



**MENTERI NEGARA PEMUDA DAN OLAHRAGA
REPUBLIK INDONESIA**

**PERATURAN
MENTERI NEGARA PEMUDA DAN OLAHRAGA
NOMOR 0333 TAHUN 2009
TENTANG
STANDAR KOMPETENSI INSTRUKTUR KEBUGARAN TINGKAT DASAR**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

MENTERI NEGARA PEMUDA DAN OLAHRAGA,

- Menimbang : bahwa untuk melaksanakan ketentuan Pasal 2, Pasal 4, Pasal 84, Pasal 85 dan Pasal 86 Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan, perlu menetapkan Peraturan Menteri Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia tentang Standar Kompetensi Instruktur Kebugaran Tingkat Dasar.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 89, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4535);
2. Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2007 Nomor 35, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4702);
3. Peraturan Presiden Nomor 62 Tahun 2005 tentang Perubahan atas Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2005 tentang Kedudukan, Tugas, Fungsi, Susunan Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Negara Republik Indonesia;
4. Keputusan Presiden Nomor 187/M Tahun 2004 tentang Pembentukan Kabinet Indonesia Bersatu, sebagaimana telah diubah terakhir dengan Keputusan Presiden RI Nomor 171/M Tahun 2005;
5. Peraturan Menteri Negara Pemuda dan Olahraga Nomor : PER. 0013/MENPORA /VII/2007 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga;
6. Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia Nomor: PER.21/MEN/X/2007 tentang Tata Cara Penetapan Standar Kompetensi Kerja Nasional Republik Indonesia.

- Memperhatikan : 1. Hasil kerja Tim Perumus dan Tim Validasi Standar Kompetensi Instruktur Kebugaran;
2. Hasil Rapat Konvensi RSKTK Instruktur Kebugaran tanggal 25 Agustus 2009

MEMUTUSKAN

Menetapkan : **PERATURAN MENTERI NEGARA PEMUDA DAN OLAHRAGA REPUBLIK INDONESIA TENTANG STANDAR KOMPETENSI INSTRUKTUR KEBUGARAN TINGKAT DASAR**

Pasal 1

Standar Kompetensi Instruktur Kebugaran Tingkat Dasar adalah sebagaimana dimaksud dalam lampiran Peraturan Menteri Negara Pemuda dan Olahraga ini.

Pasal 2

Standar Kompetensi Instruktur Kebugaran Tingkat Dasar sebagaimana dimaksud dalam Pasal 1 dapat dilakukan penyempurnaan secara terencana, terarah dan berkelanjutan sesuai dengan tuntutan perubahan dan perkembangan bidang olahraga masyarakat tingkat lokal, nasional dan internasional.

Pasal 3

Peraturan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Jakarta
pada tanggal September 2009



MENTERI NEGARA PEMUDA DAN OLAHRAGA

Dr. Adhyaksa Dault, M.Si



**STANDAR NASIONAL KOMPETENSI
INSTRUKTUR KEBUGARAN
TINGKAT DASAR**

**KEMENTERIAN NEGARA PEMUDA DAN OLARAGA
REPUBLIK INDONESIA
JAKARTA
2010**

DAFTAR ISI

Halaman

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang	1
2. Tujuan Penyusunan Standar Nasional Kompetensi Instruktur Kebugaran	1
3. Penggunaan Standar Nasional Kompetensi Instruktur Kebugaran	2
4. Format Standar Kompetensi Nasional Kompetensi Instruktur Kebugaran	2
5. Kodifikasi Standar Nasional Kompetensi Instruktur Kebugaran	4
6. Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran	4
a. Panitia Kerja Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran	4
b. Tim Penyusun Rancangan SNK Instruktur Kebugaran	5
c. Tim Teknis Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran	5
d. Tim Perumus Hasil Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran	5
e. Nara Sumber Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran	5
f. Peserta Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran	5
g. Peserta Pra Konvensi	6
7. Kerangka Kualifikasi SNK Instruktur Kebugaran	6

B. STANDAR NASIONAL KOMPETENSI INSTRUKTUR KEBUGARAN

1. Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia	9
2. Pemaketan Unit-unit Kompetensi dalam Kualifikasi	9

C. UNIT KOMPETENSI KELOMPOK UMUM

KOR.KU01.001.01	Mengatur Prioritas Kerja dan Pengembangan Diri	11
KOR.KU01.002.01	Mengembangkan Hubungan Efektif di Tempat Kerja ...	17
KOR.KU01.003.01	Menangani Pengaduan Peserta Latih	22
KOR.KU01.004.01	Memenuhi Kebutuhan dan Harapan Peserta Latih ...	27
KOR.KU01.005.01	Menerapkan Kebijakan, Prosedur Kesehatan dan Keselamatan Kerja	31
KOR.KU01.007.01	Melakukan Analisis Resiko Kegiatan Olahraga	36
KOR.KU01.008.01	Melakukan Pertolongan Pertama pada Kegawatan dan Kedaruratan	46
KOR.KU01.009.01	Menggunakan Komputer	51

D. UNIT KOMPETENSI KELOMPOK INTI

KOR.RM02.001.01	Memberikan Orientasi Kepada Peserta Latih Sebelum Menjalani Program Latihan Kebugaran	55
KOR.RM02.002.01	Melakukan Skrining dan Pengenalan Kepada Peserta Latih	60
KOR.RM02.003.01	Memimpin Kelompok	75

KOR.RM02.004.01	Memberikan Saran Gizi Kepada Peserta Latih	81
KOR.RM02.005.01	Memberikan Saran Anatomi dan Fisiologi Kepada Peserta Latih Mengenai Program Latihan	88
KOR.RM02.006.01	Menggunakan dan Memelihara Peralatan Latihan	102
KOR.RM02.007.01	Membimbing Peserta Latih dalam Menggunakan Peralatan Latihan	108
KOR.RM02.008.01	Mengembangkan Program Latihan	114
KOR.RM02.009.01	Mengembangkan dan Menerapkan Kesadaran Terhadap Populasi Spesifik dalam Pelaksanaan Latihan	122
KOR.RM03.001.01	Merencanakan dan Membimbing Latihan Berkelompok	133
 E. UNIT KOMPETENSI KELOMPOK PILIHAN		
KOR.RM04.001.01	Melaksanakan Kegiatan Olahraga Rekreasi untuk Peserta	142
KOR.RM04.002.01	Menerapkan Prinsip Kesetaraan Akses pada Kegiatan Olahraga Rekreasi	150
KOR.RM04.003.01	Merencanakan Program untuk Peserta	155
KOR.RM04.004.01	Melaksanakan Program Kebugaran Komunitas	162
F. PENUTUP		168

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kesenangan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dewasa ini olahraga rekreasi telah berkembang dengan pesat seiring dengan meningkatnya kesadaran hidup sehat dan makin meningkatnya kemampuan ekonomi. Salah satu cabang olahraga rekreasi adalah olahraga kebugaran, menjadi pilihan masyarakat secara luas. Jenis dan pola latihan kebugaran yang dilakukan, diadopsi dari berbagai lembaga instruktur kebugaran di dalam dan luar negeri. Perkembangan minat masyarakat dalam latihan kebugaran tersebut perlu diimbangi dengan tersedianya tenaga keolahragaan kebugaran yang kompeten dan profesional, untuk menjamin penyelenggaraan latihan kebugaran yang dilakukan dengan tepat dan aman sesuai dengan tujuan olahraga kebugaran.

Tersedianya tenaga keolahragaan di bidang kebugaran yang kompeten dan profesional, secara sistemik telah diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan, antara lain dipersyaratkan memiliki kualifikasi dan sertifikasi kompetensi di bidang olahraga sesuai dengan bidangnya. Untuk dapat memperoleh tenaga keolahragaan yang kompeten, diperlukan adanya sistem pengembangan Sumberdaya Manusia (SDM) berbasis kompetensi. Sistem pengembangan SDM tersebut terdiri dari beberapa komponen, seperti standar kompetensi dan kualifikasi, kelembagaan sertifikasi kompetensi/profesi, serta sistem pendidikan dan latihan (diklat) berbasis kompetensi. Ketiga komponen sistem tersebut saling terkait erat dengan standar kualifikasi dan kompetensi, yang merupakan satu kesatuan komponen sistem yang sangat penting dan menjadi rujukan dalam pelaksanaan sertifikasi kompetensi. Untuk itulah, standar kompetensi di bidang keolahragaan harus disusun berdasarkan kebutuhan di lapangan, dengan mempertimbangkan kandungan ilmu dan peraturan yang terkait di bidang latihan kebugaran.

Dalam upaya mencapai maksud dan tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia bersama dengan masyarakat olahraga, asosiasi penyelenggara latihan kebugaran, instansi dan pemangku kepentingan yang terkait, telah menyusun Standar Nasional Kompetensi Tenaga Keolahragaan (SNKTK) untuk Instruktur Kebugaran.

2. Tujuan Penyusunan Standar Nasional Kompetensi Instruktur Kebugaran

Penyusunan SNK Instruktur Kebugaran, bertujuan untuk menjadi pedoman dalam menciptakan instruktur kebugaran yang kompeten dalam penyelenggaraan latihan sesuai

dengan kebutuhan berbagai pihak. SNK Instruktur Kebugaran juga menjadi pedoman bagi berbagai pihak, seperti:

- a. Institusi pendidikan dan pelatihan untuk pengembangan kurikulum dan acuan dalam penyelenggaraan pelatihan;
- b. Sanggar kebugaran untuk rekrutmen instruktur kebugaran;
- c. Institusi penyelenggara pelatihan instruktur kebugaran.

Selain hal di atas penyusunan SNK Instruktur Kebugaran, bertujuan untuk mendapatkan pengakuan baik secara nasional maupun internasional. Dalam upaya mencapai tujuan dimaksud maka SNK Instruktur Kebugaran ini memperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Dikembangkan berdasarkan kebutuhan instruktur kebugaran;
- b. Mengadopsi standar-standar sejenis yang digunakan oleh negara lain atau standar internasional, sehingga dapat dilakukan proses saling pengakuan dan harmonisasi (*mutual recognition arrangement*);
- c. Dilakukan bersama dengan masyarakat olahraga, asosiasi penyelenggara latihan kebugaran, instansi dan pemangku kepentingan yang terkait untuk memudahkan dalam pencapaian konsensus dan pemberlakuan secara nasional.

3. Penggunaan Standar Nasional Kompetensi Instruktur Kebugaran

SNK Instruktur Kebugaran, yang telah disusun dan mendapatkan pengakuan oleh para pemangku kepentingan akan digunakan sebagai acuan untuk:

- a. Menyusun uraian pekerjaan instruktur kebugaran;
- b. Menyusun dan mengembangkan program pendidikan dan pelatihan (diklat) bagi instruktur kebugaran;
- c. Menilai unjuk kerja instruktur kebugaran;
- d. Memberikan sertifikasi kompetensi instruktur kebugaran.

Merujuk acuan tersebut di atas, instruktur kebugaran yang memiliki kualifikasi dan kompetensi sesuai dengan SNK Instruktur Kebugaran harus memiliki kemampuan untuk:

- a. Mengerjakan tugas dalam mengelola penyelenggaraan latihan kebugaran;
- b. Mengorganisir tugas dalam melatih kebugaran agar dapat dilaksanakan dengan baik dan profesional;
- c. Menentukan langkah yang harus dilakukan pada saat terjadi sesuatu yang berbeda dengan rencana program latihan secara sistematis dan komprehensif;
- d. Menggunakan kemampuan yang dimilikinya untuk memecahkan masalah atau melaksanakan tugas pengelolaan dan penyelenggaraan latihan kebugaran.

4. Format Standar Nasional Kompetensi Instruktur Kebugaran

Format SNK Instruktur Kebugaran, mengacu pada Pedoman Penyusunan Standar Nasional Kompetensi Tenaga Keolahragaan (SNKTK).

Kode Unit : Kode unit diisi dan ditetapkan dengan mengacu format kodifikasi SNK Instruktur Kebugaran.

Judul Unit : Mendefinisikan tugas atau pekerjaan dari unit kompetensi yang menggambarkan sebagian atau keseluruhan standar kompetensi.

Diskripsi Unit : Menjelaskan judul unit yang mendeskripsikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja.

Elemen Kompetensi : Mengidentifikasi tugas-tugas yang harus dikerjakan untuk mencapai kompetensi berupa pernyataan yang menunjukkan komponen-komponen pendukung untuk sasaran kompetensi yang harus dicapai.

Kriteria Unjuk Kerja : Menggambarkan kegiatan yang harus dikerjakan untuk memperagakan kompetensi di setiap elemen, pada saat menilai dan syarat-syarat dari elemen yang harus dipenuhi.

Batasan Variabel : Ruang lingkup, situasi, dan kondisi kriteria unjuk kerja yang diterapkan, mendefinisikan situasi dari unit kompetensi, memberikan informasi lebih jauh tentang perlengkapan dan materi yang mungkin digunakan, serta mengacu syarat-syarat yang ditetapkan, termasuk peraturan dan jasa yang dihasilkan.

Panduan Penilaian : Membantu menginterpretasikan dan menilai unit kompetensi berdasarkan petunjuk yang diperlukan, untuk memperagakan kompetensi sesuai dengan tingkat keterampilan yang dinyatakan dalam Kriteria Unjuk Kerja (KUK), meliputi:

- a. Pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan oleh instruktur kebugaran untuk dinyatakan kompeten pada tingkatan tertentu;
- b. Ruang lingkup penilaian menyatakan lokasi, prosedur, dan metode yang seharusnya dilakukan;
- c. Aspek penting penilaian menjelaskan hal-hal pokok dan elemen kunci yang perlu dilihat pada waktu asesmen.

Kompetensi Kunci : Keterampilan umum yang diperlukan agar Kriteria Unjuk Kerja (KUK) tercapai pada tingkatan kinerja yang dipersyaratkan untuk peran/fungsi latihan, meliputi:

- a. Mengumpulkan, mengorganisasikan dan menganalisis informasi;
- b. Mengkomunikasikan ide-ide dan informasi;
- c. Merencanakan dan mengorganisasi latihan;
- d. Bekerja dengan orang lain dan kelompok;
- e. Menggunakan ide-ide dan teknik matematika;
- f. Memecahkan masalah;
- g. Menggunakan teknologi.

Kompetensi kunci dibagi dalam tiga tingkatan, yaitu:

- a. Tingkat I harus mampu:
 - 1) Melaksanakan proses yang telah ditentukan;
 - 2) Menilai mutu berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.
- b. Tingkat II harus mampu:
 - 1) Mengelola proses;
 - 2) Menentukan kriteria untuk mengevaluasi proses.
- c. Tingkat III harus mampu:
 - 1) Menentukan prinsip-prinsip dan proses;
 - 2) Mengevaluasi dan mengubah bentuk proses;
 - 3) Menentukan kriteria untuk evaluasi proses.

5. Kodifikasi Standar Nasional Kompetensi Instruktur Kebugaran

Kodifikasi setiap unit SNK Instruktur Kebugaran disusun sebagai berikut:

KOR	RM	00	000	00
SEKTOR	SUBSEKTOR	BIDANG/GRUP	NOMOR UNIT	VERSI

Keterangan:

SEKTOR : Diisi dengan tiga huruf singkatan dari nama sektor. Sektor keolahragaan disingkat dengan KOR.

SUBSEKTOR/JENIS : Diisi dengan dua huruf singkatan dari nama subsektor/jenis. Olahraga rekreasi masyarakat disingkat dengan RM.

KELOMPOK UNIT : Diisi dengan dua digit angka, yaitu:

01 : identifikasi kelompok kompetensi umum yang diperlukan untuk bekerja pada sektor keolahragaan;

02 : identifikasi kelompok kompetensi inti yang diperlukan untuk mengerjakan tugas-tugas inti pada olahraga kebugaran;

03 : identifikasi kelompok kompetensi kekhususan dan/atau spesifik yang diperlukan untuk mengerjakan tugas-tugas spesifik pada olahraga kebugaran;

04 : identifikasi kelompok kompetensi pilihan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas-tugas pada olahraga kebugaran;

NOMOR URUT UNIT : Diisi dengan nomor unit kompetensi dengan menggunakan 3 digit Angka, seperti 001, 002, 003.

VERSI : Diisi dengan nomor urut versi menggunakan 2 digit angka, seperti 01, 02, 03.

6. Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran

Rancangan SNK Instruktur Kebugaran disusun dan dirumuskan oleh kelompok kerja nasional yang merepresentasikan instansi pemerintah dan perwakilan pemangku kepentingan pada acara Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran, diselenggarakan di Wisma Menpora pada tanggal 25 Agustus 2009. Rapat Konvensi ini dilaksanakan oleh panitia kerja, tim penyusun, tim teknis, tim perumus, nara sumber dan terdiri dari peserta sebagai berikut:

a. Panitia Kerja Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran

Panitia Kerja Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran ini adalah Asisten Deputi Standardisasi, Akreditasi, dan Sertifikasi Keolahragaan pada Deputi Menteri Bidang Pemberdayaan Olahraga, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.

b. Tim Penyusun Rancangan SNK Instruktur Kebugaran

Tim Penyusun Rancangan SNK Instruktur Kebugaran pada intinya berasal dari Instansi Pemerintah, Induk Organisasi Olahraga Fungsional, Asosiasi Profesi, Induk Organisasi Cabang Olahraga, Perguruan Tinggi, Praktisi Olahraga, Pakar Olahraga, Lembaga Diklat, dan para pemangku kepentingan.

c. Tim Teknis Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran

Tim Teknis Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran pada intinya berasal dari :

- 1) Instansi Pemerintah : Kemenegpora, Depdiknas, dan Depkes
- 2) Organisasi Olahraga Fungsional : LANKOR, ASKI, FIT N' CHIC dan PUSPOR JAYA
- 3) Perguruan Tinggi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dari Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), dan Universitas Negeri Makasar (UNM)
- 4) Praktisi Olahraga

d. Tim Perumus Hasil Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran

Tim Perumus Hasil Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran pada intinya berasal dari :

- 1) Instansi Pemerintah : Kemenegpora, Depdiknas, dan Depkes
- 2) Perguruan Tinggi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- 3) Organisasi Olahraga Fungsional : LANKOR, FIT N' CHIC dan PUSPORJAYA
- 4) Praktisi Olahraga

e. Narasumber Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran

Narasumber dalam Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran berasal dari Badan Nasional Sertifikasi Profesi (BNSP).

f. Peserta Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran

Rapat Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 25 Agustus 2009, pukul 09.00 – 17.30 Wib, di Wisma Menpora, Jakarta dihadiri oleh 59 orang peserta, terdiri dari perwakilan Instansi Pemerintah, Induk Organisasi Olahraga Fungsional, Asosiasi Profesi, Induk Organisasi Cabang Olahraga, Perguruan Tinggi, Praktisi Olahraga, Pakar Olahraga, Lembaga Diklat, dan para pemangku kepentingan.

g. Peserta Pra Konvensi

Pra Konvensi Rancangan SNK Instruktur Kebugaran dilaksanakan pada tanggal 28 - 30 Januari 2009 di Jakarta dihadiri oleh 33 orang peserta terdiri dari perwakilan Instansi Pemerintah, Induk Organisasi Olahraga Fungsional, Asosiasi Profesi, Induk Organisasi Cabang Olahraga, Perguruan Tinggi, Praktisi Olahraga, Pakar Olahraga, Lembaga Diklat, dan para pemangku kepentingan.

7. Kerangka Kualifikasi SNK Instruktur Kebugaran

Kerangka Kualifikasi SNK Instruktur Kebugaran mengikuti Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia menurut Hasil Konvensi Nasional Nomor : Kep.70A/Men/2003 tanggal 18 Desember 2003 sebagai berikut:

Kualifikasi	Parameter		
	Kegiatan	Pengetahuan	Tanggung Jawab
1	2	3	4
I	<ol style="list-style-type: none"> Lingkup terbatas, berulang dan sudah biasa. Dalam konteks yang terbatas. 	<ol style="list-style-type: none"> Mengungkap kembali, menggunakan pengetahuan yang terbatas. Tidak memerlukan gagasan baru. 	<ol style="list-style-type: none"> Terhadap kegiatan sesuai dengan arahan. Di bawah pengawasan langsung. Tidak ada tanggung jawab terhadap pekerjaan orang lain.
II	<ol style="list-style-type: none"> Lingkup agak luas, mapan, dan sudah biasa. Dengan pilihan-pilihan yang terbatas terhadap sejumlah tanggapan rutin. 	<ol style="list-style-type: none"> Menggunakan pengetahuan dasar operasional. Memanfaatkan informasi yang tersedia. Menerapkan pemecahan masalah yang sudah baku. Memerlukan sedikit gagasan baru. 	<ol style="list-style-type: none"> Terhadap kegiatan sesuai dengan arahan. Di bawah pengawasan tidak langsung dan pengendalian mutu. Tanggung jawab terbatas terhadap kuantitas dan mutu. Dapat diberi tanggung jawab membimbing orang lain.
III	<ol style="list-style-type: none"> Lingkup yang luas dan memerlukan keterampilan yang sudah baku. Dengan pilihan-pilihan terhadap sejumlah prosedur, Dalam sejumlah konteks yang sudah biasa. 	<ol style="list-style-type: none"> Menggunakan pengetahuan-pengetahuan teoritis yang relevan. Menginterpretasikan informasi yang tersedia. Menggunakan perhitungan dan pertimbangan. Menerapkan sejumlah pemecahan masalah yang sudah baku. 	<ol style="list-style-type: none"> Terhadap kegiatan sesuai dengan arahan otonomi terbatas. Di bawah pengawasan tidak langsung dan pemeriksaan mutu. Bertanggung jawab secara memadai terhadap kuantitas dan mutu hasil kerja. Dapat diberi tanggung jawab terhadap hasil kerja orang lain.
IV	<ol style="list-style-type: none"> Dalam lingkup yang luas dan memerlukan keterampilan penalaran teknis. Dengan pilihan-pilihan yang banyak terhadap sejumlah prosedur. Dalam berbagai konteks baik yang sudah biasa maupun yang tidak biasa. 	<ol style="list-style-type: none"> Menggunakan basis pengetahuan yang luas dengan mengaitkan sejumlah konsep teoritis. Membuat interpretasi analistis terhadap data yang tersedia Pengambilan keputusan berdasarkan kaidah-kaidah yang berlaku. Menerapkan sejumlah pemecahan masalah yang bersifat inovatif terhadap masalah- 	<ol style="list-style-type: none"> Terhadap kegiatan yang direncanakan sendiri. Di bawah bimbingan dan evaluasi yang luas. Bertanggung jawab penuh terhadap kuantitas dan mutu hasil kerja. Dapat diberi tanggung jawab terhadap kuantitas dan mutu hasil kerja orang lain.

		masalah yang konkret dan kadang-kadang tidak biasa.	
V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam lingkup yang luas dan memerlukan keterampilan penalaran teknis khusus (spesialisasi). 2. Dengan pilihan-pilihan yang sangat luas terhadap sejumlah prosedur yang baku dan tidak baku. 3. Yang memerlukan banyak pilihan prosedur standar maupun non standar. 4. dalam konteks yang rutin maupun tidak rutin. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerapkan basis pengetahuan yang luas dengan pendalaman yang cukup di beberapa area. 2. Membuat interpretasi analitik terhadap sejumlah data yang tersedia yang memiliki cakupan yang luas. 3. Menentukan metoda-metode dan prosedur yang tepat guna, dalam pemecahan sejumlah masalah yang konkret yang mengandung unsur-unsur teoretis. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan yang diarahkan sendiri dan kadang-kadang memberikan arahan kepada orang lain. 2. Dengan pedoman atau fungsi umum yang luas. 3. Kegiatan yang memerlukan tanggung jawab penuh baik sifat, jumlah maupun mutu dari hasil kerja. 4. Dapat diberi tanggung jawab terhadap pencapaian hasil kerja kelompok.
VI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam lingkup yang sangat luas dan memerlukan keterampilan penalaran teknis khusus. 2. Dengan pilihan-pilihan yang sangat luas terhadap sejumlah prosedur yang baku dan tidak baku serta kombinasi prosedur yang tidak baku. 3. Dalam konteks rutin dan tidak rutin yang berubah-ubah sangat tajam. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan pengetahuan khusus yang mendalam pada beberapa bidang. 2. Melakukan analisis, memformat ulang dan mengevaluasi informasi-informasi yang cakupannya luas. 3. Merumuskan langkah-langkah pemecahan yang tepat, baik untuk masalah yang konkret maupun yang abstrak. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengelolaan kegiatan/proses kegiatan. 2. Dengan parameter yang luas untuk kegiatan-kegiatan yang sudah tertentu. 3. Kegiatan dengan penuh akuntabilitas untuk menentukan tercapainya hasil kerja pribadi dan/atau kelompok. 4. Dapat diberi tanggung jawab terhadap pencapaian hasil kerja organisasi.

VII	Mencakup keterampilan, pengetahuan dan tanggung jawab yang memungkinkan seseorang untuk: 1. Menjelaskan secara sistematis dan koheren atas prinsip-prinsip utama suatu bidang. 2. Melaksanakan kajian, penelitian, dan kegiatan intelektual secara mandiri di suatu bidang, menunjukkan kemandirian intelektual, serta analisis yang tajam dan komunikasi yang baik.
VIII	Mencakup keterampilan, pengetahuan dan tanggung jawab yang memungkinkan seseorang untuk: 1. Menunjukkan penguasaan suatu bidang. 2. Merencanakan dan melaksanakan proyek penelitian dan kegiatan intelektual secara original berdasarkan standar-standar yang diakui secara internasional.
IX	Mencakup keterampilan, pengetahuan dan tanggung jawab yang memungkinkan seseorang untuk menyumbangkan pengetahuan original melalui penelitian dan kegiatan intelektual yang dinilai oleh ahli independen berdasarkan standar internasional.

