatan ?
3	Apakah capaian progres terdekat <i>coach</i> dalam postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?

Tabel 8. Pernyataan Wawancara Member

No	Pernyataan
Input	
1	Bagaimanakah pendapat anda kualitas <i>coach</i> saat ini?
2	Bagaimanakah perjalanan anda untuk mendaftarkan member postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?
3	Apakah kebutuhan latihan member dipenuhi oleh pengurus program postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?
4	Apakah keluarga mendukung dalam program latihan postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?
5	Adakah fasilitas terlihat cukup dalam memulai progres latihan ?
Proses	
1	Adakah seorang <i>coach</i> menyampaikan informasi seputar program yang akan dilaksanakan sebelum memulai latihan?
2	Bagaimana perasaan anda menjadi member postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?
3	Apa tantangan terbesar anda selama menjadi postural Kasus <i>Hernia nukleus pulposus</i> di I-Fit Indonesia Jakarta Pusat?
Produk	
1	Apakah progress positif sudah dapat dirasakan ?
2	Peningkatan apa result tertinggi yang dirasakan ?

Tabel 9. Rumus Penilaian

A. $X >$	$\bar{X}_i + 1,8 x sbi$	Sangat Baik
B. $X_i +$	$0,6 x sbi < X \leq \bar{X}_i + 1,8 x sbi$	Baik
C. $X_i -$	$0,6 x sbi < X \leq \bar{X}_i + 0,6 x sbi$	Cukup
D. $X_i -$	$1,8 x sbi < X \leq \bar{X}_i - 0,6 x sbi$	Kurang
E. $X \leq$	$\bar{X}_i - 1,8 x sbi$	Sangat Kurang

Pembahasan

Manajemen Perencanaan yang baik bersifat dinamis. Artinya, rencana yang dibuat tidak kaku dan statis, melainkan dapat diubah dan diperbarui sesuai dengan perkembangan situasi dan kondisi. Melalui proses monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan, rencana dapat dioptimalkan untuk mencapai hasil yang maksimal (Akhmad & Zainudin, 2019). Berdasarkan analisis data dari 50 responden, penelitian ini menunjukkan bahwa 17 responden (34%) dikategorikan sebagai lemah. Kategori ini ditentukan berdasarkan frekuensi nilai yang diperoleh pada instrumen penelitian. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa manajemen perencanaan olahraga unggulan KONI berada pada kategori lemah. Fakta di lapangan menunjukkan KONI belum bekerja secara efektif di bidang desain industri olahraga unggulan. Pasalnya, proses rekrutmen pelatih dan atlet tidak sesuai dengan standar nasional yang ditetapkan. Perencanaan berarti memikirkan tindakan apa yang tidak dilakukan, Perencanaan organisasi yang efektif haruslah aktif, dinamis, berkelanjutan, dan kreatif. Hal ini memungkinkan manajemen untuk tidak hanya bereaksi terhadap lingkungannya, tetapi juga menjadi peserta aktif dalam membentuknya.

Manajemen organisasi digunakan untuk mengumpulkan dan memperkuat sumber daya sendiri secara efektif (Suparno et al., 2020). Proses organisasi sangat penting. Berdasarkan hasil kajian dapat dikatakan bahwa penyelenggaraan cabang olahraga utama KONI berada pada kategori yang sesuai. Hal ini dibuktikan dengan jumlah 50 responden yang menunjukkan bahwa terdapat 21 (42%) responden dengan rentang kategori cukup. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa kepengurusan organisasi olahraga elit yang diklasifikasikan KONI dalam kategori sesuai. Organisasi bertindak sebagai instrumen vital yang memfasilitasi penyatuan dan pengaturan berbagai aktivitas yang melibatkan manusia, keuangan, material, dan metode kerja. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan bersama. Pengorganisasian dalam pendidikan merupakan proses penting untuk mencapai tujuan pendidikan. Hal ini melibatkan penciptaan hubungan yang efektif antara berbagai elemen dalam sistem pendidikan, termasuk sumber daya manusia (guru, staf, dan siswa) dan sumber daya lainnya (fasilitas, kurikulum, dan teknologi). Tujuan utama pengorganisasian dalam pendidikan adalah untuk mengintegrasikan semua elemen tersebut sehingga mereka dapat bekerja sama secara efektif dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa upaya KONI dalam memajukan prestasi olahraga unggulan di Kabupaten Sinjai terfokus pada beberapa aspek, di antaranya adalah manajemen perencanaan dan pengorganisasian. Berdasarkan analisis statistik deskriptif, manajemen perencanaan cabang olahraga unggulan KONI menunjukkan hasil yang kurang optimal dengan nilai rata-rata 32,56, yang mengindikasikan bahwa manajemen perencanaan masih tergolong lemah dan memerlukan peningkatan serta perbaikan. Sisi lain, manajemen pengorganisasian cabang olahraga unggulan menunjukkan hasil yang cukup baik dengan nilai rata-rata 33,32. Temuan ini menegaskan perlunya menambahkan program-program yang lebih kreatif dalam manajemen perencanaan, sementara untuk manajemen pengorganisasian, disarankan agar fungsi struktural lebih diberdayakan sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya masing-masing untuk menciptakan efisiensi waktu dalam kegiatan yang dilaksanakan.