Pemetaan standar kompetensi sesuai dengan jenjang pekerjaan, baik level sertifikasi maupun kualifikasi pendidikan didasarkan atas beberapa pertimbangan, antara lain hasil identifikasi judul dan jumlah kebutuhan unit kompetensi yang didasarkan pada kelompok unit, lama waktu pengalaman kerja (bila diperlukan/dipersyaratkan) dan persyaratan lainnya.

Pemetaan unit-unit kompetensi ke dalam kualifikasi dapat dirujuk dengan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia. Berdasarkan pada deskripsi masing-masing kualifikasi, unit kompetensi, dikelompokkan berdasar pada analisis karakteristik masing-masing unit yang mencakupi:

- a. Kelompok umum, inti, khusus dan pilihan;
- b. Tingkat kompetensi kunci yang dimiliki;
- c. Tingkat kesulitan yang tertuang dalam kriteria unjuk kerja;
- d. Tanggung jawab serta persyaratan yang tersirat dan tersurat pada uraian batasan variabel.

Pemetaan unit-unit kompetensi baik yang sesuai dengan jenjang pelatihan maupun kualifikasi pendidikan, didasarkan atas beberapa pertimbangan. Pertimbangan tersebut antara lain mencakupi:

- a. Jenjang atau level jabatan/kualifikasi instruktur kebugaran;
- b. Tuntutan kebutuhan kompetensi-kompetensi yang dibutuhkan untuk melaksanakan pelatihan berdasar pada masing-masing jenjang;
- c. Karakteristik unit-unit kompetensi ditinjau dari aspek level kinerja kunci kompetensi yang dikandungnya, kelompok unit (umum, inti, khusus, dan pilihan).

B. STANDAR NASIONAL KOMPETENSI INSTRUKTUR KEBUGARAN

1. Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia

Sektor : O Keolahragaan
 Sub sektor : 92 Olahraga Rekreasi
 Bidang : 24 Olahraga Masyarakat
 Sub bidang : 03 Kebugaran

Jenjang/ Level KTK	Area Bidang/Sub bidang Pekerjaan atau Jabatan					
	Kualifikasi Berjenjang					Kualifikasi Tertentu pada Profesi Tertentu
	Sub Area Pekerjaan I	Sub Area Pekerjaan II	Sub Area Pekerjaan III	Sub Area Pekerjaan IV	Sub Area Pekerjaan IV	
1	2	3	4	5	6	7
Sertifikat V						
Sertifikat IV						
Sertifikat III						
Sertifikat II		√				
Sertifikat I						

2. Pemaketan Unit-unit Kompetensi dalam Kualifikasi

Nama Pekerjaan/Profesi : Instruktur Kebugaran (*Fitness Instructor*)
 Level : Tingkat Dasar

O 92 24 03 01 01 3.0 IV 01
 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)

a. Unit Kompetensi Kelompok Umum

No.	Kode Unit	Judul Unit Kompetensi
1.	KOR.KU01.001.02	Mengatur Prioritas Kerja dan Pengembangan Diri
2.	KOR.KU01.002.02	Mengembangkan Hubungan Efektif di Tempat Kerja
3.	KOR.KU01.003.02	Menangani Pengaduan Peserta Latih
4.	KOR.KU01.004.02	Memenuhi Kebutuhan dan Harapan Peserta Latih
5.	KOR.KU01.005.02	Mematuhi Kebijakan dan Prosedur Kesehatan dan Keselamatan Kerja
6.	KOR.KU01.007.02	Melakukan Analisis Resiko Kegiatan Olahraga
7.	KOR.KU01.008.02	Melakukan Pertolongan Pertama pada Kegawatan dan Kedaruratan
8.	KOR.KU01.009.02	Menggunakan Komputer

b. Unit Kompetensi Kelompok Inti

No.	Kode Unit	Judul Unit Kompetensi
1.	KOR.RM02.001.02	Memberikan Orientasi kepada Peserta Latih Sebelum Menjalani Program Latihan
2.	KOR.RM02.002.02	Melakukan Skrining dan Pengenalan kepada Peserta Latih
3.	KOR.RM02.003.02	Memimpin Kelompok
4.	KOR.RM02.004.02	Memberikan Saran Gizi kepada Peserta Latih sesuai Panduan
5.	KOR.RM02.005.02	Memberikan Saran Anatomi dan Fisiologi kepada Peserta Latih Mengenai Program Latihan
6.	KOR.RM02.006.02	Menggunakan dan Memelihara Peralatan Latihan
7.	KOR.RM02.007.02	Membimbing Peserta Latih dalam Menggunakan Peralatan Latihan
8.	KOR.RM02.008.02	Mengembangkan Program Latihan
9.	KOR.RM02.009.02	Mengembangkan dan Menerapkan Kesadaran terhadap Populasi Spesifik dalam Pelaksanaan Latihan
10.	KOR.RM03.001.02	Merencanakan dan Membimbing Latihan Berkelompok

c. Unit Kompetensi Kelompok Pilihan

No.	Kode Unit	Judul Unit Kompetensi
1.	KOR.RM04.001.02	Melaksanakan Kegiatan Olahraga Rekreasi untuk Peserta
2.	KOR.RM04.002.02	Menerapkan Prinsip Kesetaraan Akses dan Keanekaragaman pada Kegiatan Rekreasi Masyarakat
3.	KOR.RM04.003.02	Merencanakan Program untuk Peserta Latih
4.	KOR.RM04.004.02	Melaksanakan Program Kebugaran Komunitas

- Kode Unit** : KOR.KU01.001.02
Judul Unit : Mengatur Prioritas Kerja dan Pengembangan Diri
Diskripsi Unit : Unit ini meliputi penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan untuk merencanakan jadual kerja, memantau dan memperoleh umpan balik unjuk kerja serta memelihara tingkat kompetensi kerja yang diperlukan.

ELEMEN KOMPETENSI	KRITERIA UNJUK KERJA
1. Merencanakan jadual kerja.	1.1 Tujuan dan sasaran kerja dipahami dan disepakati sesuai persyaratan; 1.2 Untuk memastikan penyelesaian kerja tepat waktu, beban kerja diketahui dan diprioritaskan; 1.3 Faktor yang mempengaruhi pencapaian sasaran kerja diidentifikasi dan diperhitungkan dalam rencana kerja; 1.4 Teknologi digunakan secara efektif dan efisien untuk mengelola dan memantau jadual serta pemenuhan tugas
2. Memantau unjuk kerja.	2.1 Unjuk kerja diidentifikasi dan dievaluasi secara aktif berdasarkan masukan dari rekan kerja dan peserta latih dalam konteks persyaratan individual dan kelompok; 2.2 Umpan balik terhadap unjuk kerja diidentifikasi dan dievaluasi secara aktif berdasarkan masukan dari rekan kerja dan peserta latih dalam konteks persyaratan individual dan kelompok; 2.3 Variasi mutu layanan diidentifikasi dan dilaporkan secara rutin sesuai persyaratan.
3. Mengembangkan dan memelihara tingkat kompetensi.	3. 1. Pengetahuan dan keterampilan pribadi dinilai berdasarkan standar kompetensi kerja untuk menentukan kebutuhan dan prioritas pengembangan diri; 3. 2. Peluang untuk meningkatkan unjuk kerja dikenali dan direncanakan bersama rekan kerja; 3. 3. Umpan balik digunakan untuk mengidentifikasi

	<p>dan mengembangkan cara meningkatkan kompetensi sesuai peluang yang ada;</p> <p>3. 4. Keterampilan baru dan peluang pengembangannya diidentifikasi untuk memelihara dan mencapai pembelajaran sepanjang hayat;</p> <p>3. 5. Catatan dan dokumen yang berhubungan dengan pencapaian dan penilaian disimpan dan dipelihara sesuai persyaratan.</p>
--	--

BATASAN VARIABEL

1. Konteks variabel :

Unit kompetensi ini berisi tentang mengatur prioritas kerja dan pengembangan diri yang terkait dengan pelaksanaan pekerjaan baik di dalam maupun di luar lingkungan kerja, dengan ketentuan atau variable sebagai berikut:

1.1. Peraturan, kode etik dan standar yang relevan dengan lingkungan kerja:

1.1.1 Penghargaan, kesepakatan dan instrumen perusahaan yang relevan;

1.1.2 Menggunakan peraturan dari semua tingkat pemerintahan dalam pelaksanaan pekerjaan, khususnya dalam masalah kesehatan dan keselamatan kerja, lingkungan, anti diskriminasi, hubungan industrial dan kesamaan kesempatan;

1.1.3 Etika kerja

1.2. Tujuan dan sasaran kerja dapat mencakup dan tidak terbatas pada:

1.2.1 Sasaran penjualan;

1.2.2 Sasaran produksi;

1.2.3 Sasaran anggaran;

1.2.4 Partisipasi kelompok;

1.2.5 Tanggal pelaporan;

1.2.6 Tujuan pembelajaran individu dan kelompok.

1.3. Persyaratan dapat mencakup dan tidak terbatas pada:

1.3.1 Pemastian mutu dan kumpulan prosedur;

1.3.2 Tujuan, sasaran, rencana, sistem dan proses;

1.3.3 Persyaratan, kebijakan/panduan operasional dan legal;

1.3.4 Rencana kerja dan unjuk kerja;

- 1.3.5 Prinsip dan penerapan;
 - 1.3.6 Standar etika;
 - 1.3.7 Kebijakan, prosedur dan program kesehatan dan keselamatan kerja;
 - 1.3.8 Proses dan standar pengembangan kualitas berkesinambungan;
 - 1.3.9 Parameter sumber daya yang diterapkan.
- 1.4. Faktor yang mempengaruhi pencapaian sasaran kerja dapat mencakup dan tidak terbatas pada:
- 1.4.1 Tuntutan dan persaingan kerja;
 - 1.4.2 Kerusakan peralatan;
 - 1.4.3 Insiden yang tidak dapat diramalkan;
 - 1.4.4 Risiko dan pengendalian bahaya di tempat kerja;
 - 1.4.5 Faktor lingkungan seperti waktu, cuaca dll;
 - 1.4.6 Ketersediaan bahan dan sumber daya;
 - 1.4.7 Kendala anggaran.
- 1.5. Umpan balik terhadap unjuk kerja dapat mencakup dan tidak terbatas pada:
- 1.5.1 Penilaian unjuk kerja formal dan non formal;
 - 1.5.2 Mendapatkan umpan balik pengawas dan rekan kerja;
 - 1.5.3 Mendapatkan komentar peserta latih;
 - 1.5.4 Strategi perilaku refleksi diri;
 - 1.5.5 Metode rutin dalam memantau layanan yang diberikan.
- 1.6. Peluang pengembangan diri dapat mencakup dan tidak terbatas pada:
- 1.6.1 Bimbingan, mentoring dan supervisi;
 - 1.6.2 Program pembelajaran formal/informal;
 - 1.6.3 Pelaksanaan pelatihan internal/eksternal;
 - 1.6.4 Pengalaman kerja/peluang pindah kerja;
 - 1.6.5 Pembelajaran mandiri;
 - 1.6.6 Pengembangan dan perencanaan karir;
 - 1.6.7 Penilaian unjuk kerja;
 - 1.6.8 Penilaian keterampilan kerja;
 - 1.6.9 Penilaian dan rekomendasi pemastian mutu;
 - 1.6.10 Pengakuan pembelajaran terdahulu.
- 1.7. Standar kompetensi kerja dapat mencakup:

Standar yang mengukur pengetahuan, keterampilan dan sikap yang dibutuhkan untuk melaksanakan tugas dan fungsi kerja sehari-hari secara efektif dan efisien.

2. Peralatan dan bahan yang harus tersedia:

- 2.1 Dokumen perencanaan program kerja;
- 2.2 Alat tulis kantor (ATK);
- 2.3 Peralatan komunikasi.

3. Tugas yang harus dilakukan untuk mencapai kompetensi :

- 3.1 Merencanakan jadwal kerja;
- 3.2 Memantau unjuk kerja;
- 3.3 Mengembangkan dan memelihara tingkat kompetensi kerja.

4. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan:

1. Undang-undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan
2. Kerja; Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
3. Peraturan Pemerintah No 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
4. *Standard Operating Procedure* (SOP) instruktur kebugaran;
5. Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti keterampilan dan pengetahuan di bidang :

- 1.1. Merencanakan jadwal kerja;
- 1.2. Memantau unjuk kerja.;
- 1.3. Mengembangkan dan memelihara tingkat kompetensi kerja.

2. Kondisi penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi seperti mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakup seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja dapat dilakukan dengan menggunakan kombinasi metode pengujian, antara lain: uji tertulis, penugasan praktek, wawancara, observasi, portofolio atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait:

3.1 KOR.KU01.002.02 Mengembangkan Hubungan Efektif di Tempat Kerja

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan:

- 4.1. Pengetahuan peraturan yang relevan dari semua tingkat pemerintahan yang berpengaruh terhadap pelaksanaan pekerjaan, khususnya dalam masalah kesehatan dan keselamatan kerja, lingkungan, anti diskriminasi, hubungan industrial dan kesamaan kesempatan;
- 4.2. Pemahaman kebijakan, rencana dan prosedur ;
- 4.3. Pengetahuan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan umpan balik;
- 4.4. Pemahaman teknik untuk mempersiapkan rencana pribadi dan menentukan prioritas;
- 4.5. Pengetahuan tentang prinsip dan teknik menetapkan tujuan, mengukur unjuk kerja, pengelolaan waktu dan asesmen mandiri;
- 4.6. Pemahaman proses untuk menafsirkan standar kompetensi dan menerapkannya terhadap diri sendiri;
- 4.7. Metode untuk melakukan identifikasi dan prioritas kebutuhan pembelajaran diri.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan:

- 5.1. Keterampilan membaca dan memahami prosedur , tujuan dan sasaran kerja pribadi;
- 5.2. Keterampilan membaca dengan cermat dan menyunting dokumen untuk memeriksa pekerjaan sendiri;
- 5.3. Keterampilan menetapkan prioritas dan pengaturan kerja;
- 5.4. Keterampilan pemecahan masalah sehari-hari;
- 5.5. Keterampilan komunikasi termasuk memberi dan menerima umpan balik konstruktif untuk pengembangan diri;
- 5.6. Keterampilan penguasaan teknologi termasuk kemampuan memilih dan menggunakan teknologi yang sesuai;
- 5.7. Keterampilan berinteraksi dengan masyarakat dari berbagai latar belakang sosial, budaya, etnik, kemampuan fisik dan mental.

6. Aspek kritis penilaian

6. 1. Asesmen harus mengkonfirmasi kecukupan penguasaan pengetahuan yang diperlukan untuk mengatur jadwal kerja, memantau dan mendapatkan

- umpan balik unjuk kerja dan memelihara tingkat kompetensi kerja yang diperlukan;
6. 2. Asesmen terhadap unjuk kerja harus dilakukan meliputi periode waktu tertentu dan ruang lingkup batasan variabel;
 6. 3. Asesmen harus mengkonfirmasi kemampuan untuk:
 - 6.3.1. Mempersiapkan dan mengkomunikasikan rencana kerja;
 - 6.3.2. Menetapkan prioritas dan jadwal kerja dan tugas;
 - 6.3.3. Mendapatkan dan menindaklanjuti umpan balik dari peserta latih dan rekan kerja;
 - 6.3.4. Melakukan penilaian diri sendiri terhadap unjuk kerja dan pencapaian kerja;
 - 6.3.5. Melakukan pembelajaran mandiri untuk meningkatkan kompetensi.

KOMPETENSI KUNCI

NO.	KOMPETENSI KUNCI DALAM UNIT INI	TINGKAT
1.	Mengumpulkan, mengorganisasi, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengkomunikasikan ide-ide dan informasi	2
3.	Merencanakan dan mengorganisasi aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	2
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	1
7.	Menggunakan teknologi	1

- Kode Unit** : KOR.KU01.002.02
- Judul Unit** : **Mengembangkan Hubungan Efektif di Tempat Kerja**
- Diskripsi Unit** : Unit ini meliputi penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan untuk mengembangkan, memantapkan dan memelihara hubungan efektif dan jejaring di tempat kerja yang meliputi kegiatan berkomunikasi dan membawakan diri

ELEMEN KOMPETENSI	KRITERIA UNJUK KERJA
1. Menerima, mengumpulkan, dan meneruskan informasi dan ide.	1.1. Informasi untuk melaksanakan tanggung jawab dikumpulkan dari sumber yang terkait; 1.2. Metode yang sesuai bagi lawan bicara digunakan dalam mengkomunikasikan ide dan informasi; 1.3. Pertimbangan keanekaragaman sosial dan budaya diterapkan dalam berkomunikasi; 1.4. Masukan dari berbagai sumber diterima untuk mengembangkan dan mempertajam ide dan pendekatan baru.
2. Menumbuhkan kepercayaan dan rasa percaya diri.	2.1 Orang lain diperlakukan dengan rasa hormat dan empati; 2.2 Lingkungan sosial, etika dan standar kerja digunakan untuk menumbuhkan dan memelihara hubungan positif; 2.3 Kepercayaan dan rasa percaya rekan kerja, peserta latih dan pihak lain diperoleh dan dipelihara melalui unjuk kerja; 2.4 Metode dan gaya dalam menjalin hubungan interpersonal disesuaikan dengan lingkungan sosial dan budaya.
3. Mengembangkan dan memelihara jejaring dan hubungan kerja.	3.1. Jejaring dipergunakan untuk mengidentifikasi dan membangun hubungan kerja; 3.2. Manfaat jejaring dan hubungan kerja bagi kelompok kerja dikenali; 3.3. Efektifitas hubungan kerja diupayakan.

4. Mengelola permasalahan untuk mencapai hasil positif.	4.1. Masalah dikenali, dianalisis dan dilakukan upaya memecahkannya untuk menjernihkan situasi dengan gangguan minimal terhadap unjuk kerja; 4.2. Bimbingan dan dukungan diberikan kepada rekan kerja untuk memecahkan masalah; 4.3. Konflik dikelola secara konstruktif sesuai proses ; 4.4. Situasi sulit dikendalikan untuk mencapai hasil yang dapat diterima rekan kerja dan sesuai dengan persyaratan .
---	--

BATASAN VARIABEL

1. Konteks variabel :

Unit kompetensi ini berisi tentang mengembangkan hubungan efektif di tempat kerja yang terkait dengan pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Berhubungan dengan pelaksanaan pekerjaan, akan terkait dengan ketentuan atau variabel sebagai berikut:

- 1.1. Sumber informasi dapat bersumber dan tidak terbatas pada:
 - 1.1.1 Internal dan eksternal;
 - 1.1.2 Tertulis dan lisan

- 1.2. Standar yang dipergunakan bersumber pada:
 - 1.2.1 Standar yang relevan dalam kegiatan kerja;
 - 1.2.2 Lisan atau tertulis;
 - 1.2.3 Dinyatakan atau tidak langsung.

- 1.3. Rekan kerja dapat terdiri dan tidak terbatas pada:
 - 1.3.1 Anggota kelompok, pekerja dengan tingkatan yang sama, manajer yang lebih senior, termasuk orang lain dari latar belakang sosial, budaya dan etnik yang berbeda.

- 1.4. Peserta latih atau pihak lain dapat terdiri dan tidak terbatas pada:
 - 1.4.1 Orang lain yang sering berinteraksi di lingkungan kerja.

- 1.5. Bimbingan dan dukungan dapat terdiri dan tidak terbatas pada:
 - 1.5.1 Diberikan oleh pengelola atau diperoleh dari sumber internal atau eksternal.

- 1.6. Pertimbangan kesehatan dan keselamatan kerja
 - 1.6.1 Pelaksanaan kesehatan dan keselamatan kerja baik secara etika atau peraturan;
 - 1.6.2 Tanggung jawab kepada peserta latih pihak lain;
 - 1.6.3 Menyesuaikan gaya berkomunikasi dengan keanekaragaman sosial dan budaya.

2. Peralatan dan bahan yang harus tersedia:

2. 1. Dokumen perencanaan program kerja;
2. 2. Alat tulis kantor (ATK);
2. 3. Peralatan komunikasi.

3. Tugas yang harus dilakukan untuk mencapai kompetensi :

3. 1. Menerima, mengumpulkan, dan meneruskan ide dan informasi;
3. 2. Mengembangkan kepercayaan dan rasa percaya;
3. 3. Mengembangkan dan memelihara jejaring dan hubungan kerja;
3. 4. Mengelola masalah untuk mencapai hasil positif.

4. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan:

5. Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
6. Undang-undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
7. Peraturan Pemerintah No 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
8. *Standard Operating Procedure* (SOP) instruktur kebugaran;
9. Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam mengembangkan hubungan yang efektif di tempat kerja.

2. Kondisi penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi seperti mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakup seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja dapat dilakukan dengan menggunakan kombinasi metode pengujian, antara lain: uji tertulis, penugasan praktek, wawancara, observasi, portofolio atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait:

3.1. KOR.KU01.001.02 Mengatur Prioritas Kerja dan Pengembangan Diri

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan:

4.1. Pengetahuan dan pemahaman kebutuhan seseorang dalam melaksanakan pekerjaan sesuai standar yang ditetapkan;

4.2. Pengetahuan peraturan yang relevan dari semua tingkat pemerintahan yang berpengaruh terhadap pelaksanaan pekerjaan, khususnya dalam masalah kesehatan dan keselamatan kerja, lingkungan, anti diskriminasi, hubungan industrial dan kesamaan kesempatan;

4.3. Prinsip dan teknik:

4.3.1. Membangun kepercayaan dan rasa percaya;

4.3.2. Perilaku yang sesuai untuk menjalin hubungan kerja;

4.3.3. Mengidentifikasi dan menilai gaya interpersonal;

4.3.4. Memantapkan jejaring kerja;

4.3.5. Mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah;

4.3.6. Mengatasi konflik;

4.3.7. Mengatasi penurunan unjuk kerja;

4.3.8. Mengelola hubungan kerja untuk mencapai tujuan yang direncanakan;

4.3.9. Memantau dan memperkenalkan cara meningkatkan hubungan kerja;

4.3.10. Mengembangkan upaya mengurangi bias dan diskriminasi.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan:

5. 1. Keterampilan membaca untuk mengakses dan menggunakan informasi di tempat kerja;

5. 2. Keterampilan komunikasi termasuk meneliti, menganalisis dan menerjemahkan informasi dari beragam orang;

5. 3. Menanggapi kebutuhan orang lain yang tidak terduga;
5. 4. Memanfaatkan proses konsultatif secara efektif;
5. 5. Memantapkan hubungan efektif dengan orang lain dari dalam ataupun luar lingkungan kerja;
5. 6. Meraih kepercayaan dan rasa percaya rekan kerja;
5. 7. Berhubungan dengan orang lain secara adil dan terbuka;
5. 8. Menggunakan keterampilan melatih dan membimbing untuk memberikan dukungan kepada rekan kerja.

6. Aspek kritis penilaian

6. 1. Asesmen harus mengkonfirmasi kecukupan penguasaan pengetahuan yang diperlukan untuk mengatur jadwal kerja, memantau dan mendapatkan umpan balik unjuk kerja dan memelihara tingkat kompetensi kerja yang diperlukan;
6. 2. Asesmen terhadap unjuk kerja harus dilakukan meliputi periode waktu tertentu dan ruang lingkup batasan variabel;
6. 3. Asesmen harus mengkonfirmasi kemampuan untuk:
 - 6.3.1. Mempersiapkan dan mengkomunikasikan rencana kerja;
 - 6.3.2. Menetapkan prioritas dan jadwal kerja dan tugas;
 - 6.3.3. Mendapatkan dan menindaklanjuti umpan balik dari peserta latih dan rekan kerja;
 - 6.3.4. Melakukan penilaian diri sendiri terhadap unjuk kerja dan pencapaian kerja;
 - 6.3.5. Melakukan pembelajaran mandiri untuk meningkatkan kompetensi.

KOMPETENSI KUNCI

NO.	KOMPETENSI KUNCI DALAM UNIT INI	TINGKAT
1.	Mengumpulkan, mengorganisasi, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengkomunikasikan ide-ide dan informasi	2
3.	Merencanakan dan mengorganisasi aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	2
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	1
7.	Menggunakan teknologi	1

- Kode Unit** : KOR.KU01.003.02
Judul Unit : **Menangani Pengaduan Peserta Latih**
Diskripsi Unit : Unit ini meliputi penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan untuk menanggapi dan menindaklanjuti pengaduan peserta latih dalam bidang pelatihan kebugaran

ELEMEN KOMPETENSI	KRITERIA UNJUK KERJA
1. Menanggapi pengaduan.	<ul style="list-style-type: none">1.1. Tanggapan terhadap pengaduan dilakukan sesuai dengan prosedur ;1.2. Dokumen dan laporan yang berhubungan dengan pengaduan dikumpulkan;1.3. Rencana tindakan untuk menangani pengaduan disusun dengan memperhatikan peraturan dan kebijakan;1.4. Pemecahan masalah atas pengaduan dinegosiasikan bila memungkinkan;1.5. Catatan daftar pengaduan disimpan;1.6. Penyelidikan diinformasikan kepada peserta latih dan hasil penyelidikan dicatat.
2. Menindaklanjuti pengaduan.	<ul style="list-style-type: none">2.1 Identifikasi terhadap pengaduan yang memerlukan penanganan pihak lain dilakukan;2.2 Pengaduan diteruskan kepada pihak yang terkait sebagai tindak lanjut sesuai dengan tingkat tanggung jawab;2.3 Laporan penanganan pengaduan dibuat sesuai dengan prosedur;2.4 Dokumen yang terkait dan laporan penyelidikan diserahkan sesuai prosedur;2.5 Pihak yang terkait untuk memperoleh keputusan sesegera mungkin ditindaklanjuti.

BATASAN VARIABEL

1. Konteks variabel :

Unit kompetensi ini berisi tentang Menangani Pengaduan Peserta Latih yang terkait dengan pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Berhubungan dengan pelaksanaan pekerjaan, akan terkait dengan ketentuan atau variable sebagai berikut:

1.1. Peserta latih adalah:

- 1.1.1 Internal dan eksternal;
- 1.1.2 Peserta dengan permintaan rutin atau khusus;
- 1.1.3 Peserta baru, tetap dan tidak tetap;
- 1.1.4 Masyarakat dari latar belakang sosial, kultur dan etnik yang berbeda;
- 1.1.5 Masyarakat dengan kemampuan mental dan fisik yang bervariasi;
- 1.1.6 Masyarakat yang sehat jasmani, rohani dan sosial.

1.2. Pengaduan dapat berupa dan tidak terbatas dengan:

- 1.2.1 Verbal melalui pertemuan tatap muka atau telepon;
- 1.2.2 Tertulis misalnya tulisan tangan, diketik atau dicetak;
- 1.2.3 Elektronik misalnya melalui e-mail atau sms (*short message service*).

1.3. Bentuk pengaduan dapat terdiri dan tidak terbatas pada:

- 1.3.1 Tertulis misalnya catatan tulisan tangan, laporan diketik atau dicetak;
- 1.3.2 Direkam misalnya dalam bentuk rekaman audio atau video;
- 1.3.3 Elektronik misalnya catatan dalam komputer.

1.4. Rujukan penyelesaian pengaduan dapat terdiri dan tidak terbatas pada:

- 1.4.1 Jabatan yang lebih tinggi dalam suatu hirarki ;
- 1.4.2 Pihak luar misalnya lembaga ombudsman atau polisi.

1.5. Prosedur dapat terdiri dan tidak terbatas pada:

- 1.5.1 Prosedur pengaduan;
- 1.5.2 Formulir laporan standar yang digunakan;
- 1.5.3 Sistem mutu, standar dan panduan.

2. Peralatan dan bahan yang harus tersedia:

2. 1. Dokumen dan formulir penanganan pengaduan pelanggan;
2. 2. Alat tulis kantor (ATK);
2. 3. Peralatan komunikasi.

3. Tugas yang harus dilakukan untuk mencapai kompetensi :

- 3.1. Menanggapi pengaduan;
- 3.2. Menindaklanjuti pengaduan.

4. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan:

- 4.1. Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
- 4.2. Undang-undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
- 4.3. Peraturan Pemerintah No 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
- 4.4. *Standard Operating Procedure* (SOP) instruktur kebugaran;
- 4.5. Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam menangani pengaduan peserta latihan yang terkait di tempat kerja.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi seperti mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakup seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja dapat dilakukan dengan menggunakan kombinasi metode pengujian, antara lain: tes tertulis, penugasan praktek, wawancara, observasi, portofolio atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait:

- 3.1. KOR.KU01.00202 Mengembangkan Hubungan Efektif di Tempat Kerja
- 3.2. KOR.KU01.00402 Memenuhi Kebutuhan dan Harapan Peserta Latih

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan:

- 4.1. Pengetahuan mengenai undang-undang/peraturan tentang perlindungan konsumen, kesehatan dan keselamatan kerja, anti diskriminasi serta peraturan terkait lainnya;
- 4.2. Kode etik Profesi;
- 4.3. Prosedur-prosedur penanganan di tempat kerja;
- 4.4. Sosiologi dan Psikologi masyarakat;
- 4.5. Pemecahan masalah pengaduan peserta;
- 4.6. Pentingnya pengaduan peserta;
- 4.7. Pentingnya komunikasi yang baik dan efektif;
- 4.8. Peran sanggar menangani pengaduan peserta.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan:

- 5.1. Keterampilan berbahasa yang memungkinkan terselenggaranya komunikasi efektif dengan pihak terkait;
- 5.2. Keterampilan membaca situasi sesuai tingkatan yang dibutuhkan untuk menangani pengaduan peserta latih;
- 5.3. Keterampilan mengambil keputusan yang tepat sesuai tingkatan yang dibutuhkan untuk melakukan interpretasi terhadap pengaduan peserta serta melakukan tindakan yang diperlukan.

6. Aspek kritis penilaian

6. 1. Asesmen harus mengkonfirmasi kecukupan pengetahuan tentang prosedur pengaduan, kebijakan dan prosedur dalam menangani pengaduan peserta;
6. 2. Asesmen harus mengkonfirmasi kemampuan dalam menerapkan pengetahuan dan keterampilan untuk menerima dan menangani pengaduan sesuai standar dan dalam waktu tertentu serta merekomendasikan tindak lanjut kepada atau kepada peserta latih;
6. 3. Asesmen terhadap unjuk kerja dilakukan jika telah menangani minimum 3 (tiga) pengaduan dalam ruang lingkup batasan ariable.

KOMPETENSI KUNCI

NO.	KOMPETENSI KUNCI DALAM UNIT INI	TINGKAT
1.	Mengumpulkan, mengorganisasi, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengkomunikasikan ide-ide dan informasi	2
3.	Merencanakan dan mengorganisasi aktivitas dan aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	2
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	2
7.	Menggunakan teknologi	1

- Kode Unit** : KOR.KU01.004.02
- Judul Unit** : **Memenuhi Kebutuhan dan Harapan Peserta Latih**
- Diskripsi Unit** : Unit ini meliputi penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dan harapan peserta latih, menyediakan kebutuhan dan harapan peserta latih.

ELEMEN KOMPETENSI	KRITERIA UNJUK KERJA
1. Mengidentifikasi kebutuhan dan harapan peserta latih	1.1. Minat, kebutuhan dan harapan peserta latih diidentifikasi. 1.2. Permintaan khusus peserta latih diidentifikasi secepatnya dan saran tentang produk/layanan yang relevan diberikan; 1.3. Komunikasi yang tepat untuk membina hubungan interaktif digunakan; 1.4. Bantuan pihak lain diakses jika diperlukan.
2. Menyediakan kebutuhan dan harapan peserta latih	2.1. Pengetahuan khusus mengenai produk/layanan untuk membantu peserta latih diterapkan; 2.2. Penjelasan mengenai produk/layanan alternatif diberikan; 2.3. Berbagai keistimewaan dan manfaat produk/layanan yang relevan dijelaskan; 2.4. Promosi khusus produk/layanan sesuai dengan kebijakan organisasi disarankan kepada peserta latih; 2.5. Tingkat kepuasan terhadap pemenuhan kebutuhan dan harapan peserta latih dikonfirmasi.

BATASAN VARIABEL

1. Konteks variabel :

Unit kompetensi ini berisi tentang memenuhi kebutuhan dan harapan peserta latih yang terkait dengan pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Berhubungan dengan pelaksanaan pekerjaan, akan terkait dengan ketentuan atau variable sebagai berikut:

- 1.1. Peserta Latihan lain:

- 1.1.1 Internal dan eksternal;
- 1.1.2 Peserta dengan permintaan rutin atau khusus;
- 1.1.3 Peserta baru, tetap dan tidak tetap;
- 1.1.4 Masyarakat dari latar belakang sosial, kultur dan etnik yang berbeda;
- 1.1.5 Masyarakat dengan kemampuan mental dan fisik yang bervariasi;
- 1.1.6 Masyarakat yang sehat jasmani, rohani dan sosial.
- 1.2. Yang dimaksud dengan komunikasi:
 - 1.2.1 Mendengarkan dengan aktif;
 - 1.2.2 Menggunakan pertanyaan terbuka dan/atau tertutup;
 - 1.2.3 Berbicara dengan jelas dan ringkas;
 - 1.2.4 Menggunakan bahasa dan nada yang sesuai;
 - 1.2.5 Memberikan perhatian penuh kepada peserta;
 - 1.2.6 Memelihara kontak mata dan interaksi tatap muka;
 - 1.2.7 Komunikasi non-verbal, seperti bahasa tubuh dan penampilan pribadi untuk interaksi tatap muka;
 - 1.2.8 Tulisan yang jelas dan dapat dibaca.
- 1.3. Interaksi terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.3.1 Interaksi tatap muka;
 - 1.3.1 Interaksi melalui media komunikasi.
- 1.4. Pengetahuan produk/layanan dapat terdiri dan tidak terbatas pada:
 - 1.4.1 Jenis produk/layanan;
 - 1.4.2 Keistimewaan dan manfaat produk/layanan;
 - 1.4.3 Pamflet promosi;
 - 1.4.4 Informasi pemasok;
 - 1.4.5 Komunikasi tertulis mengenai produk/layanan.

2. Peralatan dan bahan yang harus tersedia:

- 2. 1. Dokumen perencanaan program kerja;
- 2. 2. Alat Tulis Kantor (ATK);
- 2. 3. Peralatan komunikasi.

3. Tugas yang harus dilakukan untuk mencapai kompetensi :

- 3.1. Kebutuhan dan harapan peserta latih diidentifikasi;
- 3.2. Kebutuhan dan harapan peserta latih yang telah diidentifikasi disediakan;

4. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan:

1. Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
2. Undang-undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
3. Peraturan Pemerintah No 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
4. *Standard Operating Procedure* (SOP) instruktur kebugaran;
5. Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam memenuhi kebutuhan dan harapan peserta latih di tempat kerja:

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi seperti mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakup seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja dapat dilakukan dengan menggunakan kombinasi metode pengujian, antara lain: uji tertulis, penugasan praktek, wawancara, observasi, portofolio atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait:

- 3.1. KOR.KU01.003.02 Menangani Pengaduan Peserta Latih
- 3.2. KOR.KU01.002.02 Mengembangkan Hubungan Efektif di Tempat Kerja

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan:

- 4.1. Pengetahuan tentang produk/layanan secara rinci untuk membuat pilihan dari berbagai produk/layanan berdasarkan kebutuhan dan harapan peserta latih;
- 4.2. Undang-undang/peraturan tentang konsumen, lingkungan hidup, kesehatan dan keselamatan kerja, serta peraturan lain yang relevan;
- 4.3. Kode etik Profesi;
- 4.4. Sumber informasi alternatif tentang produk/layanan.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan:

- 5.1. Keterampilan dalam memecahkan masalah untuk melakukan identifikasi produk/layanan terbaik yang sesuai dengan kebutuhan dan harapan peserta latih;
- 5.2. Kemampuan berkomunikasi untuk melakukan klarifikasi kebutuhan dan harapan peserta latih;
- 5.3. Keterampilan membuat keputusan yang tepat sesuai tingkatan yang diperlukan untuk menangkap kebutuhan peserta latih dan memenuhinya;
- 5.4. Kemampuan membaca situasi sesuai tingkatan yang diperlukan untuk memahami pengetahuan produk/layanan.

6. Aspek kritis penilaian

- 6.1 Asesmen harus mengkonfirmasi kecukupan penguasaan pengetahuan dalam teknik dan strategi komunikasi, produk/layanan, kebijakan dan prosedur promosi organisasi;
- 6.2 Asesmen harus mengkonfirmasi kemampuan untuk menerapkan pengetahuan dan teknik dalam mengidentifikasi kebutuhan dan harapan peserta latih, mengidentifikasi produk/layanan untuk memenuhi kebutuhan dan harapan peserta latih, melakukan diskusi dengan peserta latih mengenai produk/layanan yang tersedia dan menentukan yang paling sesuai serta menyampaikan produk/layanan pada saat yang tepat;
- 6.3 Asesmen terhadap unjuk kerja dilakukan jika instruktur telah berinteraksi dengan peserta latih minimum 5 (lima) kali dalam ruang lingkup batasan variable.

KOMPETENSI KUNCI

NO.	KOMPETENSI KUNCI DALAM UNIT INI	TINGKAT
1.	Mengumpulkan, mengorganisasi, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengkomunikasikan ide-ide dan informasi	2
3.	Merencanakan dan mengorganisasi aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	2
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	2
7.	Menggunakan teknologi	1

Kode Unit : KOR.KU01.005.02

Judul Unit : **Mematuhi Kebijakan serta Prosedur Kesehatan dan Keselamatan Kerja**

Deskripsi Unit : Unit ini meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan dalam menerapkan persyaratan kesehatan dan keselamatan kerja di lingkungan kerja. Unit ini menguraikan kompetensi untuk pekerja yang tidak mengemban tugas dan tanggung jawab manajerial atau supervisi.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Mematuhi prosedur identifikasi bahaya dan risiko di lingkungan kerja	1.1. Kebijakan serta prosedur kesehatan dan keselamatan kerja yang terkait dengan olahraga kebugaran diidentifikasi sesuai dengan ketentuan 1.2. Bahaya di tempat kerja dikenali dan dilaporkan kepada petugas yang berwenang sesuai dengan prosedur 1.3. Prosedur dan instruksi kerja untuk mengendalikan risiko untuk pekerja biasa dipatuhi 1.4. Prosedur penanganan kecelakaan, kebakaran, dan keadaan gawat darurat di tempat kerja yang sesuai dengan tanggung jawab dan kompetensi dipatuhi.
2. Berpartisipasi dalam pengelolaan kesehatan dan keselamatan kerja	2.1. Masalah kesehatan dan keselamatan kerja disampaikan kepada petugas yang berwenang sesuai dengan prosedur serta ketentuan perundangan kesehatan dan keselamatan kerja 2.2. Partisipasi untuk pengelolaan kesehatan dan keselamatan kerja diatur sesuai dengan prosedur dan lingkup tanggung jawab dan kompetensi
3. Melakukan evaluasi dalam kepatuhan mengikuti kebijakan dan prosedur kesehatan serta keselamatan kerja.	3 1. Tindakan dan langkah-langkah partisipatif mengikuti kebijakan dan prosedur kesehatan dan keselamatan kerja dalam latihan kebugaran dicatat dan direkam dengan menggunakan format yang ditetapkan 3 2. Dampak yang terjadi sebagai akibat tindakan kebijakan dan prosedur kesehatan dan keselamatan kerja dalam latihan diidentifikasi dan dicatat dengan

	<p>menggunakan format yang ditetapkan</p> <p>3 3. Kelebihan dan kekurangan yang terjadi atas tindakan kebijakan serta prosedur kesehatan dan keselamatan kerja dalam latihan dicatat dengan menggunakan format yang ditetapkan</p> <p>3 4. Laporan hasil evaluasi dari mengikuti kebijakan dan prosedur kesehatan dan keselamatan kerja dalam latihan dibuat dan disampaikan kepada pihak yang terkait</p>
--	--

BATASAN VARIABEL

1. Konteks Variabel

Unit kompetensi ini berisi tentang kepatuhan terhadap kebijakan dan prosedur keselamatan dan kesehatan kerja yang terkait dengan layanan latihan kebugaran. Hubungannya dengan pelaksanaan pekerjaan akan terkait dengan ketentuan atau variable sebagai berikut.

1.1. Petugas yang berwenang ialah

- 1.2.1 supervisor;
- 1.2.2 manajer;
- 1.2.3 pemimpin kelompok;
- 1.2.4 petugas kesehatan dan keselamatan kerja;
- 1.2.5 petugas lain yang mendapat kewenangan untuk mengerjakan tugas; mengesahkan tugas, memeriksa tugas, dan mengarahkan tugas spesifik.

1.2. Pekerja atau karyawan, berlaku untuk pekerja yang tidak mengemban tugas dan tanggung jawab manajerial atau supervisi yaitu

- 1.2.1 pekerja magang;
- 1.2.2 pekerja pemula;
- 1.2.3 pekerja dalam pelatihan.

1.3. Identifikasi bahaya dilakukan dengan:

- 1.4.1 memeriksa perlengkapan kerja sebelum dan selama pekerjaan dilakukan (adanya kerusakan peralatan dll);
- 1.4.2 memeriksa daerah kerja (adanya kebocoran, licin dll);
- 1.4.3 membersihkan daerah kerja.

- 1.4. Pengaturan partisipatif dilakukan dengan:
 - 1.4.1 pertemuan formal atau informal tentang kesehatan dan keselamatan kerja;
 - 1.4.2 komisi kesehatan dan keselamatan kerja;
 - 1.4.3 komisi lain, seperti perencanaan dan pengadaan;
 - 1.4.4 pengawas kesehatan dan keselamatan kerja;
 - 1.4.5 saran, laporan atau pengajuan masalah dari pekerja.
- 1.5. Prosedur di tempat kerja ialah
 - 1.5.1 prosedur dan instruksi kerja;
 - 1.5.2 bahaya spesifik;
 - 1.5.3 tanggap darurat;
 - 1.5.4 konsultasi dan partisipasi;
 - 1.5.5 penyelesaian masalah kesehatan dan keselamatan kerja;
 - 1.5.6 identifikasi bahaya melalui pemeriksaan;
 - 1.5.7 penilaian risiko;
 - 1.5.8 pengendalian risiko;
 - 1.5.9 penggunaan perlengkapan pelindung;
 - 1.5.10 laporan masalah kesehatan dan keselamatan kerja.

- 2. Peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan ialah**
 - 2.1 alat tulis kantor (ATK);
 - 2.2 alat pengukur kualitas lingkungan;
 - 2.3 peralatan P-3-K yang standar.

- 3. Tugas yang harus dilakukan untuk mencapai kompetensi ialah**
 - 3.1 mematuhi prosedur identifikasi bahaya dan risiko di lingkungan kerja;
 - 3.2 berpartisipasi dalam pengelolaan kesehatan dan keselamatan kerja.
 - 3.3 evaluasi bahaya di tempat kerja

- 4. Peraturan perundangan, kebijakan, dan pedoman yang dipertimbangkan adalah**
 - 4.1 Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
 - 4.2 Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
 - 4.3 Peraturan Pemerintah No. 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
 - 4.4 Standard Operating Procedure (SOP) Instruktur Kebugaran;
 - 4.5 Dokumen Quality Management System (QMS) Kebugaran.

4.6 Kode Etik Instruktur Kebugaran

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam kepatuhan terhadap kebijakan serta prosedur keselamatan dan kesehatan kerja yang terkait di tempat kerja.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi seperti mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakup seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja, dapat dilakukan penggunaan kombinasi metode pengujian, antara lain uji tertulis, penugasan praktek, wawancara, observasi, portofolio, atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait ialah

- 3.1. KOR.KU01.006.02 Menerapkan Perundangan/Peraturan Keolahragaan dan Rekreasi
- 3.2. KOR.KU01.007.02 Melakukan Analisis Resiko Kegiatan Keolahragaan
- 3.3. KOR.KU01.008.02 Melakukan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan Kerja/Olahraga

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan ialah

- 4.1. hak dan tanggung jawab pekerja sesuai dengan ketentuan dan perundangan yang berlaku;
- 4.2. prosedur kesehatan dan keselamatan kerja termasuk;
 - 4.2.1 mengenali dan melaporkan bahaya;
 - 4.2.2 cara kerja untuk mengendalikan risiko;
 - 4.2.3 menanggapi kecelakaan, kebakaran, dan keadaan gawat darurat;
 - 4.2.4 menyampaikan masalah kesehatan dan keselamatan kerja;
 - 4.2.5 partisipasi dalam pengelolaan kesehatan dan keselamatan kerja;
 - 4.2.6 cara pengelolaan kesehatan dan keselamatan kerja di tempat kerja;
 - 4.2.7 bahaya yang ada di tempat kerja;
 - 4.2.8 urutan cara pengendalian bahaya;

4.2.9 arti simbol dan tanda di tempat kerja.

5. Keterampilan Pendukung yang dibutuhkan ialah

- 5.1 observasi untuk mengenali bahaya di tempat kerja;
- 5.2 komunikasi untuk melaporkan bahaya dan insiden.
- 5.3 pengukuran kualitas lingkungan.

6. Aspek kritis penilaian

- 6.1 Asesmen harus mengonfirmasikan kecukupan pengetahuan untuk mematuhi kebijakan dan prosedur kesehatan dan keselamatan kerja
- 6.2 Asesmen terhadap unjuk kerja harus dilakukan yang meliputi periode waktu tertentu dan ruang lingkup batasan variabel
- 6.3 Asesmen secara khusus harus mengonfirmasikan:
 - 6.3.1 kemampuan mengenali dan melaporkan bahaya kepada petugas yang berwenang;
 - 6.3.2 kemampuan mematuhi prosedur untuk mengendalikan risiko di tempat kerja;
 - 6.3.3 kemampuan mengomunikasikan bahaya dan risiko di tempat kerja.

KOMPETENSI KUNCI

No.	Kompetensi Kunci Dalam Unit Ini	No.
1.	Mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengomunikasikan ide-ide dan informasi	2
3.	Merencanakan dan mengorganisasikan aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	2
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	1
7.	Menggunakan teknologi	1

- Kode Unit** : KOR.KU01.007.02
- Judul Unit** : **Melakukan Analisis Risiko Kegiatan Olahraga**
- Deskripsi Unit** : Unit ini meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan dalam menyiapkan proses pengelolaan risiko dalam konteks olahraga sesuai dengan kebijakan dan prosedur organisasi. Analisis risiko dilakukan dengan metode analisis berstruktur yang ditetapkan.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Menyiapkan proses pengelolaan risiko	1.1. Prosedur operasional dan prosedur pemeliharaan perlengkapan yang digunakan pada kegiatan olahraga atau lokasi kegiatan olahraga diperoleh, 1.2. Informasi spesifik tentang riwayat pemeliharaan perlengkapan, termasuk laporan insiden dan kecelakaan pada kegiatan olahraga atau lokasi kegiatan olahraga, diperoleh, 1.3. Standar kesehatan dan keselamatan kerja, standar pengelolaan lingkungan dan panduan industri diteliti, 1.4. Dokumentasi teknis yang dapat diterapkan diperoleh, 1.5. Kriteria evaluasi risiko sesuai dengan kebijakan dan rencana diakses dan diklarifikasi,
2. Mengidentifikasi risiko yang berhubungan dengan kegiatan olahraga	2.1. Daftar komprehensif berisi sumber risiko kegiatan olahraga disusun termasuk risiko yang tidak dapat dikendalikan. 2.2. Dampak risiko dipertimbangkan; 2.3. Pengertian risiko dan penyebab risiko dan bahaya dipertimbangkan, 2.4. Sumber risiko, identifikasi risiko dan dampak didokumentasikan secara tepat dan jelas,
3. Melakukan analisis risiko kegiatan olahraga	3.1. Analisis risiko dengan metode analisis risiko berstruktur sesuai dengan persyaratan dilengkapi, 3.2. Pengendalian tiap jenis risiko sesuai peraturan atau

	<p>peraturan kesehatan dan keselamatan ditetapkan,</p> <p>3.3. Sumber informasi untuk menilai kecenderungan risiko menjadi insiden atau kecelakaan diidentifikasi,</p> <p>3.4. Sumber informasi untuk menilai konsekuensi insiden atau kecelakaan dalam memberikan penekanan pada risiko diidentifikasi,</p> <p>3.5. Kecenderungan dan konsekuensi risiko tertentu , klasifikasi risiko dengan teknik yang sesuai ketentuan dianalisis,</p>
<p>4. Melakukan asesmen risiko kegiatan olahraga</p>	<p>4.1. Tingkat risiko yang ditemukan pada proses analisis risiko diperbandingkan dengan kriteria evaluasi risiko dengan metode yang ditetapkan ,</p> <p>4.2. Prioritas atau peringkat risiko disusun dengan mempertimbangkan konteks risiko,</p> <p>4.3. Tujuan dan peluang pengendalian risiko dipertimbangkan,</p> <p>4.4. Dalam mengambil keputusan konteks risiko dipertimbangkan,</p> <p>4.5. Risiko kategori ringan yang tidak memerlukan penanganan diterima dan dimonitor,</p> <p>4.6. Risiko selain kategori ringan ditangani menggunakan berbagai pilihan yang ada,</p>
<p>5. Menangani risiko yang berhubungan dengan kegiatan olahraga</p>	<p>5.1. Berbagai cara penanganan risiko yang sesuai dengan kegiatan olahraga diidentifikasi;</p> <p>5.2. Cara penanganan risiko sesuai rencana pengelolaan risiko dengan memperhatikan derajat penurunan risiko, manfaat atau peluang yang tercipta serta kriteria evaluasi risiko yang ditetapkan dievaluasi;</p> <p>5.3. Rencana penanganan risiko yang memuat cara penerapan, tanggung jawab identifikasi, jadwal, hasil yang diharapkan, anggaran, ukuran unjuk kerja, dan proses penelaahan disiapkan sesuai dengan kegiatan olahraga,</p>

	5.4. Rencana penanganan risiko diterapkan sebelum dan selama pelaksanaan kegiatan olahraga
6. Memantau dan menelaah pengelolaan risiko kegiatan olahraga	6.1. Analisis risiko, pilihan cara penanganan dan evaluasi risiko didokumentasikan sesuai dengan prosedur , 6.2. Risiko, efektivitas cara penanganan risiko, sistem dan strategi pengelolaan yang telah disiapkan untuk menerapkan pengendalian risiko, dimonitor sesuai dengan rencana pengelolaan risiko untuk memastikan bahwa perubahan situasi yang terjadi selama kegiatan olahraga tidak mengubah prioritas risiko, 6.3. Analisis risiko kegiatan olahraga dikaji ulang secara berkala untuk memastikan rencana penanganan risiko tetap relevan, 6.4. Perubahan yang diperlukan pada cara pelaksanaan kegiatan olahraga dilakukan berdasarkan hasil kaji ulang, 6.5. Rekomendasi hasil audit diterapkan pada analisis risiko kegiatan olahraga yang akan datang.