Referensi

- Akhmad, N., & Zainudin, F. (2019). Analisis Potensi Manajemen Perencanaan Prestasi dan Sistem Informasi Koni Kota Mataram. *Jupe: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 146–152. [Http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Jupe/Index](http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Jupe/Index)
- Anto, R. P., Sahili, L. O., Rahmatyah, S., Eviyanti, E., & Togala, R. (2022). Manajemen Pengembangan Pariwisata pada Dinas Kepemudaan, Olahraga dan Pariwisata Kabupaten Konawe. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3493–3502. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i10.1355>
- Anugerah, B., & Ahmad, A. (2017). Analisis Konflik Koni dan KOI Terkait Tugas dan Fungsi berdasarkan UU No. 3 Tahun 2005 Mengenai Sistem Keolahragaan Nasional. *Jurnal Lentera Bisnis*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.34127/Jrlab.V6i1.162>
- Dinata, F., & Muchlis, A. F. (2019). Gambaran Program Pembinaan Olahraga Prestasi Cabang Olahraga Sepakbola di Koni Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal Stamina*, 2, 187–195.

- Duhe, E. D. P., Haryanto, A. I., Horman, J., & Punu, D. (2024). Analisis Biomotorik Atlet Tinju: Optimalisasi Kemampuan Kekuatan Fisik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 120-126. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1647>
- Duncan, P., Negara, T., Sentausa, F., & Rahaju, T. (2021). Implementasi Kebijakan Kemenpora Dalam Pembinaan. 643–654.
- Fauzi, R., & Limpad, N. (2022). JPEHSS (Journal of Physical Education Health and Sport Sciences) Organizational Management of The Indonesian National Sports Committee (KONI) Kebumen Regency Ilmu Keolahragaan Ilmu Keolahragaan Manajemen Organisasi Komite Olahraga Nasional Indonesia P. 3(April), 19–31.
- Fefant, D. E., & Soenyoto, T. (2022). Manajemen Induk Organisasi Cabang Olahraga Bola Tangan Kabupaten Kendal Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 295–302. <https://doi.org/10.15294/Inapes.V3i1.48818>
- Haryanto, A. I., Kadir, S., Suardika, I. K., & Mukhtiani, N. R. (2024). Analysis of Maximal Volume of Oxygen for Gorontalo Contingent Martial Arts Athletes. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 13(2).
- Haryanto, A. I., Suardika, I. K., Nurkhoiroh, N., Nani, A., & Nopiyanto, Y. E. (2024). Mengungkap Penerapan Fungsi Manajemen Olahraga Klub Taekwondo “The Kick Fighter”. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 31-43. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10034>
- Hervi, A., & Qoriah, A. (2021). Survei Manajemen Olahraga Petanque pada UKM Petanque UNNES Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 230–234. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Hidayatullah, M. B., & Yuliastrid, D. (2024). Pengembangan Sarana, Prasarana dan Manajemen Kolam Renang GOR Sidoarjo dalam Persiapan PORPROV 2023 Balance and Agility of Ball Driving Skills in Football Games. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1).
- Mambang, F. (2016). Strategi Komite Olahraga Nasional Indonesia dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Provinsi Kalimantan Tengah. *Restorica : Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi Negara dan Komunikasi*, 2(2), 4–7.
- Maruta, R., Andarini, T., Primanata, D., Shinta, H., & Puspita, C. (2023). Strategi Manajemen Event Pertandingan Olahraga dimasa Pandemi Covid-19 pada Pengurus KONI Provinsi Jawa Timur. *Jossae (Journal of Sport Science and Education)*, 7, 98–106.
- Rahmi, F. C. (2019). Manajemen Pengelolaan Fasilitas Olahraga Gedung Serbaguna di Gelanggang Olahraga (GOR) Delta Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7, 1–6.
- Ramadhan, M. G., Ma'mun, A., & Mahendra, A. (2020). Implementasi Kebijakan Olahraga Pendidikan Sebagai Upaya Pembangunan Melalui Olahraga Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 69–80. <https://doi.org/10.17509/Jtikor.V5i1.23824>
- Rawe, A. S. (2018). Analisis Manajemen Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Di Kabupaten Ende. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport And Recreation*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.26858/Sportive.V1i2.5622>
- Refiater, U. H., & Haryanto, A. I. (2024). The development of educability motor-based warming model for long jump sports. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 87-94. <http://dx.doi.org/10.21831/jk.v12i1.72047>
- Rizkian, F., Nurrachmad, L., Keolahragaan, J. I., & Keolahragaan, F. I. (2022). Organizational Management Of The Indonesian National Sports Committee (Koni) Kebumen Regency.

- Journal Of Physical Education Health And Sport Sciences) Gedung F1 Lantai, 3(1), 50229. <https://doi.org/10.35508/jpehss.v1i1>
- Saleh, M. S., & Malinta, S. S. (2020). Survei Minat Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smpn 30 Makassar. *Kinestetik*, 4(1), 55–62. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10347>
- Suparno, S., Hidayanto, D. N., & Labulan, P. (2020). Manajemen Pembinaan Prestasi Olahraga Di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (Skoi) Kalimantan Timur. *Pendas Mahakam: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 22–31. <https://doi.org/10.24903/pm.v4i1.393>
- Wulogening, H. I., & Timan, A. (2020). Implementasi Total Quality Management (Tqm) Dalam Sistem Manajemen Perencanaan Kepala Sekolah. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 8(2), 137–146. <https://doi.org/10.21831/jamp.v8i2.31282>