BATASAN VARIABEL

1. Konteks Variabel

Unit kompetensi ini berisi tentang melakukan analisis risiko kegiatan olahraga yang terkait dengan layanan latihan kebugaran. Hubungannya dengan pelaksanaan pekerjaan, akan terkait dengan ketentuan atau variabel sebagai berikut:

- 1.1 Dampak risiko dapat berupa dan tidak terbatas pada
 - 1.1.1 aset dan sumber daya , termasuk sumber daya manusia;
 - 1.1.2 pendapatan dan keuntungan ;
 - 1.1.3 biaya kegiatan baik langsung maupun tidak langsung;
 - 1.1.4 orang dan masyarakat;
 - 1.1.5 unjuk kerja;
 - 1.1.6 waktu dan jadwal kegiatan;
 - 1.1.7 lingkungan hidup;
 - 1.1.8 reputasi, niat baik atau kualitas hidup;

- 1.1.9 perilaku .
- 1.2 Klasifikasi risiko dapat berupa dan tidak terbatas pada
 - 1.2.1 penyakit yang mempengaruhi manusia, hewan, dan tumbuhan;
 - 1.2.2 bahaya ekonomi, seperti fluktuasi nilai tukar, tingkat suku bunga, dan pangsa pasar;
 - 1.2.3 lingkungan seperti kebisingan, kontaminasi, dan polusi;
 - 1.2.4 bahaya kemanusiaan, seperti ledakan, kerusakan, pemogokan, sabotase;
 - 1.2.5 bahaya alam seperti kondisi cuaca, gempa bumi, kebakaran hutan, dan aktivitas vulkanik;
 - 1.2.6 kesehatan dan keselamatan kerja, seperti peraturan keselamatan yang kurang memadai, dan pengelolaan keselamatan yang buruk;
 - 1.2.7 kelemahan produk, seperti kesalahan desain, mutu di bawah standar, dan pengujian kurang memadai;
 - 1.2.8 kelemahan profesional, seperti saran yang salah, keteledoran, dan kesalahan desain;
 - 1.2.9 kerusakan barang, seperti kebakaran, kerusakan air, gempa bumi, kontaminasi, dan kesalahan manusia;
 - 1.2.10 kelemahan publik seperti akses publik, dan keselamatan;
 - 1.2.11 keamanan, seperti perusakan, pencurian, penyalahgunaan informasi, dan masuk paksa;
 - 1.2.12 teknologi, seperti lux meter, termometer, higrometer, anemometer, pH meter, dll.
- 1.3 Konsekuensi dapat berupa dan tidak terbatas pada
 - 1.3.1 hasil suatu kejadian yang dinyatakan secara kualitatif atau kuantitatif seperti kehilangan, cedera, dan kerugian.

- 1.4 Pengertian risiko dapat berupa dan tidak terbatas pada
 - 1.4.1 peluang terjadinya sesuatu yang mempunyai dampak terhadap tujuan;
 - 1.4.2 risiko diukur dengan kecenderungan dan konsekuensi;
 - 1.4.3 potensi kehilangan sesuatu yang berharga, termasuk kehilangan kemampuan jasmani.
- 1.5 Dokumentasi dapat berupa dan tidak terbatas pada:
 - 1.5.1 termasuk dalam asumsi, metode, sumber data, dan hasil;
 - 1.5.2 alasan pendokumentasian;
 - 1.5.3 memperlihatkan bahwa proses telah dilaksanakan dengan benar;
 - 1.5.4 memberikan bukti pendekatan sistematis dalam identifikasi risiko dan analisis;
 - 1.5.5 menyediakan catatan risiko dan pengembangan data dasar ;
 - 1.5.6 pemberian para pengambil keputusan rencana pengelolaan risiko yang harus disetujui;
 - 1.5.7 memberikan mekanisme dan alat akuntabilitas;
 - 1.5.8 fasilitas monitoring dan penelaahan;
 - 1.5.9 penyediaan catatan untuk audit;
 - 1.5.10 pembagian informasi dan komunikasi.
- 1.6 Bahaya dapat berupa dan tidak terbatas pada
 - 1.6.1 sumber gangguan potensial;
 - 1.6.2 situasi yang berpotensi menimbulkan kerugian.
- 1.7 Analisis risiko dapat berupa dan tidak terbatas pada
 - 1.7.1 penggunaan informasi secara sistematis untuk memperhitungkan peluang kejadian dan konsekuensinya;
 - 1.7.2 dukungan perlengkapan;
 - 1.7.3 keselamatan manusia (peserta latihan, staf, dan penonton);
 - 1.7.4 dampak lingkungan;
 - 1.7.5 berbagai proses.
- 1.8 Kriteria evaluasi risiko dapat berupa dan tidak terbatas pada:
 - 1.8.1 standar yang telah ditetapkan, sasaran tingkat risiko, dan kriteria lain;
 - 1.8.2 faktor yang relevan dalam penetapan kriteria ditetapkan melalui:
 - 1.8.2.1 ketentuan perundangan yang berlaku;
 - 1.8.2.2 kebijakan, tujuan dan sasaran ;
 - 1.8.2.3 prosedur operasional dan panduan.

- 1.9 Identifikasi risiko dapat berupa dan tidak terbatas pada:
 - 1.9.1 proses penentuan apa yang dapat terjadi, mengapa dan bagaimana;
 - 1.9.2 proses identifikasi termasuk namun tidak terbatas;
 - 1.9.3 penggalian keahlian dari lingkungan melalui curah pendapat, kuesioner, audit, pemeriksaan peralatan, dan catatan kecelakaan;
 - 1.9.4 penggalian keahlian dari luar lingkungan seperti konsultan profesional, spesialis dunia industri, publikasi, studi kasus, media, dan analisis sistem.

- 1.10 Penanganan risiko dapat berupa dan tidak terbatas pada
 - 1.10.1 pemilihan dan penerapan cara penanganan risiko;
 - 1.10.2 lima cara penanganan risiko;
 - 1.10.3 hindari risiko (keputusan tidak terlibat dalam situasi berisiko);
 - 1.10.4 pengurangan risiko (penerapan teknik yang sesuai dan prinsip pengelolaan untuk mengurangi kemungkinan kejadian dan konsekuensinya);
 - 1.10.5 pengalihan risiko (pengalihan tanggung jawab atau beban kepada pihak lain melalui kontrak, asuransi atau cara lain);
 - 1.10.6 pembiayaan risiko (dana penanganan risiko dan konsekuensi finansial risiko);
 - 1.10.7 pemertahankan risiko (mempertahankan risiko secara sengaja atau tidak sengaja, beban finansial kerugian);

- 1.11 Sumber informasi kemungkinan dan konsekuensi risiko dapat berupa dan tidak terbatas pada
 - 1.11.1 catatan terdahulu;
 - 1.11.2 pengalaman yang relevan;
 - 1.11.3 praktik dan pengalaman industri;
 - 1.11.4 literatur relevan yang diterbitkan;
 - 1.11.5 uji dan riset pemasaran;
 - 1.11.6 percobaan dan simulasi;
 - 1.11.7 rekayasa ekonomi atau model lain;
 - 1.11.8 pendapat ahli atau spesialis.

- 1.12 Sumber bahaya dapat berupa dan tidak terbatas pada
 - 1.12.1 hubungan komersial dan hukum dengan lain seperti pemasok, sub-kontraktor, dll;

- 1.12.2 situasi ekonomi, negara, internasional, serta faktor yang berperan terhadap situasi, seperti nilai tukar;
- 1.12.3 perilaku manusia, baik yang terlibat maupun yang tidak terlibat dalam ;
- 1.12.4 kejadian alam;
- 1.12.5 situasi politik, termasuk perubahan ketentuan dan perundangan dan faktor yang mempengaruhi sumber risiko lain;
- 1.12.6 masalah teknik dan teknologi di dalam dan di luar ;
- 1.12.7 kegiatan pengelolaan dan pengendalian;
- 1.12.8 kegiatan perseorangan;
- 1.13 Alternatif sumber risiko dapat terjadi:
 - 1.13.1 dari dalam lingkungan yang dapat dikendalikan oleh , seperti pengelolaan kelompok dan kerusakan perlengkapan;
 - 1.13.2 dari luar lingkungan yang tidak dapat dikendalikan oleh , seperti kejadian alam dan kepailitan subkontraktor.
- 1.14 Teknik penanganan risiko dapat berupa dan tidak terbatas pada:
 - 1.14.1 kualitatif berdasarkan derajat potensi risiko (berat, tinggi, mayor, bermakna, sedang, rendah, dan dapat diterima);
 - 1.14.2 kemungkinan terjadinya risiko (hampir pasti, selalu, sedang, kadang-kadang, jarang);
 - 1.14.3 konsekuensi risiko (ekstrem, sangat tinggi, sedang, rendah, dapat diabaikan);
 - 1.14.4 kuantitatif;
 - 1.14.5 semi kuantitatif;
 - 1.14.6 metode kombinasi kualitatif dan kuantitatif.

2. Peralatan dan perlengkapan dan bahan yang dibutuhkan ialah

- 2.1 dokumen dan formulir penanganan pengaduan pelanggan;
- 2.2 alat tulis kantor (ATK);
- 2.3 peralatan komunikasi.

3. Tugas yang harus dilakukan untuk pencapaian kompetensi ialah

- 3.1 menerapkan konteks analisis risiko;

- 3.2 mengidentifikasi risiko yang berhubungan dengan kegiatan olahraga;
 - 3.3 melakukan analisis risiko kegiatan olahraga;
 - 3.4 melakukan asesmen risiko kegiatan olahraga;
 - 3.5 menangani risiko yang berhubungan dengan kegiatan olahraga;
 - 3.6 memantau dan menelaah pengelolaan risiko kegiatan olahraga.
- 4. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan:**
- 4.1. Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
 - 4.2. Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
 - 4.3. Peraturan Pemerintah No 16. Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
 - 4.4. *Standard Operating Procedure* (SOP) Instruktur Kebugaran;
 - 4.5. Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.
 - 4.6. Kode Etik Instruktur Kebugaran

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam melakukan analisis risiko di tempat kerja.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi seperti mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakupi seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja, dapat dilakukan penggunaan kombinasi metode pengujian, antara lain uji tertulis, penugasan praktik, wawancara, observasi, portofolio, atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait adalah

- 3.1. KOR.KU01.005.02 Mematuhi Kebijakan dan Prosedur Kesehatan dan Keselamatan Kerja

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan ialah

- 4.1. Terminologi umum pengelolaan risiko seperti risiko, rencana pengelolaan risiko;

- 4.2. Peran risiko pada kegiatan olahraga sebagai landasan pengelolaan risiko;
- 4.3. Faktor yang mempengaruhi persepsi individual terhadap risiko;
- 4.4. Dampak ketentuan perundangan pada prosedur dan praktik industri olahraga;
- 4.5. Penyebab kecelakaan, insiden, dan kerugian dalam konteks kegiatan olahraga;
- 4.6. Dampak kecelakaan, insiden, atau kerugian;
- 4.7. Tanggung jawab hukum dalam pengelolaan risiko;
- 4.8. Pengetahuan tentang kegiatan olahraga dan bahaya yang berhubungan dalam rangka analisis risiko;
- 4.9. Batasan desain perlengkapan dan efek penggunaan perlengkapan melebihi batasan desain.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan adalah

- 5.1. Penerapan skenario insiden dalam analisis risiko;
- 5.2. Analisis dan dokumentasi riset kecelakaan/insiden.

6. Aspek kritis penilaian

- 6.1. Asesmen harus mengonfirmasikan kecukupan pengetahuan yang relevan tentang peraturan kesehatan dan keselamatan kerja, ketentuan perundangan dan kebijakan tentang keselamatan, prosedur, serta rencana pengelolaan risiko;
- 6.2. Asesmen harus mengonfirmasikan kemampuan menerapkan pengetahuan prosedur kedaruratan, teknik, dan parameter operasional analisis risiko terhadap kegiatan individual (satu atau lebih dari satu kegiatan dengan kelompok peserta latihan yang berbeda dan/atau lokasi yang berbeda) sesuai dengan kebijakan dan prosedur pengelolaan risiko dengan mempertimbangkan seluruh kategori dalam ruang lingkup batasan variabel serta dapat diterapkan di tempat kerja;
- 6.3. Secara khusus asesmen harus mengonfirmasikan kemampuan untuk
 - 6.3.1. menerapkan secara efektif metode analisis berstruktur pada kegiatan olahraga tertentu;
 - 6.3.2. mengevaluasi pilihan cara penanganan risiko dan menyusun rencana penanganan risiko;
 - 6.3.3. mendokumentasikan hasil analisis dan rekomendasi secara tepat dan jelas.

KOMPETENSI KUNCI

No.	Kompetensi Kunci Dalam Unit Ini	Tingkat
1.	Mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengomunikasikan ide-ide dan informasi	2
3.	Merencanakan dan mengorganisasikan aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	2
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	1
7.	Menggunakan teknologi	1

- Kode Unit** : KOR.KU01.008.02
- Judul Unit** : **Melakukan Pertolongan Pertama pada Kegawatan dan Kedaruratan**
- Diskripsi Unit** : Unit ini meliputi penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan untuk melakukan pertolongan Pertama pada Kegawatan dan kedaruratan Olahraga.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Menilai dan menanggapi situasi kegawatan dan kedaruratan untuk pertolongan pertama	1.1 Situasi kegawatan dan kedaruratan pada peserta latih dikenali secara cepat dan benar. 1.2 Penyebab situasi kegawatan dan kedaruratan pada peserta latih dikenali dan secara cepat diambil putusan untuk menghentikan kondisi gawat darurat. 1.3 Bantuan dan layanan kegawatan dan kedaruratan dari kolega atau pusat pelayanan kesehatan diorganisasir sebagai rujukan bila diperlukan.
2. Memberikan teknik pertolongan pertama yang tepat pada kegawatan dan kedaruratan	2.1 Kondisi fisik dan tanda-tanda vital peserta latih yang terlihat dinilai. 2.2 Pengelolaan pertolongan pertama pada kegawatan dan kedaruratan dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. 2.3 Teknik pertolongan pertama dilakukan sesuai sarana dan prasarana yang tersedia.

3. Memonitor kondisi peserta latihan	3 1 Bantuan medik diminta bersama peralatan dan media komunikasi yang sesuai. 3 2 Informasi tentang kondisi peserta latihan, pertolongan dan responsnya disampaikan secara teliti dan jelas kepada petugas kesehatan pelayanan kegawatan dan kedaruratan. 3 3 Informasi tentang kondisi peserta latihan setelah mendapat pertolongan medik dan jenis penyakitnya didapatkan agar menjadi data kesehatan peserta latihan.
4. Menyiapkan laporan kejadian	4.1 Situasi kegawatan dan kedaruratan didokumentasikan sesuai dengan prosedur organisasi. 4.2 Laporan kepada pihak terkait berisi fakta yang relevan, jelas, akurat dan tepat waktu, serta sesuai dengan prosedur organisasi disampaikan secepatnya.

Batasan Variabel

1. Konteks variabel

Unit ini berlaku untuk seluruh sektor keolahragaan. Pertolongan pertama adalah suatu bantuan darurat yang diberikan kepada pihak peserta latihan pada saat tidak ada petugas kesehatan. Hubungannya dengan pelaksanaan pekerjaan, akan terkait dengan ketentuan atau variabel sebagai berikut:

1.1. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian pertolongan pertama adalah:

1.1.1. masalah hukum yang mempengaruhi pemberian pertolongan

- pertama dalam sektor keolahragaan yang berbeda;
 - 1.1.2. jenis dan lokasi di mana kegawatan dan kedaruratan terjadi;
 - 1.1.3. sifat kegawatan dan kedaruratan dan penyebabnya.
- 1.2. Kegawatan dan kedaruratan dapat mencakupi dan tidak terbatas pada:
- 1.2.1. cidera kepala;
 - 1.2.2. trauma mata;
 - 1.2.3. trauma hidung;
 - 1.2.4. cidera leher dan tulang belakang;
 - 1.2.5. trauma dada;
 - 1.2.6. trauma abdomen;
 - 1.2.7. luka tusuk;
 - 1.2.8. cidera otot/sendi: keseleo, robekan otot, atau benturan;
 - 1.2.9. patah tulang;
 - 1.2.10. cerai sendi;
 - 1.2.11. pingsan atau syok;
 - 1.2.12. tersedak;
 - 1.2.13. henti napas atau henti jantung;
 - 1.2.14. luka bakar;
 - 1.2.15. pendarahan luar;
 - 1.2.16. cidera akibat suhu lingkungan: suhu panas dan dingin;
 - 1.2.17. tersengat listrik;
 - 1.2.18. reaksi alergi;
 - 1.2.19. gigitan ular dan hewan lainnya;
 - 1.2.20. keracunan makanan atau kontaminasi bahan kimia;
 - 1.2.21. tenggelam;
 - 1.2.22. kejang.
2. Peralatan yang harus tersedia adalah Peralatan PPPKK yang memenuhi standar.
3. Tugas yang harus dilakukan ialah:
- 3.1. Menilai dan menanggapi situasi darurat pertolongan pertama;

- 3.2. Memberikan pertolongan pertama yang tepat;
- 3.3. Memonitor situasi;
- 3.4. Menyiapkan laporan insiden.

4. Peraturan perundang-undangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan

- 4.1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
- 4.2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen;
- 4.3. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
- 4.4. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
- 4.5. Pertolongan Pertama pada Kegawatan dan Kedaruratan bagi Awam (terbitan IDI).

Panduan Penilaian

1. Konteks penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti keterampilan dan pengetahuan di bidang:

- 1.1. identifikasi jenis dan tingkat cedera yang diderita oleh peserta latihan;
- 1.2. pertolongan pertama sesuai dengan Prosedur Pengoperasian Standar yang berlaku;
- 1.3. upaya penanganan rujukan kepada petugas kesehatan yang lebih kompeten.

2. Kondisi penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakupi seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja,

dapat dilakukan penggunaan kombinasi metode pengujian, antara lain uji tertulis, penugasan praktik, wawancara, observasi, portofolio, atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait

Tidak ada.

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan

- 4.1. teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga;
- 4.2. penggunaan peralatan, obat dan sarana lain untuk PPPKK;
- 4.3. prosedur baku penanganan kegawatan dan kedaruratan akibat olahraga.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan

- 5.1. menggunakan peralatan PPPKK;
- 5.2. menggunakan peralatan komunikasi.

6. Aspek kritis penilaian

- 6.1. akurasi dalam melakukan diagnosis tingkat cedera yang terjadi;
- 6.2. ketepatan dalam memilih dan menggunakan peralatan PPPKK;
- 6.3. menjaga dan menghindari ketegangan atau gugup dalam menangani kejadian.

Kompetensi Kunci

No	Kompetensi Kunci	Tingkat
1.	Mengumpulkan, mengorganisir, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengkomunikasikan ide-ide dan informasi	2
3.	Merencanakan dan mengorganisasir kegiatan	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	2
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	1
7.	Menggunakan teknologi	1

Kode Unit : KOR.KU01.009.02

Judul Unit : Menggunakan Komputer.

Diskripsi Unit : Unit kompetensi ini meliputi penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan untuk pengoperasian piranti lunak pada perangkat komputer pada kondisi normal sesuai dengan Petunjuk Penggunaan (user manual). Pada tingkat dasar ini dibatasi pada kemampuan mengenali menu, membuat, membuka, menyimpan file, melakukan editing sederhana dan mencetak ke printer dengan parameter standar.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Mempersiapkan piranti	1.1. Petunjuk penggunaan piranti lunak pengolah kata telah disediakan dan dipelajari. 1.2. Perangkat komputer dinyalakan. 1.3. Piranti lunak pengolah kata (<i>word processor</i>) dijalankan.
2. Mengenali menu, membuat, membuka, menyimpan dokumen	2.1. Menu-menu yang disediakan beserta tombol penyingkat (<i>shortcut</i> -nya) dikenali. 2.2. Fitur-fitur pengelolaan <i>file</i> /dokumen digunakan, seperti buat (<i>create/new</i>), simpan, buka, simpan dengan nama lain (<i>save as</i>). 2.3. Penyimpanan <i>file</i> /dokumen menggunakan berbagai format yang ada, seperti: <i>rtf, html, text</i> dilakukan.
3. Melakukan editing sederhana, isian berulang	3.1. Fitur-fitur editing sederhana digunakan, seperti mengetik huruf/ kata/ kalimat, memformat huruf/font, penjajaran teks (<i>text alignment</i>), penomoran, <i>bullet</i> , penggantian halaman, dan penggunaan kolom. 3.2. Fitur-fitur untuk bagian berulang pada dokumen seperti: <i>header, footer, page numbering</i> digunakan,
4. Membuat tabel	4.1. Membuat (<i>create</i>), menambah/menghapus baris (<i>insert/delete row</i>), menambah/menghapus kolom (<i>insert/delete column</i>), tinggi baris (<i>row high</i>), lebar kolom (<i>column width</i>), dipahami dan diaplikasikan. 4.2. Membuat garis dengan berbagai jenis dan ukuran serta warna, membuat arsiran/ <i>shading</i> dengan

	berbagai jenis dan warna serta motif, dilakukan.
5. Mencetak dokumen	5.1. Pencetakan dokumen (seluruhnya, halaman tertentu saja, halaman yang sedang diedit, urutan halaman pencetakan), dilakukan; 5.2. Fitur-fitur pencetakan seperti: page setup, printer setup, print preview, digunakan.

BATASAN VARIABEL

1. Konteks Variabel

Unit ini berlaku pada sektor keolahragaan secara umum dan dibutuhkan untuk menunjang pekerjaan yang membutuhkan kemampuan sistem informasi untuk keperluan menyampaikan atau mengakses informasi. Dalam pelaksanaan unit ini beberapa hal yang terkait, antara lain adalah sebagai berikut.

- 1.1. Perangkat keras termasuk dan tidak terbatas pada:
 - 1.1.1. komputer pribadi;
 - 1.1.2. sistem jaringan
- 1.2. Dokumen yang dikomunikasikan dan diakses, antara lain adalah:
 - 1.2.1. file yang telah dihasilkan;
 - 1.2.2. aplikasi
- 1.3. Perangkat lunak yang harus dioperasikan antara lain adalah:
 - 1.3.1. aplikasi perangkat lunak komersial;
 - 1.3.2. perangkat lunak khusus organisasi;
 - 1.3.3. aplikasi pengolah kata.
- 1.4. Media penyimpanan atau disk termasuk tetapi tidak terbatas pada:
 - 1.4.1. disket;
 - 1.4.2. *compact disks*;
 - 1.4.3. *zip disks*;
 - 1.4.4. *local hard drive*;
 - 1.4.5. *remote hard disk drive*.

2. Peralatan yang dibutuhkan adalah

Perangkat keras komputer PC atau laptop dengan spesifikasi yang sesuai dengan perangkat lunak yang dipergunakan.

3. Tugas yang harus dilakukan ialah

- 3.1. mempersiapkan piranti;
 - 3.2. mengenali menu, membuat, membuka, dan menyimpan dokumen;
 - 3.3. melakukan editing sederhana, dan isian berulang;
 - 3.4. membuat tabel;
 - 3.5. mencetak dokumen.
- 4. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan:**
- 4.1. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
 - 4.2. Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
 - 4.3. Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Olahraga;
 - 4.4. Standar Prosedur Operasi (SOP);
 - 4.5. Dokumen sistem manajemen mutu (QMS).

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti keterampilan dan pengetahuan di bidang keolahragaan dalam mengoperasikan komputer untuk menunjang pekerjaan.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi seperti mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakup seluruh elemen kompetensi, untuk menetapkan pencapaian kompetensi dan untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan. Penilaian keterampilan dan sikap kerja dapat dilakukan dengan menggunakan kombinasi metode pengujian. Kombinasi metode pengujian tersebut, antara lain: tes tertulis, penugasan praktik, wawancara, observasi, portofolio, atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait:

Tidak ada

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan ialah

- 4.1. pengetahuan dan prinsip umum tentang kesehatan dan keselamatan kerja;
- 4.2. pemahaman dasar penggunaan komputer;
- 4.3. pemahaman terhadap terminologi teknis yang berkaitan dengan penggunaan komputer;
- 4.4. prosedur log ke jaringan untuk mengakses komputer pribadi;
- 4.5. acuan yang digunakan organisasi dalam penggunaan *keyboard*.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan ialah

- 5.1. analisis dasar yang berhubungan dengan pekerjaan rutin;
- 5.2. pengambilan keputusan terbatas untuk pekerjaan rutin;
- 5.3. pemecahan masalah pada pekerjaan rutin;
- 5.4. baca-tulis sampai tingkatan dapat memahami dokumen kerja;
- 5.5. berkomunikasi dengan tepat dan jelas.

6. Aspek kritis penilaian adalah sebagai berikut

- 6.1. Asesmen harus mengonfirmasikan pengetahuan mengoperasikan komputer;
- 6.2. Asesmen terhadap unjuk kerja harus dilakukan yang meliputi periode waktu tertentu dan ruang lingkup batasan variabel;
- 6.3. Asesmen harus mengonfirmasikan kemampuan untuk:
 - 6.3.1. membuat dokumen kerja dengan menggunakan minimum tiga aplikasi komputer yang berbeda;
 - 6.3.1. memanfaatkan sejumlah fitur pada aplikasi komputer yang digunakan.

KOMPETENSI KUNCI

No.	Kompetensi Kunci dalam Unit Ini	Tingkat
1.	Mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengomunikasikan ide-ide dan informasi	2
3.	Merencanakan dan mengorganisasikan aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	2
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	1
7.	Menggunakan teknologi	1

- Kode Unit** : KOR.RM02.001.02
- Judul Unit** : **Memberikan Orientasi Kepada Peserta Latih Sebelum Menjalani Program Latihan Kebugaran**
- Deskripsi Unit** : Unit ini meliputi keterampilan, pengetahuan dan sikap kerja yang diperlukan oleh instruktur dalam mengidentifikasi kebutuhan umum peserta latih, menyediakan formulir skrining dan memberikan informasi dan saran tentang fasilitas dan jenis layanan.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Menjalin hubungan dengan peserta latih.	1.1 Kesiapan tempat dan sarana pertemuan diperiksa sesuai dengan standar minimal yang ditetapkan; 1.2 Daftar dan biodata peserta latih dibaca dan dipelajari untuk mengetahui nama dan latar belakang peserta latih; 1.3 Peserta latih dikumpulkan dan diperkenalkan untuk saling mengenal dan menumbuhkan keakraban; 1.4 Suasana nyaman dan menyenangkan dikondisikan antara lain dengan “ <i>ice breaking</i> ” agar menumbuhkan rasa saling percaya antara pelatih dengan peserta latih.
2. Mengidentifikasi kebutuhan umum peserta latih.	2.1 Kebutuhan dan harapan peserta latih digali dan dicatat melalui dialog dua arah; 2.2 Penjelasan jenis layanan yang tersedia dan fasilitas yang relevan dengan kebutuhan peserta latih dilakukan; 2.3 Penjelasan saran tentang aktifitas yang dapat memenuhi kebutuhan peserta latih dilakukan.
3. Memberikan saran tentang manfaat dan prosedur penilaian kebugaran dan program latihan.	3.1 Penjelasan manfaat aktivitas latihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta latih dilakukan; 3.2 Penjelasan saran tentang manfaat penilaian

	kebugaran dan program latihan dilakukan kepada peserta latih; 3.3 Jadwal penilaian kebugaran dan penyusunan program latihan ditetapkan.
--	--

Batasan Variabel

1. Konteks Variabel

Unit kompetensi ini berkaitan dengan Pemberian Orientasi Kepada Peserta Latih Sebelum Menjalani Program Latihan Kebugaran yang terkait dengan pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis, dalam kaitan dengan pelaksanaan pekerjaan, dalam pelaksanaan kompetensi akan terkait dengan beberapa ketentuan atau variabel sebagai berikut:

- 1.1 Pembuatan perjanjian dapat berupa dan tidak terbatas pada:
 - 1.1.1 Perjanjian ditetapkan dengan menentukan tanggal, waktu, nama peserta latih, tujuan perjanjian dan nama instruktur;
 - 1.1.2 Memberikan kartu perjanjian kepada peserta latih dengan rincian nama peserta latih, tanggal, waktu, tujuan pertemuan dan nama instruktur.
- 1.2 Peserta latih dapat terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.2.1 Telah menjalani skrining;
 - 1.2.2 Berpengalaman atau tidak berpengalaman;
 - 1.2.3 Berbagai kelompok usia;
 - 1.2.4 Aktif atau tidak aktif.
- 1.3 Prosedur dapat terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.3.1 Jika peserta latih yang belum pernah menjalani penilaian kebugaran atau latihan terprogram, maka diberikan saran tentang manfaat dan keperluan melakukan skrining kesehatan dengan kuesioner atau diberikan saran untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan bila mengalami cedera atau dalam pengobatan;
 - 1.3.2 Jika peserta latih yang sudah menjalankan penilaian kebugaran atau latihan terprogram maka diberikan saran tentang fasilitas dan pelayanan yang sesuai dengan tujuan latihan dan tingkat kebugaran.
- 1.4 Hubungan dapat terdiri atas dan tidak terbatas pada:

- 1.4.1 Resmi misalnya dengan memberikan informasi tertulis tentang produk dan pelayanan, dan memberikan suasana nyaman kepada peserta latih dan memberikan bantuan yang diperlukan peserta latih;
- 1.4.2 Tidak resmi misalnya dengan menyapa dengan ramah dan sopan serta memperkenalkan diri dan jabatan.
- 1.5 Prosedur pelaporan dapat terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.5.1 Jangka waktu pelaporan;
 - 1.5.2 Laporan rutin;
 - 1.5.3 Laporan lainnya.
- 1.6 Kebutuhan peserta latih dapat terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.6.1 Modifikasi terhadap sumber daya dan pelayanan;
 - 1.6.2 Tambahan pelayanan dan sumber daya;
 - 1.6.3 Potensi masalah dan penyelesaiannya;
 - 1.6.4 Pemantauan pelayanan dan sumber daya;
 - 1.6.5 Perbaikan pelayanan dan sumber daya.
- 2. Peralatan dan sarana yang dibutuhkan**
 - 2.1 Formulir isian skrining;
 - 2.2 Peralatan untuk skrining;
 - 2.3 Alat Tulis Kantor (ATK).
- 3. Tugas yang harus dilaksanakan untuk mencapai kompetensi**
 - 3.1 Menjalin hubungan dengan peserta latih;
 - 3.2 Mengidentifikasi kebutuhan umum peserta latih;
 - 3.3 Memberikan saran tentang manfaat dan prosedur penilaian kebugaran dan program latihan;
 - 3.4 Melakukan skrining kesehatan dasar dengan bantuan kuesioner.
- 4. Peraturan perundang-undangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan:**
 - 4.1 Undang-undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
 - 4.2 Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
 - 4.3 Peraturan Pemerintah No 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
 - 4.4 Standard Operating Procedure (SOP) instruktur kebugaran;
 - 4.5 Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam dalam pemberian orientasi kepada peserta latih sebelum menjalani program latihan kebugaran yang terkait di tempat kerja.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi seperti mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakup seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja dapat dilakukan dengan menggunakan kombinasi metode pengujian, antara lain: uji tertulis, penugasan praktek, wawancara, observasi, portofolio atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait:

- 3.1 KOR.KU01.004.02 Memenuhi Kebutuhan dan Harapan Peserta Latih
- 3.2 KOR.RM02.002.02 Melakukan Skrining dan Pengenalan kepada Peserta Latih
- 3.3 KOR.RM04.003.02 Merencanakan Program untuk Peserta Latih

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan:

- 4.1 Konsep dasar sosialisasi dan komunikasi;
- 4.2 Konsep dasar kebutuhan latihan bagi peserta dan teknik analisisnya;
- 4.3 Penilaian kebugaran dan pemanfatannya;
- 4.4 Sumber informasi tentang kebutuhan dan harapan peserta latih;
- 4.5 Proses untuk menentukan kebutuhan dan pengharapan peserta latih;
- 4.6 Kemampuan untuk memberikan rincian perjanjian peserta latih dengan instruktur.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan:

- 5.1 Keterampilan melakukan penelitian untuk menentukan kebutuhan peserta latih saat ini dan masa datang;
- 5.2 Keterampilan membuat perencanaan untuk menentukan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta latih;

- 5.3 Keterampilan komunikasi untuk dapat berkonsultasi dengan peserta latih;
- 5.4 Keterampilan pemecahan masalah untuk menangani hal-hal yang berhubungan dengan pelayanan dan pemenuhan kebutuhan peserta latih;
- 5.5 Keterampilan melakukan analisis statistik data ;
- 5.6 Keterampilan membaca dan menulis untuk membuat laporan dan rekomendasi.

6. Aspek Penting Asesmen

Asesmen harus mengkonfirmasi peragaan terpadu seluruh elemen kompetensi dan kriteria unjuk kerja khususnya kemampuan dalam:

- 6.1 Menilai kebutuhan peserta latih;
- 6.2 Menerapkan strategi yang sesuai dalam berkomunikasi dengan peserta latih dan menerjemahkan segala kebutuhannya;
- 6.3 Melengkapi dan menelaah kuesioner skrining kesehatan secara cepat dan tepat;
- 6.4 Menyesuaikan kebutuhan peserta latih dengan pelayanan yang tersedia.

KOMPETENSI KUNCI

NO.	KOMPETENSI KUNCI DALAM UNIT INI	TINGKAT
1.	Mengumpulkan, mengorganisasi, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengkomunikasikan ide-ide dan informasi	2
3.	Merencanakan dan mengorganisasi aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	2
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	1
7.	Menggunakan teknologi	1

- Kode Unit** : **KOR.RM02.002.02**
- Judul Unit** : **Melakukan Skrining dan Pengenalan Kepada Peserta Latih**
- Diskripsi Unit** : Unit ini meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan dalam melakukan proses skrining, mendiskusikan tujuan latihan serta melakukan penilaian kebugaran sebagai dasar untuk menyusun program latihan.

ELEMEN KOMPETENSI	KRITERIA UNJUK KERJA
1. Melaksanakan prosedur skrining untuk menentukan kondisi kesehatan peserta latih.	1.1 Wawancara skrining dasar untuk mendapatkan informasi tentang kondisi kesehatan dan status pengobatan peserta latih dilakukan; 1.2 Informasi kondisi kesehatan, cedera atau pengobatan yang dialami oleh peserta latih diperoleh; 1.3 Rasa nyaman dan empati diberikan; 1.4 Pelayanan yang sesuai dengan standar diberikan. 1.5 Status kesehatan, kebugaran dan cedera yang dialami peserta latih dan/atau rekomendasi tenaga kesehatan dipertimbangkan dalam penyusunan program latihan.
2. Menjelaskan tujuan latihan dan tingkat aktivitas fisik harian peserta latih.	2.1 Tujuan latihan peserta latih disesuaikan dengan ketersediaan layanan dan produk; 2.2 Tujuan latihan jangka pendek dan jangka panjang diinformasikan; 2.3 Manfaat program latihan kebugaran yang dapat diperoleh peserta latih dijelaskan; 2.4 Tingkat kebugaran dan aktivitas fisik harian peserta latih diinformasikan; 2.5 Informasi mengenai dampak kurangnya aktivitas fisik harian terhadap tingkat kebugaran dan kesehatan peserta latih disediakan; 2.6 Rekomendasi untuk melaksanakan program latihan diberikan.

3. Melakukan penilaian kebugaran.	3.1 Cara penilaian kebugaran yang sesuai dengan peserta latih dipilih; 3.2 Penilaian kebugaran dengan memastikan keselamatan peserta latih dilakukan; 3.3 Hasil penilaian kebugaran dicatat, dianalisis, dimaknai, dan dijelaskan kepada peserta latih; 3.4 Hasil penilaian kebugaran dijadikan dasar informasi penyusunan program latihan.
4. Memotivasi disiplin peserta latih dalam mengikuti program latihan.	4.1 Kebiasaan, gaya hidup, situasi keluarga, hal yang disukai dan tidak disukai, ciri kepribadian peserta latih yang relevan dalam menetapkan program latihan didiskusikan; 4.2 Karakteristik fisik dan psikologis yang berpengaruh dalam tiap tahapan latihan dijelaskan; 4.3 Peserta latih diarahkan mengubah perilaku untuk mengatasi hambatan pelaksanaan program latihan; 4.4 Tahapan perubahan perilaku untuk meningkatkan ketaatan peserta latih terhadap program latihan diidentifikasi.

BATASAN VARIABEL

1. Konteks variabel:

Unit kompetensi ini berisi tentang proses skrining, mendiskusikan tujuan latihan dan melakukan penilaian kebugaran sebagai dasar untuk penyusunan program latihan yang terkait dengan pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Berhubungan dengan pelaksanaan pekerjaan, akan terkait dengan ketentuan atau variabel sebagai berikut:

1.1 Tenaga kesehatan terdiri atas dan tidak terbatas pada:

- 1.1.1 Tenaga medis dokter spesialis;
- 1.1.2 Tenaga medis dokter;
- 1.1.3 Tenaga kesehatan keperawatan;
- 1.1.4 Tenaga kesehatan non keperawatan.

1.2 Peserta latih terdiri atas dan tidak terbatas pada:

- 1.2.1 Berpengalaman atau tidak berpengalaman;

- 1.2.2 Berbagai kelompok usia;
- 1.2.3 Telah menjalani skrining;
- 1.2.4 Aktif atau tidak aktif.
- 1.3 Skrining awal kesehatan dan kebugaran terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.3.1 Skrining awal harus dapat menetapkan apakah peserta latih mempunyai masalah kesehatan, cedera atau sedang dalam pengobatan;
 - 1.3.2 Formulir yang digunakan kuesioner skrining pra-latihan, pernyataan persetujuan, surat keterangan kesehatan;
 - 1.3.3 Wawancara mengenai identitas dan kondisi kesehatan dan status pengobatan peserta latih;
 - 1.3.4 Pengisian kuesioner mengenai identitas dan kondisi kesehatan dan status pengobatan peserta latih;
 - 1.3.5 Anthropometrik seperti: lingkar perut atau tebal lemak;
 - 1.3.6 Informasi yang dikumpulkan terdiri atas riwayat kesehatan, keterbatasan fungsional, pengobatan, evaluasi gaya hidup, tujuan latihan, riwayat latihan dan ketersediaan waktu.
- 1.4 Penilaian kebugaran terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.4.1 Respon jantung dan pembuluh darah seperti: denyut nadi dan tekanan darah;
 - 1.4.2 Lingkup gerak sendi;
 - 1.4.3 Kekuatan otot;
 - 1.4.4 Anthropometrik seperti lingkar perut atau tebal lemak.
- 1.5 Program latihan kebugaran terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.5.1 Strategi motivasi bagi peserta latih;
 - 1.5.2 Tujuan yang dapat dicapai;
 - 1.5.3 Program berstruktur seperti fase persiapan, fase peningkatan kondisi, fase pemulihan dan fase adaptasi;
 - 1.5.4 Latihan khusus;
 - 1.5.5 Hasil keluaran yang diharapkan;
 - 1.5.6 Kinerja yang diharapkan.
- 1.6 Keuntungan yang dapat diperoleh terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.6.1 Penampilan;
 - 1.6.2 Kesehatan;
 - 1.6.3 Sosial
 - 1.6.4 Kesenangan /rekreasional;
 - 1.6.5 Kemampuan fisik.

- 1.7 Hak-hak sosial terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.7.1 Non diskriminasi;
 - 1.7.2 Kesetaraan kesempatan.
 - 1.8 Tahapan latihan terdiri atas dan tidak terbatas pada pembukaan latihan, pemberian motivasi, penyampaian materi latihan, mengevaluasi pelaksanaan latihan, dan menutup latihan sesuai dengan tingkat pengalaman maupun tingkat kebugaran peserta latih.
- 2. Peralatan dan sarana yang dibutuhkan:**
- 2.1 Formulir isian skrining;
 - 2.2 Peralatan untuk skrining;
 - 2.3 Alat Tulis Kantor (ATK).
- 3. Tugas yang harus dilaksanakan untuk mencapai kompetensi:**
- 3.1. Melaksanakan prosedur skrining untuk menentukan apakah peserta latih memerlukan pemeriksaan oleh tenaga kesehatan;
 - 3.2. Menentukan tujuan latihan dan tingkat aktivitas fisik harian peserta latih;
 - 3.3. Memotivasi dan mendorong ketaatan peserta latih mengikuti program latihan;
 - 3.4. Melakukan penilaian kebugaran;
 - 3.5. Menafsirkan dan menerapkan hasil penilaian kebugaran terhadap program latihan;
 - 3.6. Memotivasi peserta latih.
- 4. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan:**
1. Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
 2. Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
 3. Peraturan Pemerintah No 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
 4. *Standard Operating Procedure (SOP)* instruktur kebugaran;
 5. Dokumen *Quality Management System (QMS)* Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam Melakukan Skrining dan Pengenalan Kepada Peserta Latih yang terkait di tempat kerja.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakup seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja dapat dilakukan dengan menggunakan kombinasi metode pengujian, antara lain: uji tertulis, penugasan praktek, wawancara, observasi, portofolio atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait:

- 3.1 KOR.RM02.004.02 Merencanakan Program untuk Peserta Latih
- 3.2 KOR.KU01.004.02 Memenuhi Kebutuhan dan Harapan Peserta Latih
- 3.3 KOR.RM03.003.02 Mengembangkan dan Menerapkan Kesadaran terhadap Populasi Spesifik dalam Pelaksanaan Latihan

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan:

- 4.1 Pemahaman terhadap terminologi kebugaran secara umum;
- 4.2 Teori dan strategi motivasi;
- 4.3 Anthropometrik;
- 4.4 Uji dan Pengukuran Kebugaran Jasmani;
- 4.5 Evaluasi.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan:

- 5.1 Keterampilan dalam berkomunikasi lisan atau tulisan secara efektif dengan berbagai jenis peserta latih tentang hal-hal yang berhubungan dengan pelaksanaan program latihan kebugaran;
- 5.2 Tahapan dan prosedur skrining;
- 5.3 Penggunaan instrumen dan alat uji, pengukuran, dan penilaian;
- 5.4 Analisis hasil tes dan pengukuran.

6. Aspek Penting Asesmen

Asesmen harus mengkonfirmasi peragaan terpadu seluruh elemen kompetensi dan kriteria unjuk kerja khususnya kemampuan dalam:

- 6.1 Bekerja efektif dengan beragam peserta latih baik berdasarkan gender, umur, kapasitas fisik, tujuan latihan dan tingkat motivasi;

- 6.2 Memberikan rekomendasi efektif kepada peserta latih untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan bila diperlukan;
- 6.3 Memanfaatkan berbagai cara penilaian kebugaran sesuai dengan tujuan latihan dan kapasitas fisik peserta latih.

KOMPETENSI KUNCI

NO.	KOMPETENSI KUNCI DALAM UNIT INI	TINGKAT
1.	Mengumpulkan, mengorganisasi, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengkomunikasikan ide-ide dan informasi	2
3.	Merencanakan dan mengorganisasi aktivitas dan aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	2
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	1
7.	Menggunakan teknologi	1

Kode Unit : KOR.RM02.003.02
Judul Unit : **Memimpin Kelompok**
Deskripsi Unit : Unit ini meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan untuk menerapkan kepemimpinan pada kelompok peserta latihan.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Memperagakan kemampuan bekerja sesuai dengan standar.	1.1 Tugas memberikan contoh bagi anggota kelompok dilaksanakan; 1.2 Integritas pribadi dan profesional diperlihatkan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan rasa hormat anggota kelompok; 1.3 Ukuran unjuk kerja disusun, dimonitor, dan dicapai; 1.4 Kejadian yang direncanakan atau tidak direncanakan ditanggapi dengan baik; 1.5 Pemahaman dan penerapan tujuan, standar, dan nilai organisasi ditampilkan, baik di dalam maupun di luar lingkungan kerja.
2. Mempengaruhi individu dan kelompok.	2.1 Pendekatan individu dan kelompok untuk mencapai tujuan dan sasaran ditampilkan; 2.2 Harapan, tugas, serta tanggung jawab individu dan kelompok, dikomunikasikan secara jelas; 2.3 Usaha serta kontribusi individu dan kelompok dikenali dan didorong; 2.4 Ide dan informasi dijelaskan secara akurat dan persuasif untuk meningkatkan penerimaan dan dukungan individu dan kelompok; 2.5 Kemampuan bernegosiasi dan strategi penyelesaian konflik ditunjukkan.
3. Mengambil putusan.	3.1 Kriteria ditetapkan dan informasi yang relevan dikumpulkan sebelum mengambil putusan; 3.2 Berbagai pilihan dianalisis berdasarkan bukti yang ada; 3.3 Rencana disusun untuk memperoleh dukungan individu dan kelompok dalam

	<p>menerapkan putusan;</p> <p>3.4 Proses umpan balik untuk memantau penerapan dan dampak putusan ditetapkan;</p> <p>3.5 Putusan diambil secara tepat dengan mempertimbangkan konteks dan dampak terhadap individu dan kelompok.</p>
4. Memfasilitasi pengambilan putusan kelompok.	<p>4.1 Situasi dinilai untuk menentukan pengambilan putusan kelompok sesuai dengan batasan waktu dan kegiatan;</p> <p>4.2 Hambatan dalam pengambilan putusan kelompok yang efektif serta langkah untuk mengatasinya diidentifikasi;</p> <p>4.3 Proses pengambilan putusan kelompok difasilitasi;</p> <p>4.4 Konsekuensi putusan kelompok dikomunikasikan.</p>
5. Menampilkan gaya kepemimpinan yang baik.	<p>5.1 Berbagai gaya kepemimpinan diidentifikasi;</p> <p>5.2 Faktor yang mempengaruhi penerapan setiap gaya kepemimpinan diidentifikasi;</p> <p>5.3 Gaya kepemimpinan yang profesional dipilih;</p> <p>5.4 Gaya kepemimpinan yang sesuai untuk komposisi kelompok, situasi, dan lingkungan kerja ditampilkan.</p>

BATASAN VARIABEL

1. Konteks Variabel:

Unit kompetensi ini berisi tentang kemampuan memimpin kelompok yang terkait dengan pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Hubungannya dengan pelaksanaan pekerjaan, akan terkait dengan ketentuan atau variabel sebagai berikut:

1.1 Hambatan dalam pengambilan putusan kelompok antara lain:

Faktor yang berpengaruh dalam pengambilan putusan kelompok, diantaranya sikap, konflik kepentingan, konflik antara kepentingan individu dan tujuan kelompok, benturan kepribadian, keterampilan komunikasi yang kurang,

kekompakan kelompok yang kurang, kepercayaan diri yang kurang, perasaan segan/malu, kepribadian dominan, serta fase pembentukan kelompok.

1.2 Strategi penyelesaian konflik antara lain:

- 1.2.1 mempersatukan atau dengan penggunaan kerja sama;
- 1.2.2 berkompromi;
- 1.2.3 mendominasi atau dengan penggunaan kekuasaan;
- 1.2.4 mengendalikan;
- 1.2.5 mengabaikan atau tanpa melibatkan.

1.3 Pengambilan putusan antara lain dengan:

- 1.3.1 faktor yang mempengaruhi proses pengambilan putusan termasuk namun tidak terbatas pada pengumpulan informasi, penilaian risiko, kriteria yang jelas, dan keluaran (*output*);
- 1.3.2 teknik untuk memfasilitasi pengambilan putusan diantaranya masukkan dari peserta latihan, sasaran yang telah disepakati, dan panduan.

1.4 Kelompok antara lain:

- 1.4.1 peserta latihan;
- 1.4.2 pekerja.

1.5 Komposisi kelompok antara lain:

- 1.5.1 ukuran;
- 1.5.2 latar belakang anggota kelompok diantaranya gender, keterbatasan fisik dan mental, kultur sosial budaya, dan motivasi.

1.6 Kepemimpinan antara lain:

- 1.6.1 pengetahuan dan keterampilan kepemimpinan, diantaranya kegiatan yang spesifik, dan standar unjuk kerja di tempat kerja;
- 1.6.2 jenis gaya kepemimpinan profesional, termasuk: *otokratis* (memerintah), *politik* (menjual), *evaluatif* (menguji), *partisipatif* (membimbing), *demokratis* (mengajak), dan individualisme;
- 1.6.3 keterampilan hubungan antar personal dalam kepemimpinan, termasuk: pendekatan yang demokratis, komunikasi berbasis kerja sama, persuasif, menghargai kontribusi individu dan kelompok, serta menetapkan harapan.

- 1.7 Lingkungan kerja, antara lain
 - 1.7.1 bervariasi tergantung dari ukuran organisasi, tipe organisasi, lokasi, kompleksitas, dan jenis produk/layanan;
 - 1.7.2 lingkungan internal dan eksternal;
 - 1.7.3 tujuan organisasi.

- 2. Peralatan dan Sarana yang Dibutuhkan adalah**
 - 2.1 pedoman penyelenggaraan pelatihan kebugaran;
 - 2.2 tata tertib organisasi;
 - 2.3 tujuan organisasi.

- 3. Tugas yang harus dilaksanakan untuk mencapai kompetensi adalah**
 - 3.1 memperagakan unjuk kerja sesuai dengan standar;
 - 3.2 mempengaruhi individu dan kelompok;
 - 3.3 mengambil putusan;
 - 3.4 memfasilitasi pengambilan putusan kelompok;
 - 3.5 menampilkan gaya kepemimpinan yang baik.

- 4. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan:**
 - 4.1 Undang-undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
 - 4.2 Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
 - 4.3 Peraturan Pemerintah No 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
 - 4.4 Standard Operating Procedure (SOP) instruktur kebugaran;
 - 4.5 Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam memimpin kelompok yang terkait di tempat kerja.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakupi seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti

dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja dapat dilakukan dengan menggunakan kombinasi metode pengujian, antara lain uji tertulis, penugasan praktik, wawancara, observasi, portofolio atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang terkait adalah

- 3.1. KOR.KU01.001.02 : Mengatur Prioritas Kerja dan Pengembangan Diri
- 3.2. KOR.KU01.002.02 : Mengembangkan Hubungan Efektif di Tempat Kerja
- 3.3. KOR.KU01.003.02 : Menangani Pengaduan Peserta Latih
- 3.4. KOR.KU01.004.02 : Memenuhi Kebutuhan dan Harapan Peserta Latih
- 3.5. KOR.RM03.001.02 : Merencanakan dan Membimbing Latihan Berkelompok

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan adalah

- 4.1 Konsep tugas dan tanggung jawab;
- 4.2 Kesehatan, dan keselamatan kerja;
- 4.3 Kebijakan dan prosedur organisasi;
- 4.4 Kode etik yang terkait;
- 4.5 Keahlian teknis, fasilitas, sasaran dan tujuan kegiatan peserta latih;
- 4.6 Dinamika kelompok, gaya kepemimpinan dan pengambilan keputusan, serta penyelesaian konflik.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan adalah

- 5.1 Melakukan penilaian bahaya/risiko;
- 5.2 Pengambilan putusan dan penyelesaian konflik;
- 5.3 Keterampilan menjalin relasi untuk mendapatkan kepercayaan serta empati;
- 5.4 Komunikasi efektif;
- 5.5 Kemampuan melakukan observasi untuk mengenali sumber konflik dan emosi kelompok, kemampuan negosiasi untuk menyelesaikan konflik, serta keluwesan.

6. Aspek Penting Asesmen

Asesmen harus mengonfirmasikan kecukupan pengetahuan atas gaya kepemimpinan, dinamika kelompok, pembuatan putusan, dan proses pemecahan masalah untuk diterapkan dalam situasi dan kelompok peserta latih yang berbeda. Asesmen unjuk kerja penerapan kepemimpinan harus dilaksanakan minimum dengan dua kelompok yang berbeda dalam ruang lingkup batasan variabel. Asesmen wajib mengonfirmasikan kemampuan dalam menerapkan pengetahuan dan teknik yang sesuai untuk:

- 6.1 memimpin kelompok peserta latihan yang berbeda dalam konteks kegiatan olahraga;
- 6.2 memperlihatkan integritas pribadi dan profesional;
- 6.3 memberikan tanggapan secara efektif terhadap kebutuhan dan tekanan yang tidak terduga;
- 6.4 menangani konflik dan ketidakpastian dengan sikap positif;
- 6.5 mencari umpan balik dari pihak lain atas unjuk kerja dan menindaklanjuti kritikan yang membangun;
- 6.6 menerapkan proses perbaikan secara terus menerus untuk meningkatkan mutu unjuk kerjanya;
- 6.7 menggunakan komunikasi efektif dan meyakinkan dalam memberikan informasi kepada teman, pengawas dan pelanggan;
- 6.8 secara konsisten memperlihatkan unjuk kerja yang diharapkan;
- 6.9 memahami dinamika kelompok;
- 6.10 memilih dan menggunakan gaya kepemimpinan yang sesuai dengan berbagai konteks.

KOMPETENSI KUNCI

No.	Kompetensi Kunci dalam Unit Ini	Tingkat
1.	Mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengomunikasikan ide-ide dan informasi	1
3.	Merencanakan dan mengorganisasikan aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	2
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	1
7.	Menggunakan teknologi	1

- Kode Unit** : KOR.RM02.004.02
- Judul Unit** : **Memberikan Saran Gizi Kepada Peserta Latih**
- Deskripsi Unit** : Unit ini meliputi penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan untuk memberikan informasi dan saran gizi kepada peserta latih yang tidak memiliki masalah kesehatan atau gizi.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Menjelaskan prinsip-prinsip umum zat gizi dan kesehatan kepada peserta latih.	1.1 Prinsip-prinsip umum makanan dan zat gizi dijelaskan kepada peserta latih; 1.2 Hubungan antara zat gizi dan kesehatan dijelaskan kepada peserta latih.
2. Mengembangkan dan menyampaikan rencana program pengaturan gizi untuk memperbaiki komposisi tubuh peserta latih.	2.1 Hasil dari penilaian komposisi tubuh dijelaskan kepada peserta latih dan dimasukkan ke dalam rencana program pengaturan gizi; 2.2 Kebutuhan zat gizi dalam rencana latihan disusun dan dijelaskan; 2.3 Kebutuhan asupan cairan selama latihan dijelaskan; 2.4 Rencana pengaturan gizi dan instruksi program spesifik serta jenis latihannya dijelaskan.
3. Memberikan informasi mengenai modifikasi diet yang cocok untuk memperbaiki komposisi tubuh peserta latih.	3.1 Data-data asupan makanan dan kebiasaan makan peserta latih dikumpulkan dengan menggunakan metode yang sesuai; 3.2 Penjelasan aspek fisiologis dalam mengelola komposisi tubuh disampaikan; 3.3 Modifikasi diet yang sesuai diterapkan; 3.4 Modifikasi faktor budaya dan gaya hidup peserta latih disarankan untuk diterapkan; 3.5 Rencana modifikasi dan alasan-alasannya disampaikan secara jelas; 3.6 Target realistis yang dapat dicapai dan modifikasi diet dirumuskan dan disampaikan kepada peserta latih secara langsung; 3.7 Keterbatasan instruktur kebugaran dalam

	memberikan saran dan informasi gizi dikenali sesuai dengan standar dan prosedur organisasi; 3.8 Peserta latih yang memiliki masalah gizi atau gangguan makan yang memerlukan pengaturan kebutuhan gizi dirujuk ke tenaga yang kompeten.
--	--

BATASAN VARIABEL

1. Konteks variabel

Unit kompetensi ini berisi tentang memberikan informasi dan saran gizi kepada peserta latih latih yang tidak memiliki masalah kesehatan atau gizi dalam pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Berhubungan dengan pelaksanaan pekerjaan, akan terkait dengan ketentuan atau variable sebagai berikut:

- 1.1 Tenaga Kesehatan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.1.1 Tenaga medis dokter spesialis;
 - 1.1.2 Tenaga medis dokter;
 - 1.1.3 Tenaga kesehatan keperawatan;
 - 1.1.4 Tenaga kesehatan non-keperawatan.
- 1.2 Pengukuran komposisi tubuh terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.2.1 Berat badan ideal;
 - 1.2.2 Indeks massa tubuh;
 - 1.2.3 Lingkar tubuh;
 - 1.2.4 Rasio lingkar tubuh seperti lingkar pinggang/pinggul, lingkar pinggul/ tinggi badan ;
 - 1.2.5 Tebal lemak.
- 1.3 Penyakit kronik terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.3.1 Penyakit jantung koroner;
 - 1.3.2 Tekanan darah tinggi;
 - 1.3.3 Diabetes;
 - 1.3.4 Batu empedu;
 - 1.3.5 Kanker usus;
 - 1.3.6 *Stroke*;
 - 1.3.7 Kegemukan.

- 1.4 Peserta latih I terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.4.1 Berpengalaman atau belum berpengalaman;
 - 1.4.2 Dewasa;
 - 1.4.3 Tidak ada kondisi medis yang berpengaruh terhadap gizi;
 - 1.4.4 Tidak ada masalah pola makan dan gizi berat.
- 1.5 Rekomendasi pola makan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.5.1 Departemen Kesehatan;
 - 1.5.2 Organisasi olahraga;
 - 1.5.3 Organisasi gizi;
 - 1.5.4 Organisasi kesehatan.
- 1.6 Pola makan yang sering dipublikasikan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.6.1 Berbagai pola makan yang populer di masyarakat;
 - 1.6.2 Suplemen gizi;
 - 1.6.3 Bahan ergogenik.
- 1.7 Sumber energi terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.7.1 Lemak;
 - 1.7.2 Karbohidrat;
 - 1.7.3 Protein.
- 1.8 Sistem metabolisme energi terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.8.1 Non-asam laktat;
 - 1.8.2 Asam laktat;
 - 1.8.3 Aerobik.
- 1.9 Prinsip pola makan sehat terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.9.1 Pola makan seimbang;
 - 1.9.2 Rendah lemak jenuh dan kolesterol;
 - 1.9.3 Masukan sedang gula olahan;
 - 1.9.4 Porsi makanan;
 - 1.9.5 Frekuensi makan;
 - 1.9.6 Distribusi kalori harian;
 - 1.9.7 Hubungan antara masukan makanan dan pengeluaran energi;
 - 1.9.8 Masukan zat gizi yang dianjurkan;
 - 1.9.9 Proporsi relatif masukan zat gizi;
 - 1.9.10 Variasi.
- 1.10 Gangguan saluran cerna terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.10.1 Kelebihan asam lambung;
 - 1.10.2 Tukak lambung;

- 1.10.3 Radang usus;
- 1.10.4 Intoleransi laktosa.
- 1.11 Gizi seimbang terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.11.1 Keseimbangan energi;
 - 1.11.2 Masukan zat gizi harian yang dianjurkan;
 - 1.11.3 Sumber energi untuk berlatih;
 - 1.11.4 Sumber energi untuk mengurangi kelelahan setelah latihan dan mempercepat pemulihan;
 - 1.11.5 Ketersediaan cairan tubuh.
- 1.12 Prinsip umum gizi terdiri atas dan tidak terbatas pada :
 - 1.12.1 Kelompok makanan: lemak, minyak, gula, susu, keju, daging, telur, kacang-kacangan, kacang polong, buah dan sayur-sayuran, roti dan sereal;
 - 1.12.2 Panduan diet;
 - 1.12.3 Zat gizi penting:
 - a. Karbohidrat (peran karbohidrat, asupan harian, monosakarida, serat kompleks, zat tepung, indeks glikemik);
 - b. Lemak (peran trigliserida, asupan harian, asam lemak esensial (jenuh, tak jenuh, dan tak jenuh ganda), kolesterol (HDL, LDL);
 - c. Protein (peran protein, asupan harian, asam amino esensial, asam amino non esensial, sumber-sumber protein, protein nabati);
 - d. Mineral (berbagai tipe);
 - e. Vitamin (larut air, larut lemak, interaksi vitamin dan mineral);
 - f. Cairan dan elektrolit.
 - 1.12.4 Asupan gizi (jumlah yang dianjurkan, efek kelebihan nutrisi, efek kekurangan gizi);
 - 1.12.5 Piramida Makanan;
 - 1.12.6 Diet seimbang;
 - 1.12.7 Label makanan (persyaratan kesehatan, daftar dan urutan bahan aktif, kode warna label, bahan pengawet dan tambahan);
 - 1.12.8 Penyiapan makanan (cara memasak, efek terhadap nilai gizi, modifikasi resep);
 - 1.12.9 Pengolahan makanan sehat dan higienis;
 - 1.12.10 Mitos dan salah kaprah;
 - 1.12.11 Suplemen gizi.
- 1.13 Standar industri terdiri atas dan tidak terbatas pada :

- 1.13.1 Peraturan pemerintah;
- 1.13.2 Asosiasi profesi;
- 1.13.3 Peraturan industri kebugaran (*fitness*).
- 1.14 Pengelolaan komposisi tubuh terdiri atas dan tidak terbatas pada :
 - 1.14.1 Metabolisme;
 - 1.14.2 Keseimbangan masukan dan pengeluaran energi;
 - 1.14.3 Pengeluaran energi:
 - a. Metabolisme basal;
 - b. Termogenesis;
 - c. *Efek termik* makanan;
 - d. *Efek termik* latihan;
 - e. Termogenesis adaptif.
 - 1.14.4 Asupan energi (nilai kalori zat gizi);
 - 1.14.5 Perubahan lemak tubuh dan komposisi tubuh (pengurangan lemak dan penambahan massa otot).
- 1.15 Masalah kesehatan terdiri atas dan tidak terbatas pada :
 - 1.15.1 Diabetes;
 - 1.15.2 Kanker;
 - 1.15.3 Batu empedu;
 - 1.15.4 Asam urat.
- 1.16 Gangguan pola makan terdiri atas dan tidak terbatas pada :
 - 1.16.1 *Anoreksia*;
 - 1.16.2 *Bulimia*;
 - 1.16.3 Kegemukan;
 - 1.16.4 Kekurangan zat gizi termasuk zat besi dan kalsium;
 - 1.16.5 Dehidrasi;
 - 1.16.6 Diabetes.
- 2. Peralatan dan sarana yang dibutuhkan:**
 - 2.1 Manual/SOP penggunaan dan pemeliharaan peralatan latihan;
 - 2.2 Peralatan untuk pemeliharaan peralatan;
 - 2.3 Bahan.
- 3. Tugas yang harus dilaksanakan untuk mencapai kompetensi:**
 - 3.1. Menyiapkan pekerjaan;
 - 3.2. Menggunakan peralatan dan fasilitas pelatihan;
 - 3.3. Melaksanakan pemeliharaan peralatan latihan dan fasilitas di pusat kebugaran.
- 4. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan:**

- 4.1 Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
- 4.2 Undang-undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
- 4.3 Peraturan Pemerintah No 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
- 4.4 Standard Operating Procedure (SOP) instruktur kebugaran;
- 4.5 Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam memberikan saran gizi kepada peserta latih sesuai panduan yang terkait di tempat kerja.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakup seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja dapat dilakukan dengan menggunakan kombinasi metode pengujian, antara lain: tes tertulis, penugasan praktek, wawancara, observasi, portofolio atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait:

- 3.1 KOR.RM01.004.02 : Memenuhi Kebutuhan dan Harapan Peserta Latih
- 3.2 KOR.RM02.002.02 : Melakukan Skrining dan Pengenalan Kepada Peserta Latih
- 3.3 KOR.RM02.005.02 : Memberikan Saran Anatomi dan Fisiologi kepada Peserta Latih

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan:

- 4.1 Pemahaman terhadap pengetahuan dasar anatomi dan fisiologi saluran cerna;
- 4.2 Keterkaitan gizi, komposisi, dan kebugaran tubuh;
- 4.3 Sistem energi tubuh dan pembangkit energi;
- 4.4 Penilaian kebugaran termasuk pengukuran komposisi tubuh.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan:

- 5.1 Keterampilan komunikasi tertulis dan lisan untuk mengumpulkan dan menyampaikan informasi tentang kebutuhan peserta latih;
- 5.2 Keterampilan interpersonal untuk menjalin hubungan dengan peserta latih untuk memastikan saran yang diberikan tentang bentuk tubuh diterima secara efektif;
- 5.3 Penggunaan komputer tingkat dasar.

6. Aspek Penting Penilaian:

Asesmen harus mengkonfirmasi kecukupan pengetahuan tentang prinsip-prinsip ilmu gizi secara umum. Asesmen harus mengkonfirmasi peragaan terpadu seluruh elemen kompetensi dan kriteria unjuk kerja khususnya:

- 6.1 Menyampaikan informasi yang terkini dan akurat mengenai gizi dan pola makan sehat sesuai dengan panduan;
- 6.2 Memberikan saran gizi untuk membantu pengelolaan komposisi tubuh;
- 6.3 Membantu peserta latih bersikap positif terhadap bentuk tubuh;
- 6.4 Menyadari keterbatasan peran instruktur sesuai dengan standar yang berlaku dan melakukan rujukan.

KOMPETENSI KUNCI

NO.	KOMPETENSI KUNCI DALAM UNIT INI	TINGKAT
1.	Mengumpulkan, mengorganisasi, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengkomunikasikan ide-ide dan informasi	1
3.	Merencanakan dan mengorganisasi aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	1
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	1
7.	Menggunakan teknologi	1

- Kode Unit** : **KOR.RM02.005.02**
- Judul Unit** : **Memberikan Saran Anatomi dan Fisiologi Kepada Peserta Latih**
- Diskripsi Unit** : Unit ini meliputi penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan untuk melakukan pendidikan kepada peserta latih tentang penerapan ilmu anatomi dan fisiologi sebagai sistem utama tubuh manusia dan memahami fungsinya dalam melakukan gerakan dan latihan.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
<p>1. Menerapkan pengetahuan tentang berbagai sistem tubuh manusia dalam gerak dan latihan.</p>	<p>1.1 Struktur dan fungsi sel, jaringan yang membentuk sistem utama dalam tubuh manusia dan hubungannya dengan gerak dan latihan dijelaskan;</p> <p>1.2 Pengetahuan mengenai struktur dan fungsi dasar tubuh manusia diterapkan pada kegiatan latihan kebugaran;</p> <p>1.3 Pemahaman hubungan timbal balik antar berbagai sistem dalam tubuh manusia diinformasikan dan diterapkan dalam latihan.</p>
<p>2. Menerapkan pemahaman tentang struktur dan fungsi sistem otot-rangka saat memberikan informasi tentang program latihan.</p>	<p>2.1 Struktur, pertumbuhan dan perkembangan jaringan tulang serta berbagai faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dijelaskan kepada peserta latih.</p> <p>2.2 Jenis dan struktur sendi dalam hubungan dengan mobilitas, integritas dan resiko cedera dijelaskan dan diterapkan dalam merencanakan program latihan;</p> <p>2.3 Gerakan yang dapat dilakukan sendi utama dalam tubuh manusia diidentifikasi dan dijelaskan saat memberikan informasi tentang program latihan;</p> <p>2.4 Tulang, tulang yang menonjol, sendi dan otot utama diidentifikasi saat memberikan informasi tentang penilaian kebugaran dan program latihan;</p> <p>2.5 Pengetahuan tentang struktur otot-rangka dan</p>

	<p>proses kontraksi otot digunakan untuk merencanakan dan mengembangkan program latihan;</p> <p>2.6 Pengetahuan tentang otot utama, kerja otot utama, dan perannya selama kontraksi diterapkan dalam memilih latihan yang sesuai;</p> <p>2.7 Gerak sendi, otot yang berperan, dan jenis kontraksi pada gerakan yang sering dilakukan dalam latihan dianalisis;</p> <p>2.8 Hubungan sistem saraf dan otot dalam proses kontraksi dijelaskan;</p> <p>2.9 Hubungan antara kapasitas oksidasi dengan jenis serabut otot yang berbeda pada berbagai jenis latihan dijelaskan;</p> <p>2.10 Kesegaran postur ideal dan kelainan postur yang sering dijumpai dijelaskan kepada peserta latih;</p> <p>2.11 Pengetahuan tentang struktur dan fungsi sistem otot dan rangka diterapkan saat memberikan informasi kepada peserta latih.</p>
<p>3. Menjelaskan hubungan struktur dan fungsi sistem jantung-pembuluh darah dan sistem pernapasan pada kegiatan latihan.</p>	<p>3.1 Struktur dan fungsi sistem jantung-pembuluh darah dan sistem pernapasan dijelaskan saat memberikan informasi kepada peserta latih;</p> <p>3.2 Proses transport dan pertukaran gas yang terjadi selama latihan dijelaskan kepada peserta latih;</p> <p>3.3 Peran sistem jantung-pembuluh darah dan sistem pernapasan dalam pengikatan, penghantaran dan pelepasan oksigen untuk kontraksi otot dijelaskan dan dikaitkan dengan intensitas latihan;</p> <p>3.4 Kebutuhan oksigen berbagai jenis latihan dipastikan untuk mengidentifikasi hubungan intensitas latihan dengan respon peredaran darah dan pernapasan;</p> <p>3.5 Perbedaan dasar secara individual respon</p>

	<p>sistem peredaran darah dan volume respirasi serta sistem pengaturan respon fisiologik sesuai dengan tingkat kebugaran kepada peserta latih dijelaskan.</p>
<p>4. Memberikan informasi tentang struktur dan fungsi sistem pencernaan.</p>	<p>4.1 Pengetahuan tentang struktur dan fungsi sistem pencernaan diterapkan saat memberikan informasi kepada peserta latih;</p> <p>4.2 Proses pencernaan dan penyerapan dijelaskan termasuk produksi dan kerja enzim selama pemecahan bahan makanan untuk penyediaan energi;</p> <p>4.3 Proses metabolisme energi pada kontraksi otot dijelaskan.</p>
<p>5. Menerapkan pengetahuan tentang struktur dan fungsi sistem persarafan pada kegiatan latihan.</p>	<p>5.1 Struktur dasar sistem persarafan dan perannya dalam pengendalian gerak dan latihan dijelaskan kepada peserta latih;</p> <p>5.2 Proses perangsangan dan penghantaran impuls saraf selama kontraksi otot diterapkan saat memberikan informasi kepada peserta latih;</p> <p>5.3 Peran reseptor sensoris selama gerak, peregangan dan latihan kelenturan dijelaskan kepada peserta latih;</p> <p>5.4 Hubungan antara komposisi <i>motor units</i> dan persarafannya dengan kekuatan kontraksi otot selama kegiatan latihan dijelaskan kepada peserta latih.</p>

BATASAN VARIABEL

1. Konteks variabel.

Unit kompetensi ini berisi tentang melakukan edukasi kepada peserta latih tentang penerapan ilmu anatomi dan fisiologi berbagai sistem utama tubuh manusia dan memahami fungsinya yang terkait dengan pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Berhubungan dengan pelaksanaan pekerjaan, akan terkait dengan ketentuan atau variabel sebagai berikut:

1.1 Respon dasar peredaran darah terdiri atas dan tidak terbatas pada:

- 1.1.1 denyut jantung;
 - 1.1.2 tekanan darah;
 - 1.1.3 curah jantung;
 - 1.1.4 isi sekuncup;
 - 1.1.5 pelebaran pembuluh darah;
 - 1.1.6 pengerutan pembuluh darah.
- 1.2 Sistem jantung-pembuluh darah terdiri atas dan tidak terbatas pada:
- 1.2.1 Struktur:
 - a. jantung;
 - b. pembuluh nadi;
 - c. arteriol;
 - d. pembuluh balik;
 - e. vena;
 - f. pembuluh kapiler.
 - 1.2.2 Darah:
 - a. sel darah;
 - b. plasma;
 - c. trombosit.
 - 1.2.3 Jantung:
 - a. Struktur;
 - b. Siklus jantung;
 - c. Kontraksi jantung;
 - d. Curah jantung;
 - e. Isi sekuncup;
 - f. Denyut jantung;
 - g. Denyut nadi.
 - 1.2.4 Peredaran darah:
 - a. Peredaran darah paru;
 - b. Peredaran darah seluruh tubuh.
 - 1.2.5 Tekanan darah:
 - a. Sistolik;
 - b. Diastolik;
 - c. Tekanan nadi;
 - d. Tekanan darah normal;
 - e. Tekanan darah tidak normal.
 - 1.2.6 Fungsi kapiler:

- Pertukaran gas.
- 1.2.7 Perubahan jantung-pembuluh darah sebagai respon terhadap latihan dan program latihan.
- 1.3 Peserta latih terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.3.1 Laki-laki atau perempuan;
 - 1.3.2 Dewasa;
 - 1.3.3 Tidak menderita penyakit, cedera atau dalam pengobatan;
 - 1.3.4 Berbagai tingkat kebugaran;
 - 1.3.5 Beragam usia;
 - 1.3.6 Beragam pengalaman dalam kegiatan latihan.
- 1.4 Latihan yang sering dilakukan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.4.1 *Push up*;
 - 1.4.2 *sit up*;
 - 1.4.3 *chest press*;
 - 1.4.4 *overhead press*;
 - 1.4.5 *chin up*;
 - 1.4.6 *lat pull down*;
 - 1.4.7 *chest press*;
 - 1.4.8 *seated row*;
 - 1.4.9 *abdominal crunch*;
 - 1.4.10 *squat*;
 - 1.4.11 *leg press*;
 - 1.4.12 *lunges*.
- 1.5 Kegiatan latihan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.5.1 Kelas latihan berkelompok;
 - 1.5.2 Sesi latihan individual.
- 1.6 Kelainan postur yang sering dijumpai terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.6.1 *forward head position*;
 - 1.6.2 *kyphosis*;
 - 1.6.3 *rounded shoulders*;
 - 1.6.4 *increased lordosis*;
 - 1.6.5 *decreased lordosis*;
 - 1.6.6 *scoliosis*;
 - 1.6.7 *posterior pelvic tilt*;
 - 1.6.8 *anterior pelvic tilt*;
 - 1.6.9 *genu varum*;

- 1.6.10 *genu valgum*;
- 1.6.11 *increased pronation*.
- 1.7 Sistem pencernaan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.7.1 Struktur:
 - a. Kerongkongan;
 - b. Lambung;
 - c. Usus halus;
 - d. Usus besar;
 - e. *Rektum*;
 - f. *Anus*.
 - 1.7.2 Penyerapan:
 - a. Usus halus;
 - b. Usus besar.
- 1.8 Metabolisme energi terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.8.1 Zat sumber energi:
 - a. Karbohidrat;
 - b. Lemak;
 - c. Protein.
 - 1.8.2 Sistem energi:
 - a. Adenosin tri-fosfat (ATP);
 - b. Fosfokreatin (PC);
 - c. Asam Laktat;
 - d. Glikolisis aerobik;
 - e. Oksidasi lemak aerobik.
 - 1.8.3 Adaptasi sistem energi.
- 1.9 Kesegaran postur ideal terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.9.1 Lengkung tulang belakang normal.
 - 1.9.2 Garis melewati :
 - a. Daun telinga;
 - b. Bahu depan;
 - c. Tulang belakang lumbal;
 - d. Pinggul belakang;
 - e. Lutut depan;
 - f. Pergelangan kaki depan.

1.10 Tulang utama terdiri atas dan tidak terbatas pada:

- 1.10.1 *Tengkorak kepala;*
- 1.10.2 *Vertebra cervikalis;*
- 1.10.3 *Vertebra Thorakalis;*
- 1.10.4 *Vertebra Lumbalis;*
- 1.10.5 *sacrum;*
- 1.10.6 *Coccygeus;*
- 1.10.7 *Clavicula;*
- 1.10.8 *Scapula;*
- 1.10.9 *Humerus;*
- 1.10.10 *Radius;*
- 1.10.11 *Ulna;*
- 1.10.12 *Carpals;*
- 1.10.13 *Metacarpals;*
- 1.10.14 *Phalang;*
- 1.10.15 *Pelvis;*
- 1.10.16 *Femur*
- 1.10.17 *Patella;*
- 1.10.18 *Tibia;*
- 1.10.19 *Fibula;*
- 1.10.20 *Tarsals;*
- 1.10.21 *Metatarsal.*

1.11 Sendi utama terdiri atas dan tidak terbatas pada:

- 1.11.1 *inter-vertebral;*
- 1.11.2 *bahu;*
- 1.11.3 *siku;*
- 1.11.4 *pergelangan tangan;*
- 1.11.5 *sacroiliaca ;*
- 1.11.6 *panggul;*
- 1.11.7 *lutut;*
- 1.11.8 *pergelangan kaki.*

1.12 Otot utama terdiri atas dan tidak terbatas pada:

- 1.12.1 *Trapezius;*
- 1.12.2 *Sternocleidomastoid;*
- 1.12.3 *Latissimus dorsi;*
- 1.12.4 *Serratus anterior;*

- 1.12.5 *Erectus spinalis*;
 - 1.12.6 *Rectus abdominis*;
 - 1.12.7 *Obliquus abdominii*;
 - 1.12.8 *Transverse abdominis*;
 - 1.12.9 *Quadratus lumborum*;
 - 1.12.10 *Pectoralis major*;
 - 1.12.11 *Pectoralis minor*;
 - 1.12.12 *Rhomboideus*;
 - 1.12.13 *Deltoid*;
 - 1.12.14 *Biceps brachii*;
 - 1.12.15 *Triceps brachii*;
 - 1.12.16 *Flexor otot lengan bagian depan*;
 - 1.12.17 *Extensor otot lengan bagiandepan*;
 - 1.12.18 *Gluteus*:
 - a. *Maximus*;
 - b. *Medius*;
 - c. *Minimus*.
 - 1.12.19 *Quadriceps*:
 - a. *Vastus medialis*;
 - b. *Vastus lateralis*;
 - c. *Vastus intermedialis*
 - d. *Rectus femoris*.
 - 1.12.20 *Hamstrings*:
 - a. *Biceps femoris*;
 - b. *Semitendinosus*;
 - c. *Semimembranosus*.
 - 1.12.21 *Gastroknemius*.
 - 1.12.22 *Soleus*.
 - 1.12.23 *Tibialis anterior*.
- 1.13 Gerak terdiri atas dan tidak terbatas pada:
- 1.13.1 *Flexi*;
 - 1.13.2 *Extensi*;
 - 1.13.3 *Dorsiflexi*;
 - 1.13.4 *plantar flexi*;
 - 1.13.5 *horizontal flexi*;
 - 1.13.6 *horizontal extensi*;

- 1.13.7 *abduksi*;
 - 1.13.8 *adduksi*;
 - 1.13.9 *circumduction*;
 - 1.13.10 *rotasi*;
 - 1.13.11 *supinasi*;
 - 1.13.12 *pronasi*;
 - 1.13.13 *inversi*;
 - 1.13.14 *everssi*.
- 1.14 Sistem otot-rangka terdiri atas dan tidak terbatas pada:
- 1.14.1 *Fungsi*;
 - 1.14.2 Jenis tulang:
 - a. Tulang panjang;
 - b. Tulang pendek;
 - c. Tulang pipih;
 - d. Tulang ireguler;
 - e. Pertumbuhan dan perkembangan tulang panjang;
 - f. Struktur tulang panjang.
 - 1.14.3 Struktur sendi synovial:
 - a. Tulang;
 - b. Tulang rawan;
 - c. Kapsul sendi;
 - d. Rongga sendi;
 - e. Ligamen;
 - f. Membran synovial;
 - g. Cairan synovial;
 - h. Bursa;
 - i. Meniskus.
 - 1.14.4 Jaringan penghubung:
 - a. *Fascia*;
 - b. *Tendon*;
 - c. *Ligament*;
 - d. Sistem otot;
 - e. Fungsi jaringan otot.
 - 1.14.5 Sifat jaringan otot:
 - a. Peka rangsang;
 - b. Kontraktil;

- c. Ekstensibel;
- d. Elastis.
- 1.14.6 Jenis otot:
 - a. Otot polos;
 - b. Otot jantung;
 - c. Otot lurik.
- 1.14.7 Peran kontraksi otot:
 - a. *Agonis*;
 - b. *Antagonis*;
 - c. *Fixator*;
 - d. *Synergi*.
- 1.14.8 Perubahan fisiologik sebagai adaptasi pelatihan
 - a. *Hypertrophy*;
 - b. *Peningkatan kekuatan*;
 - c. *Peningkatan eksistensibilitas*;
 - d. Kerja otot utama.
- 1.15 Sistem persarafan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.15.1 Sistem saraf somatic;
 - 1.15.2 Sistem saraf otonom;
 - 1.15.3 Sistem saraf pusat:
 - a. Otak;
 - b. Sumsum tulang belakang.
 - 1.15.4 Sistem saraf tepi:
 - a. Saraf;
 - b. Organ sensoris.
 - 1.15.5 Reflex;
 - 1.15.6 Receptor sensoris;
 - 1.15.7 Proprioepsi.
 - 1.15.8 Hambatan impuls saraf:
 - 1.15.9 Organ sensoris;
 - 1.15.10 Perubahan saraf sebagai akibat pelatihan.
- 1.16 Sistem pernapasan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.16.1 Struktur:
 - a. Hidung;
 - b. Tenggorok;
 - c. Tekak/larynx;

- d. Trakea;
- e. Bronkus;
- f. Bronkiolus;
- g. Alveoli.

1.16.2 Pernapasan terdiri atas dan tidak terbatas pada:

- a. Ventilasi;
- b. Volume dan kapasitas pernapasan;
- c. Pengaturan pernapasan;
- d. Gerak pernapasan;
- e. Pernapasan internal;
- f. Pernapasan eksternal;
- g. Pertukaran gas;
- h. Transport gas;
- i. Perubahan sebagai respon terhadap latihan dan pelatihan.

1.17 Volume pernapasan

1.18 Reseptor sensoris :

1.19 Sistem dalam tubuh manusia terdiri atas dan tidak terbatas pada:

1.19.1 Sistem otot-rangka:

- a. Tulang:
 - 1) Jenis;
 - 2) Struktur;
 - 3) Fungsi.
- b. Sendi:
 - 1) Jenis;
 - 2) Struktur;
 - 3) Fungsi;
 - 4) Ligamen.
- c. Otot:
 - 1) Struktur;
 - 2) Fungsi;
 - 3) Jaringan penghubung;
 - 4) Fascia;
 - 5) Tendons;
 - 6) Jenis/tipe;
 - 7) Peran/fungsi.

- d. Sistem saraf:
 - 1) Struktur;
 - 2) Fungsi.
- e. Sistem jantung-pembuluh darah:
 - 1) Struktur;
 - 2) Fungsi.
- f. Sistem pernapasan:
 - 1) Struktur;
 - 2) Fungsi.
- g. Sistem pencernaan:
 - 1) Struktur;
 - 2) Fungsi.
- h. Sistem saluran kemih/urinary:
 - 1) Struktur;
 - 2) Fungsi
- i. Sistem limfatik:
 - 1) Struktur.
- j. Sistem integumen:
 - 1) Struktur;
 - 2) Fungsi.

2. Peralatan dan sarana yang dibutuhkan

- 2.1 Poster atau alat peraga anatomi tubuh manusia;
- 2.2 Alat peraga atau poster susunan tulang dan alat gerak tubuh manusia;
- 2.3 Monitor denyut jantung, ergometer;
- 2.4 Poster training heart zone.

3. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan:

- 3.1 Undang-undang No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
- 3.2 Undang-undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan kesehatan Kerja;
- 3.3 Peraturan Pemerintah No 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
- 3.4 Undang-Undang No.8 tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen;
- 3.5 Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan bagi awam (terbitan IDI);
- 3.6 Standard Operating Procedure (SOP) instruktur kebugaran;
- 3.7 Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam melakukan pendidikan kepada peserta latihan tentang penerapan ilmu anatomi dan fisiologi berbagai sistem utama tubuh manusia dan memahaminya dalam hubungan dengan gerak dan latihan kebugaran pelatihan kebugaran yang terkait di tempat kerja.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakup seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja dapat dilakukan dengan menggunakan kombinasi metode pengujian, antara lain: tes tertulis, penugasan praktek, wawancara, observasi, portofolio atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang terkait adalah

Untuk keperluan penilaian terintegrasi, unit ini dapat dinilai dalam hubungan dengan unit-unit sebagai berikut:

- 3.1. KOR.RM02.002.02 Melakukan Skrining dan Pengenalan Kepada Peserta latihan;
- 3.2. KOR.RM02.008.02 Mengembangkan Program Latihan

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan:

- 4.1. Penerapan ilmu anatomi dalam menyusun program latihan;
- 4.2. Pengetahuan cara memberi informasi kepada peserta latihan mengenai prinsip sistem otot dan alat gerak manusia hubungannya dengan program latihan;
- 4.3. Pengetahuan cara memberi informasi kepada peserta latihan mengenai prinsip sistem kardiovaskular dan hubungannya dengan program latihan;
- 4.4. Pengetahuan cara memberi informasi kepada peserta latihan mengenai prinsip sistem pencernaan dan hubungannya dengan program latihan;
- 4.5. Pengetahuan cara memberi informasi kepada peserta latihan mengenai prinsip sistem susunan saraf dan hubungannya dengan program latihan.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan:

- 5.1 Memperagakan teknik gerakan yang sesuai dengan system otot dan alat gerak tubuh manusia saat latihan;
- 5.2 Menyusun program latihan sesuai dengan beban sesuai prinsip sistim kardiovaskular.

6. Aspek Penting Asesmen

Asesmen harus mengkonfirmasi peragaan terpadu seluruh elemen kompetensi dan kriteria unjuk kerja khususnya kemampuan:

- 6.1 Menerapkan pengetahuan tentang sistem otot-rangka untuk memberikan instruksi dalam program latihan kebugaran;
- 6.2 Menerapkan pengetahuan tentang sistem jantung-pembuluh darah untuk memberikan instruksi dalam program latihan kebugaran;
- 6.3 Menerapkan pengetahuan tentang sistem pencernaan untuk memberikan instruksi dalam program latihan kebugaran;
- 6.4 Menerapkan pengetahuan tentang sistem persarafan untuk memberikan instruksi dalam program latihan kebugaran;
- 6.5 Melakukan edukasi tentang prinsip kerja sistem otot-rangka dalam hubungannya dengan program latihan kebugaran.
- 6.6 Melakukan edukasi tentang prinsip sistem jantung-pembuluh darah dalam hubungannya dengan program latihan kebugaran;
- 6.7 Melakukan edukasi tentang prinsip sistem pencernaan dalam hubungannya dengan program latihan kebugaran;
- 6.8 Melakukan edukasi tentang prinsip sistem persarafan dalam hubungannya dengan program latihan kebugaran.

KOMPETENSI KUNCI

NO.	KOMPETENSI KUNCI DALAM UNIT INI	TINGKAT
1.	Mengumpulkan, mengorganisasi, dan menganalisis informasi	2
2.	Mengkomunikasikan ide-ide dan informasi	2
3.	Merencanakan dan mengorganisasi aktivitas	2
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	1
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	2
6.	Memecahkan masalah	2
7.	Menggunakan teknologi	2

- Kode Unit** : KOR.RM02.006.02
- Judul Unit** : Menggunakan dan Memelihara Peralatan Latihan
- Diskripsi Unit** : Unit ini meliputi penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan untuk memelihara peralatan latihan yang lazim digunakan pada bidang kebugaran dan menggunakannya sesuai petunjuk pabrik pembuat.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Menyiapkan peralatan.	1.1 Manual dan <i>standard operating procedure</i> (SOP) penggunaan dan pemeliharaan peralatan latihan dipelajari dan dipahami sesuai dengan kebutuhan; 1.2 Peralatan latihan disiapkan sesuai dengan manual/SOP yang berlaku; 1.3 Perlengkapan dan bahan untuk pemeliharaan peralatan latihan disiapkan sesuai dengan kebutuhan berdasar pada manual; 1.4 Tindakan pencegahan kecelakaan kerja dilakukan sesuai dengan peraturan keselamatan, kesehatan kerja dan lingkungan (K-3-L) yang berlaku.
2. Menggunakan peralatan.	2.1 Fungsi kerja peralatan latihan diuji coba sesuai dengan manual/SOP yang berlaku; 2.2 Peralatan digunakan oleh peserta sesuai dengan fungsi yang dimilikinya; 2.3 Penggunaan peralatan latihan oleh peserta diawasi untuk menjamin keamanan dan efektivitas pemanfaatannya; 2.4 Bantuan dan pendampingan penggunaan peralatan latihan oleh peserta dilakukan sesuai dengan prosedur.
3. Melaksanakan pemeliharaan peralatan latihan.	3.1 Daftar peralatan latihan dan cara pemeliharaan yang sesuai disusun; 3.2 Jadwal pembersihan dan pemeliharaan peralatan latihan ditetapkan; 3.3 Peralatan latihan diperiksa fungsi kerja dan

	<p>kondisinya sesuai dengan interval pemeliharaan yang ditetapkan;</p> <p>3.4 Peralatan yang mengalami kerusakan dan tidak dapat diperbaiki di tempat kerja dipisahkan dan dicatat pada format laporan yang ditetapkan;</p> <p>3.5 Pemeliharaan peralatan latihan dilakukan dengan teknis dan langkah kerja sesuai dengan persyaratan yang ditetapkan dalam manual/SOP;</p> <p>3.6 Prosedur identifikasi dan perbaikan kerusakan peralatan latihan ditentukan.</p> <p>3.7 Laporan hasil pemeliharaan dibuat dan disampaikan kepada pihak yang terkait dengan menggunakan format yang ditetapkan;</p> <p>3.8 Catatan pemeliharaan peralatan latihan disimpan setidaknya dalam jangka waktu 12 bulan;</p>
--	---

BATASAN VARIABEL

1. Konteks Variabel.

Unit kompetensi ini berisi tentang pengembangan program latihan kebugaran untuk peserta latih yang terkait dengan penggunaan dan pemeliharaan peralatan dalam pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Hubungannya dengan pelaksanaan pekerjaan, akan terkait dengan ketentuan atau variabel sebagai berikut:

1.1 Peralatan latih kebugaran terdiri dari dan tidak terbatas pada,

1.1.1 *free weights, yaitu*

- a. *barbells;*
- b. *dumbbells;*
- c. *frames and upholstery;*
- d. *ancillary equipment, eg: belts, straps, boards;*
- e. *racks;*
- f. *benches;*
- g. *specialised floor surfaces and/or platforms.*

1.1.2 *pin loaded systems, yaitu*

- a. *lever systems;*
 - b. *variable resistance lever systems;*
 - c. *pulley systems;*
 - d. *cam systems.*
- 1.1.3 *rails;*
- 1.1.4 *weight stacks;*
- 1.1.5 *bearings;*
- 1.1.6 *pulleys and cables;*
- 1.1.7 *cable connectors;*
- 1.1.8 *accessories, eg: bars, straps;*
- 1.1.9 *frames and upholstery;*
- 1.1.10 *hydraulic systems, yakni*
- a. *hydraulic bleeding;*
 - b. *bearings;*
 - c. *pulleys and cables;*
 - d. *cable connectors;*
 - e. *accessories, eg: bars, straps;*
 - f. *frames and upholstery;*
- 1.1.11 *air braked systems, yaitu*
- a. *frames and upholstery;*
 - b. *wheels/vanes;*
 - c. *bearings/slides;*
 - d. *cords;*
 - e. *cables/chains;*
 - f. *handles;*
- 1.1.12 *electronic/cardiovascular systems, yaitu*
- a. *power cords;*
 - b. *motors and moving parts;*
 - c. *control panels;*
 - d. *frames and upholstery;*
- 1.1.13 *sound systems, including microphones;*
- 1.1.14 *surfaces, yaitu*
- a. *mirrors;*
 - b. *counter and desk tops;*

- c. *flooring, eg; carpet, rubber;*
 - d. *mats;*
 - 1.1.15 *aqua equipment, yaitu*
 - a. *flotation devices;*
 - b. *resistance devices;*
 - c. *protective devices;*
 - 1.2 Pemeliharaan peralatan latihan terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.2.1 pembersihan;
 - 1.2.2 pelumasan;
 - 1.2.3 pemompaan;
 - 1.2.4 pemeriksaan kerusakan;
 - 1.2.5 isi ulang.
 - 1.3 Catatan pemeliharaan terdiri dari dan tidak terbatas pada
 - 1.3.1. Tanggal, waktu, pemeliharaan, jenis kerusakan, perbaikan yang dilakukan, jenis pemeriksaan, nama staf yang memperbaiki.
- 2. Peralatan dan sarana yang dibutuhkan, adalah;**
 - 2.1 manual/SOP penggunaan dan pemeliharaan peralatan latihan;
 - 2.2 peralatan untuk pemeliharaan peralatan;
 - 2.3 bahan.
- 3. Tugas yang harus dilaksanakan untuk mencapai kompetensi, adalah;**
 - 3.1. menyiapkan pekerjaan;
 - 3.2. menggunakan peralatan dan fasilitas pelatihan;
 - 3.3. melaksanakan pemeliharaan peralatan latihan dan fasilitas di pusat kebugaran.
- 4. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan:**
 - 4.1. Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
 - 4.2. Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
 - 4.3. Peraturan Pemerintah No. 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
 - 4.4. *Standard Operating Procedure (SOP) Instruktur Kebugaran;*
 - 4.5. Dokumen *Quality Management System (QMS) Kebugaran.*

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam menggunakan dan memelihara peralatan latihan yang terkait di tempat kerja.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakupi seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja, dapat dilakukan penggunaan kombinasi metode pengujian, antara lain uji tertulis, penugasan praktik, wawancara, observasi, portofolio, atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait adalah

- 3.1 KOR.RM02.007.02 : Membimbing Peserta dalam Menggunakan Peralatan Latihan
- 3.2 KOR.KU01.005.02 : Mematuhi Kebijakan dan Prosedur Kesehatan dan Keselamatan Kerja
- 3.3 KOR.RM02.005.02 : Memberikan Saran Anatomi dan Fisiologi Kepada Peserta

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan adalah

- 4.1. teknis penggunaan peralatan latihan kebugaran;
- 4.2. teknis pemeliharaan peralatan latihan kebugaran sesuai dengan manual;
- 4.3. pemahaman terhadap terminologi peralatan latihan kebugaran secara umum;
- 4.4. prinsip kerja peralatan;
- 4.5. fokus pemeliharaan utama peralatan;
- 4.6. konsekuensi anatomis dan fisiologis modifikasi penggunaan peralatan.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan adalah

- 5. 1. melakukan pemeliharaan peralatan;
- 5. 2. memberikan instruksi tentang penggunaan peralatan latihan;
- 5. 3. memberikan instruksi tentang program latihan kebugaran;
- 5. 4. menentukan tujuan latihan dan memberikan motivasi untuk meningkatkan kepatuhan latihan jangka panjang.

6. Aspek Penting Asesmen

Asesmen harus mengonfirmasikan kemampuan peragaan terpadu seluruh elemen kompetensi dan kriteria unjuk kerja, khususnya kemampuan tentang:

6. 1. kebersihan sesuai dengan standar yang ditetapkan di tempat kerja;
6. 2. penggunaan peralatan latihan sesuai dengan SOP;
6. 3. mematuhi prosedur pemeliharaan peralatan latihan;
6. 4. melaporkan kesalahan dalam pemeliharaan sesuai dengan standar yang ditetapkan di tempat kerja;
6. 5. melakukan pemeliharaan peralatan latihan sesuai dengan standar yang ditetapkan di tempat kerja;
6. 6. memenuhi standar kesehatan dan keselamatan kerja.

KOMPETENSI KUNCI

No.	Kompetensi Kunci Dalam Unit Ini	Tingkat
1.	Mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengomunikasikan ide-ide dan informasi	1
3.	Merencanakan dan mengorganisasikan aktivitas	2
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	1
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	1
7.	Menggunakan teknologi	2

Kode Unit : KOR.RM02.007.02

Judul Unit : **Membimbing Peserta Latih dalam Menggunakan Peralatan Latihan**

Deskripsi Unit : Unit ini meliputi penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang diperlukan instruktur dalam membimbing peserta latih menggunakan peralatan latihan kebugaran.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Merencanakan pengaturan peralatan latihan.	1.1 Tata letak peralatan ditentukan dengan mempertimbangkan program latihan yang akan dilaksanakan, kesehatan, dan keselamatan kerja serta petunjuk pabrik pembuat peralatan latihan; 1.2 Ketentuan pabrik pembuat peralatan latihan, peraturan dan standar penggunaan peralatan elektronik yang berlaku dipatuhi.
2. Mengevaluasi dan memilih peralatan latihan yang diperlukan.	2.1 Prosedur pemilihan latihan ditentukan; 2.2 Peralatan latihan sesuai dengan kebutuhan program dan fasilitas ditentukan.
3. Mendemonstrasikan dan membimbing penggunaan peralatan latihan daya tahan jantung paru.	3.1 Program latihan inovatif dan rencana latihan harian disusun sesuai dengan kebutuhan peserta latih; 3.2 Cara pengoperasian peralatan latihan daya tahan jantung-paru didemonstrasikan kepada peserta latih; 3.3 Cara pemrograman pada peralatan latihan daya tahan jantung-paru digunakan sesuai kebutuhan spesifik peserta latih; 3.4 Peralatan latihan daya tahan jantung-paru diatur sesuai dengan kebutuhan peserta latih; 3.5 Peserta latih diberikan instruksi penggunaan peralatan latihan daya tahan jantung-paru sesuai dengan <i>standard operating procedure</i> (SOP).
4. Mendemonstrasikan dan membimbing penggunaan peralatan latihan berbeban.	4.1 Pengetahuan tentang pengaturan beban digunakan untuk menyesuaikan latihan atau alasan keselamatan dijelaskan; 4.2 Berbagai variasi teknik latihan berbeban

	<p>diperagakan;</p> <p>4.3 Kebutuhan waktu latihan terkait dengan teknik dan tingkat kesulitan dianalisis;</p> <p>4.4 Peserta latih diberikan instruksi penggunaan peralatan latihan berbeban sesuai dengan SOP.</p>
5. Mendemonstrasikan dan membimbing penggunaan peralatan latihan non-konvensional.	<p>5.1 Alat bantu latih sederhana digunakan sesuai dengan pedoman pabrik pembuat peralatan;</p> <p>5.2 Pengetahuan tentang cara kerja alat bantu latih sederhana digunakan untuk menyesuaikan latihan atau alasan keselamatan;</p> <p>5.3 Peserta latih diberikan instruksi penggunaan alat bantu latih sederhana sesuai dengan SOP.</p>

BATASAN VARIABEL

1. Konteks Variabel

Unit kompetensi ini berisi tentang membimbing peserta latih menggunakan peralatan latihan yang terkait dengan pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Hubungannya dengan pelaksanaan pekerjaan, akan terkait dengan ketentuan atau variabel sebagai berikut:

- 1.1 Standar terdiri dari dan tidak terbatas pada
 - 1.1.1 jumlah peralatan dalam satu sirkuit;
 - 1.1.2 persyaratan penggunaan peralatan elektronik di dekat air;
 - 1.1.3 pemasangan peralatan sesuai dengan standar pabrik pembuat peralatan;
- 1.2 Peralatan latihan daya tahan jantung-paru terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.2.1 sepeda statik (*bikes*);
 - 1.2.2 jentera berjalan (*treadmill*);
 - 1.2.3 *elliptical trainers*;
 - 1.2.4 *stepper*;
 - 1.2.5 mesin kayuh (*rowing machines*).
- 1.3 Kebutuhan program dan fasilitas terdiri dari dan tidak terbatas pada
 - 1.3.1 estetik;
 - 1.3.2 ruangan;
 - 1.3.3 efisiensi;
 - 1.3.4 kebersesuaian;
 - 1.3.5 keawetan;
 - 1.3.6 kesesuaian bagi peserta latih;

- 1.3.7 kesatuan bagian bergerak dan tak bergerak;
- 1.3.8 jadual pemeliharaan;
- 1.3.9 kemudahan pemeliharaan;
- 1.3.10 spesifikasi gerakan;
- 1.3.11 keselamatan.
- 1.4 Peralatan latihan terdiri dari dan tidak terbatas pada
 - 1.4.1 *pin loaded equipment*;
 - 1.4.2 peralatan latihan daya tahan jantung-paru;
 - 1.4.3 peralatan latihan berbeban;
 - 1.4.4 peralatan hidraulik;
 - 1.4.5 *electronically braked equipment*;
 - 1.4.6 *air braked equipment*;
 - 1.4.7 *pool based equipment*;
 - 1.4.8 *sound and microphones system*.
- 1.5 Susunan peralatan latihan terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.5.1. ukuran peralatan;
 - 1.5.2. ruangan yang diperlukan;
 - 1.5.3. pintu darurat;
 - 1.5.4. akses air;
 - 1.5.5. jalan/alur lalu-lintas;
 - 1.5.6. kesesuaian peralatan dan pelayanan dengan peserta latih.
- 1.6 Peralatan latihan berbeban terdiri dari dan tidak terbatas pada
 - 1.6.1 *bars*;
 - 1.6.2 *dumbell*;
 - 1.6.3 *collars*;
 - 1.6.4 *barbells*;
 - 1.6.5 *benches*.
- 1.7 Program latihan inovatif terdiri dari dan tidak terbatas pada
 - 1.7.1 gerakan, yaitu
 - a. arah;
 - b. lingkup gerak;
 - c. panjang pengungkit;
 - d. tingkat kesulitan;
 - e. kecepatan.
 - 1.7.2 lingkungan, yaitu

- a. stabilitas peserta latih;
 - b. persepsi terhadap risiko;
 - c. jenis aktifitas.
- 1.7.3 intensitas, yaitu
- a. beban;
 - b. repetisi;
 - c. otot yang dilatih.
- 1.7.4 Jenis program, yaitu
- a. set dan repetisi;
 - b. *circuit*;
 - c. matriks;
 - d. *super sets*;
 - e. pliometrik;
 - f. *pre-fatigue*;
 - g. interval.
- 1.8 Alat bantu latih sederhana terdiri dari dan tidak terbatas pada:
- 1.8.1 *Exercise balls*;
 - 1.8.2 *Medicine balls*;
 - 1.8.3 *Swiss balls*;
 - 1.8.4 *Body bars*;
 - 1.5.7. *Steps*;
 - 1.5.8. *Bands*;
 - 1.8.5 Otot target spesifik.
- 1.9 Fungsi pemrograman terdiri dari dan tidak terbatas pada,
Berbagai fungsi program yang dapat dilakukan pada peralatan elektronik.
- 1.10 Lama waktu pelatihan adalah
Lama waktu peserta latih berlatih dengan menggunakan peralatan berbeban dalam bulan/tahun
- 1.11 Variasi teknik latihan berbeban terdiri dari dan tidak terbatas pada,
- 1.11.1 majemuk (*compound*);
 - 1.11.2 isolasi;
 - 1.11.3 segmen tubuh/otot spesifik;
 - 1.11.4 peralatan spesifik.
- 2. Peralatan dan sarana yang dibutuhkan ialah**
- 2.1 manual/SOP penggunaan peralatan latihan;

2.2 bahan.

3. Tugas yang harus dilaksanakan untuk mencapai kompetensi:

- 3.1 Merencanakan pengaturan peralatan latihan;
- 3.2 Mengevaluasi dan memilih peralatan latihan yang diperlukan;
- 3.3 Mendemonstrasikan dan membimbing penggunaan peralatan latihan daya tahan jantung-paru;
- 3.4 Mendemonstrasikan dan membimbing penggunaan peralatan latihan berbeban;
- 3.5 Mendemonstrasikan dan membimbing penggunaan alat bantu latih sederhana.

4. Peraturan perundangan, kebijakan, dan pedoman yang dipertimbangkan:

- 4.1 Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
- 4.2 Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
- 4.3 Peraturan Pemerintah No. 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
- 4.4 *Standard Operating Procedure* (SOP) Instruktur Kebugaran;
- 4.5 Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam membimbing peserta latih yang terkait di tempat kerja.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi seperti mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakup seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja dapat dilakukan dengan menggunakan kombinasi metode pengujian, antara lain uji tertulis, penugasan praktek, wawancara, observasi, portofolio atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait:

- 3.1 KOR.KU01.004.02 : Memenuhi Kebutuhan dan Harapan Peserta Latih
- 3.2 KOR.RM02.002.02 : Melakukan Skrining dan Pengenalan kepada Peserta Latih
- 3.3 KOR.RM02.005.02 : Memberikan Saran Anatomi dan Fisiologi Kepada Peserta Latih

- 3.4 KOR.RM02.006.02 : Menggunakan dan Memelihara Peralatan Latihan
3.5 KOR.RM04.003.02 : Merencanakan Program untuk Peserta Latih

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan ialah

- 4.1 pemahaman terhadap terminologi peralatan latihan kebugaran secara umum;
4.2 prinsip kerja peralatan;
4.3 teknik pemeliharaan utama peralatan;
4.4 konsekuensi anatomis dan fisiologis modifikasi penggunaan peralatan.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan ialah

5. 1 melakukan pemeliharaan peralatan;
5. 2 memberikan instruksi tentang penggunaan peralatan latihan;
5. 3 memberikan instruksi tentang program latihan kebugaran;
5. 4 menentukan tujuan latihan dan memberikan motivasi untuk meningkatkan kepatuhan latihan jangka panjang.

6. Aspek Penting Asesmen ialah

Asesmen harus mengonfirmasikan peragaan terpadu seluruh elemen kompetensi dan kriteria unjuk kerja, khususnya kemampuan:

- 6.1 mendemostrasikan penggunaan peralatan latihan daya tahan jantung-paru;
6.2 mendemostrasikan penggunaan peralatan latihan berbeban;
6.3 mendemostrasikan penggunaan alat bantu latih sederhana;
6.4 melakukan pemeliharaan peralatan latihan.

KOMPETENSI KUNCI

No.	Kompetensi Kunci dalam Unit Ini	Tingkat
1.	Mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengomunikasikan ide-ide dan informasi	1
3.	Merencanakan dan mengorganisasikan aktivitas	2
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	1
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	2
7.	Menggunakan teknologi	1

Kode Unit : KOR.RM02.008.02

Judul Unit : Mengembangkan Program Latihan

Deskripsi Unit : Unit ini meliputi penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan untuk mengembangkan program latihan kebugaran bagi peserta.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Mengumpulkan berbagai informasi sebelum pelaksanaan program latihan.	1.1 Tingkat kebugaran peserta latih diidentifikasi melalui skrining dan penilaian kebugaran; 1.2 Berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran spesifik peserta diidentifikasi; 1.3 Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan unjuk kerja peserta dalam program latihan kebugaran diidentifikasi; 1.4 Masalah kesehatan, cedera, dan tingkat kebugaran peserta yang terungkap saat skrining dan penilaian kebugaran serta rekomendasi tenaga kesehatan dipertimbangkan dalam mengembangkan program latihan kebugaran; 1.5 Program latihan kebugaran didesain untuk mencapai keseimbangan profil kebugaran atau memenuhi kebutuhan peserta.
2. Mengembangkan rencana latihan sesuai dengan kebutuhan.	2.1 Pemanfaatan aspek positif lingkungan dan pemaksimalkan kemampuan fisik direncanakan untuk memperoleh kepatuhan peserta dalam kegiatan jangka panjang; 2.2 Teknik memotivasi diterapkan dalam rencana memaksimalkan kepatuhan peserta; 2.3 Pengembangan rencana kegiatan umum dilakukan; 2.4 Rekomendasi untuk keselamatan dan kepatuhan peserta dicatat; 2.5 Persetujuan peserta terhadap program latihan

	kebugaran diperoleh.
3. Mengembangkan program latihan kebugaran untuk peserta latih.	<p>3.1 Prinsip penyusunan program latihan kebugaran berdasarkan informasi yang relevan tentang peserta dimanfaatkan;</p> <p>3.2 Berbagai kegiatan peserta serta kontribusinya terhadap kebugaran aerobik dan anaerobik diperhitungkan;</p> <p>3.3 Panduan penyusunan program latihan kebugaran untuk meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan yang relevan dengan tujuan, sasaran serta manfaat bagi peserta digunakan;</p> <p>3.4 Pengembangan program untuk meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan yang sesuai dilakukan untuk peserta.</p>
4. Mengembangkan pemberian instruksi dengan jelas dan efektif.	<p>4.1 Model pemberian instruksi yang efektif dikembangkan;</p> <p>4.2 Pengembangan keterampilan dan teknik berinteraksi dengan peserta untuk memperlihatkan sikap peduli dilakukan;</p> <p>4.3 Pengembangan penilaian mandiri terhadap aspek unjuk kerja sebagai instruktur dilakukan;</p> <p>4.4 Pengembangan komunikasi yang efektif dilakukan.</p>
5. Mengembangkan model supervisi kegiatan.	<p>5.1 Penyempurnaan peraturan dan etika supervisi di tempat berlatih dilakukan;</p> <p>5.2 Pengembangan cara mengatasi sikap negatif dan hambatan pribadi yang mungkin dihadapi peserta dilakukan;</p> <p>5.3 Strategi untuk membantu peserta yang pemalu, kompetitif, dan agresif dikembangkan;</p> <p>5.4 Strategi untuk memastikan peserta merasa nyaman dikembangkan;</p> <p>5.5 Pengembangan strategi pengelolaan waktu selama kegiatan latihan dan pemberian</p>

	instruksi dilakukan.
6. Menelaah dan menyesuaikan program latihan kebugaran sesuai dengan kemajuan peserta latih.	6.1 Parameter tingkat kebugaran yang telah dikembangkan dalam program dievaluasi; 6.2 Umpan balik dari peserta tentang kemajuan hasil latihan dan kepuasan terhadap pemberian layanan di tempat latihan diperoleh; 6.3 Penilaian kebugaran yang sesuai untuk memantau perkembangan tingkat kebugaran peserta digunakan; 6.4 Perubahan atau penyesuaian program latihan dicatat pada kartu program.

BATASAN VARIABEL

1. Konteks Variabel,

Unit kompetensi ini berisi tentang pengembangan program latihan yang terkait dengan pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Hubungannya dengan pelaksanaan pekerjaan, akan terkait dengan ketentuan atau variabel sebagai berikut:

- 1.1 tenaga kesehatan terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.1.1 tenaga medik dokter spesialis;
 - 1.1.2 tenaga medik dokter;
 - 1.1.3 tenaga kesehatan keperawatan;
 - 1.1.4 tenaga kesehatan non-keperawatan.
- 1.2 peserta latih terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.2.1 berpengalaman atau tidak berpengalaman;
 - 1.2.2 berbagai tingkat usia;
 - 1.2.3 telah menjalani skrining;
 - 1.2.4 aktif atau tidak aktif.
- 1.3 Tujuan pelatihan terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.3.1 tingkat aktifitas fisik;
 - 1.3.2 minat atau hobi;
 - 1.3.3 tingkat kesehatan;
 - 1.3.4 hasil penilaian kebugaran.
- 1.4 Skrining kebugaran terdiri dari dan tidak terbatas pada:

- 1.4.1 respons jantung dan pembuluh darah, seperti: denyut nadi dan tekanan darah;
- 1.4.2 lingkup gerak sendi;
- 1.4.3 kekuatan otot;
- 1.4.4 anthropometrik, seperti lingkar atau tebal lipat lemak.
- 1.5 Penilaian kebugaran terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.5.1 respon jantung dan pembuluh darah, seperti: denyut nadi dan tekanan darah;
 - 1.5.2 lingkup gerak sendi;
 - 1.5.3 kekuatan otot;
 - 1.5.4 anthropometrik, seperti lingkar atau tebal lipat lemak.
- 1.6 Tingkat kebugaran terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.6.1 kebugaran fisik;
 - 1.6.2 motivasi;
 - 1.6.3 psikologis;
 - 1.6.4 emosi.
- 1.7 Program latihan kebugaran terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.7.1 strategi motivasi bagi peserta latihan;
 - 1.7.2 tujuan yang dapat dicapai;
 - 1.7.3 program berstruktur seperti fase persiapan, fase peningkatan kondisi, fase pemulihan dan fase adaptasi;
 - 1.7.4 latihan khusus;
 - 1.7.5 hasil keluaran yang diharapkan;
 - 1.7.6 penampilan yang diharapkan.
- 1.8 Skrining terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.8.1 skrining kesehatan harus dapat menentukan adanya masalah kesehatan, cedera, dan sedang menjalani pengobatan;
 - 1.8.2 skrining kesehatan dapat berupa kuesioner, wawancara, dan surat keterangan dari tenaga kesehatan.
- 1.9 Instruksi terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.9.1 memberikan instruksi kepada peserta latihan, termasuk penjelasan singkat kepada peserta latihan, peragaan teknik latihan yang efektif, penentuan intensitas dan beban latihan, berkomunikasi dengan jelas, dan penegasan teknik yang tepat atau sikap.
- 1.10 Prinsip penyusunan program latihan kebugaran terdiri dari dan tidak terbatas pada:

- 1.10.1 rumus *FITT*, yaitu:
- frequency* (frekuensi latihan);
 - intensity* (intensitas latihan);
 - time* (lama latihan);
 - type* (jenis latihan).
- 1.10.2 tahapan program, yaitu:
- fase persiapan;
 - fase inti;
 - fase pemulihan;
 - fase adaptasi.
- 1.10.3 jenis program, yaitu:
- set dan pengulangan;
 - sirkuit;
 - set tunggal hingga batas maksimal;
 - split routine;
 - matriks.
- 1.11 Program latihan kebugaran terdiri dari dan tidak terbatas pada,
- 1.11.1 susunan latihan untuk peserta latih atau kelompok termasuk,
- strategi motivasi untuk peserta latih: tujuan realistis, tahapan program seperti fase persiapan, fase inti, serta fase pemulihan dan fase adaptasi;
 - latihan spesifik;
 - hasil yang diharapkan;
 - pembawaan diri.
- 1.11.2 Latihan spesifik sesuai rencana latihan dengan memperhatikan komponen kebugaran seperti,
- kebugaran aerobik;
 - penurunan lemak tubuh;
 - daya tahan jantung-paru;
 - peregangan (lingkup gerak sendi, dan kelenturan);
 - kekuatan otot;
 - daya ledak, spesifik untuk kegiatan atau olahraga tertentu;
 - daya tahan otot;
 - pembesaran otot.

2. Peralatan dan sarana yang dibutuhkan adalah

- 2.1 format isian skrining;
- 2.2 peralatan untuk skrining;
- 2.3 alat tulis kantor (ATK).

3. Tugas yang harus dilaksanakan untuk mencapai kompetensi adalah

- 3.1. mengumpulkan informasi praprogram termasuk tingkat kebugaran peserta;
- 3.2. mengembangkan rencana kegiatan dan latihan sesuai dengan kebutuhan, gaya hidup dan pilihan peserta;
- 3.3. mengembangkan program latihan kebugaran untuk peserta;
- 3.4. memberikan instruksi dengan jelas dan efektif untuk memastikan penyampaian layanan melalui suara yang efektif;
- 3.5. melakukan supervisi kegiatan dengan cara yang membuat peserta merasa nyaman aman dan termotivasi;
- 3.6. menelaah dan menyesuaikan program latihan kebugaran sejalan dengan kemajuan peserta;
- 3.7. memperagakan gaya memberikan instruksi yang sesuai.

4. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan adalah

- 4.1. Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
- 4.2. Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
- 4.3. Peraturan Pemerintah No. 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
- 4.4. *Standard Operating Procedure* (SOP) Instruktur Kebugaran;
- 4.5. Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam mengembangkan program latihan kebugaran untuk peserta yang terkait di tempat kerja.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakupi seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja dapat dilakukan dengan menggunakan

kombinasi metode pengujian, antara lain uji tertulis, penugasan praktik, wawancara, observasi, portofolio, atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait adalah

- 3.1 KOR.KU01.002.02 : Mengembangkan Hubungan Efektif di Tempat Kerja
- 3.2 KOR.KU01.004.02 : Memenuhi Kebutuhan dan Harapan Peserta
- 3.3 KOR.RM02.002.02 : Melakukan Skrining dan Pengenalan kepada Peserta
- 3.4 KOR.RM04.003.02 : Merencanakan Program untuk Peserta
- 3.5 KOR.RM03.001.02 : Merencanakan dan Membimbing Latihan Berkelompok
- 3.6 KOR.RM02.009.02 : Mengembangkan dan Menerapkan Kesadaran terhadap Populasi Spesifik dalam Pelaksanaan Latihan

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan adalah

- 4.1 mengetahui informasi mengenai kebutuhan dan pengharapan peserta untuk membuat rencana program olahraga dan rekreasi yang efektif;
- 4.2 mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan kelompok dan individu untuk menjamin informasi ini telah terakomodasi dalam rencana program olahraga;
- 4.3 kesehatan dan alasan lainnya yang mempengaruhi kemampuan peserta dalam berpartisipasi;
- 4.4 kebijakan dan prosedur organisasi dipertimbangkan dalam menyusun rencana program;
- 4.5 kebijakan, prosedur, dan persyaratan khusus terhadap suatu tempat atau fasilitas;
- 4.6 proses analisis risiko untuk mengevaluasi risiko dalam kegiatan program olahraga atau rekreasi.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan adalah

- 5.1 kemampuan khusus untuk melakukan identifikasi rencana kegiatan olahraga dan rekreasi;
- 5.2 keterampilan dalam berorganisasi untuk mengkoordinasikan sumber daya yang diperlukan sesuai dengan rencana kegiatan;
- 5.3 keterampilan berkomunikasi secara efektif;
- 5.4 kemampuan meneruskan dan menafsirkan informasi untuk menjamin informasi yang diterima efektif dan efisien.

6. Aspek Penting Asesmen

Asesmen harus mengonfirmasikan kemampuan terpadu memperagakan seluruh elemen kompetensi dan unjuk kerja, khususnya mengembangkan dan melaksanakan program latihan kebugaran sesuai dengan kebutuhan spesifik peserta.

KOMPETENSI KUNCI

No.	Kompetensi Kunci dalam Unit Ini	Tingkat
1.	Mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengomunikasikan ide-ide dan informasi	2
3.	Merencanakan dan mengorganisasikan aktivitas dan aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	2
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	1
7.	Menggunakan teknologi	1

- Kode Unit** : KOR.RM02.009.02
- Judul Unit** : **Mengembangkan dan Menerapkan Kesadaran Terhadap Populasi Spesifik dalam Pelaksanaan Latihan**
- Deskripsi Unit** : Unit ini meliputi penguasaan keterampilan dan pengetahuan, sikap kerja dalam memberikan saran untuk peserta latihan yang tergolong spesifik dalam partisipasinya pada latihan kebugaran dan penentuan tingkat kebugaran. Golongan spesifik adalah peserta latihan yang mengalami kondisi fisik dan menderita penyakit tertentu dimana efeknya membatasi unjuk kerja latihan dan kapasitas fungsional.

ELEMEN KOMPETENSI	KRITERIA UNJUK KERJA
1. Mengidentifikasi populasi spesifik.	1.1 Masalah kesehatan, cedera dan pengobatan yang dapat menghalangi partisipasi peserta latihan dalam menjalani penilaian kebugaran atau latihan (sebelum peserta latihan mendapat keterangan tenaga kesehatan) diketahui dan didiskusikan; 1.2 Proses evaluasi resiko untuk menentukan status resiko peserta latihan dan tingkat resiko sehubungan dengan partisipasi peserta latihan dalam kegiatan latihan diterapkan dalam pengumpulan informasi tentang peserta latihan 1.3 Peserta latihan yang membutuhkan pemeriksaan tenaga kesehatan direkomendasikan sesuai kebutuhan dan tindak lanjut evaluasi status resiko diterapkan; 1.4 Populasi spesifik yang sering dijumpai dan membutuhkan penyesuaian latihan atau program latihan diidentifikasi.
2. Memberikan saran kepada populasi spesifik tentang penilaian kebugaran dan partisipasi.	2.1 Keterbatasan instruktur dalam menyusun dan melaksanakan latihan untuk populasi spesifik serta adanya kebutuhan menyusun program latihan yang sesuai oleh tenaga kesehatan

	<p>diidentifikasi dan dijelaskan kepada peserta latihan;</p> <p>2.2 Pemahaman tentang kebutuhan spesifik untuk peserta latihan dengan penyakit atau keadaan tertentu diterapkan dalam pemberian informasi tentang penilaian kebugaran dan penyusunan program latihan;</p> <p>2.3 Pemahaman tentang penyakit, kondisi atau cedera diterapkan dalam latihan;</p> <p>2.4 Kemungkinan timbulnya komplikasi sekunder dievaluasi;</p> <p>2.5 Pengetahuan tentang efek penyakit atau cedera terhadap respon akut latihan dijelaskan secara individual sesuai dengan keterbatasan kapasitas fungsional peserta latihan saat melaksanakan latihan;</p> <p>2.6 Efek umum penggunaan obat sesuai resep dari tenaga medis dengan kondisi dan penyakit yang diderita ditelusuri;</p> <p>2.7 Program latihan yang benar untuk populasi spesifik dipromosikan dan dijelaskan untuk meningkatkan kapasitas fungsional dan kapasitas kebugaran peserta latihan ;</p> <p>2.8 Program latihan untuk populasi spesifik sesuai pedoman yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan (setelah konsultasi) diberikan;</p> <p>2.9 Kegiatan atau latihan yang sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan dan latihan yang tidak sesuai atau indikasi kontra diidentifikasi;</p> <p>2.10 Saran terhadap program latihan yang saat ini digunakan untuk populasi spesifik diberikan.</p>
3. Melakukan penyesuaian dalam	3.1 Rekomendasi medis untuk peserta latihan yang

<p>pelaksanaan teknik, program, perlengkapan, dan/atau fasilitas untuk populasi spesifik dibawah supervisi tenaga kesehatan.</p>	<p>menderita penyakit atau cedera diperoleh sebelum berpartisipasi dalam kegiatan latihan;</p> <p>3.2 Program latihan untuk peserta latih yang diidentifikasi tergolong populasi spesifik disusun sesuai dengan rekomendasi tenaga kesehatan;</p> <p>3.3 Penyesuaian program latihan kebugaran, teknik latihan dan gerakan, perlengkapan latihan dan fasilitas latihan untuk populasi spesifik diidentifikasi sesuai dengan hasil konsultasi dengan tenaga kesehatan;</p> <p>3.4 Pedoman dan pertimbangan penyusunan program latihan yang sesuai bagi populasi spesifik diterapkan dalam pelaksanaan latihan dibawah supervisi tenaga kesehatan;</p> <p>3.5 Peserta latih yang memperlihatkan toleransi latihan yang buruk disarankan untuk menghentikan latihan dan menjalani pemeriksaan oleh tenaga kesehatan;</p> <p>3.6 Target realistis dan dapat dicapai peserta latih ditetapkan dan strategi untuk mengatasi faktor emosi dan psikologis yang dapat mempengaruhi kepatuhan berlatih ditetapkan.</p>
<p>4. Menjalinkan hubungan kerja dengan tenaga kesehatan dalam melaksanakan latihan untuk populasi spesifik.</p>	<p>4.1 Bila terdapat indikasi kontra terhadap latihan peserta latih dirujuk kepada tenaga kesehatan sesuai kebijakan dan prosedur organisasi;</p> <p>4.2 Dokumentasi dan terminologi dalam memberikan informasi saat merujuk peserta latih kepada tenaga kesehatan digunakan;</p> <p>4.3 Kerahasiaan peserta latih dijaga pada seluruh proses sepanjang waktu;</p> <p>4.4 Keterbatasan etika, hukum dan hak sosial instruktur kebugaran dalam menyusun program</p>

	latihan dan memberikan saran untuk populasi spesifik ditetapkan.
--	--

BATASAN VARIABEL

1. Konteks Variabel.

Unit kompetensi ini berkaitan dengan yang diperlukan untuk memberikan saran yang kepada peserta latihan yang mempunyai keadaan spesifik dalam partisipasinya pada penilaian kebugaran dan latihan kebugaran atau olahraga yang sejenis, dalam kaitan dengan pelaksanaan pekerjaan serta pelaksanaan kompetensi akan terkait dengan beberapa ketentuan atau variabel sebagai berikut:

- 1.1 Populasi spesifik adalah peserta latihan yang:
 - 1.1.1 Individu yang didiagnosis menderita penyakit atau kondisi kesehatan tertentu atau kondisi yang membatasi kapasitas melakukan latihan;
 - 1.1.2 Peserta latihan dengan kebutuhan spesifik;
 - 1.1.3 Penderita asma;
 - 1.1.4 Penderita diabetes;
 - 1.1.5 Penderita arthritis;
 - 1.1.6 Penderita osteoporosis;
 - 1.1.7 Ibu hamil;
 - 1.1.8 Orang tua;
 - 1.1.9 Penderita obesitas;
 - 1.1.10 Penderita tekanan darah tinggi;
 - 1.1.11 Anak-anak;
 - 1.1.12 Penderita cedera;
 - 1.1.13 Gangguan spesifik lain.
- 1.2 Tindak lanjut evaluasi status resiko terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.2.1 Rujukan kepada untuk evaluasi medis dan mendapat keterangan dari tenaga kesehatan;
 - 1.2.2 Berbagai tes medis;
 - 1.2.3 Kehadiran tenaga kesehatan dalam pengujian kapasitas maksimal;
 - 1.2.4 Kehadiran tenaga kesehatan dalam pengujian kapasitas sub-maksimal;

- 1.2.5 Instruktur kebugaran melakukan pengujian kapasitas sub-maksimal.
- 1.3 Tenaga kesehatan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.3.1 Tenaga medis dokter spesialis;
 - 1.3.2 Tenaga medis dokter;
 - 1.3.3 Tenaga kesehatan keperawatan;
 - 1.3.4 Tenaga kesehatan non keperawatan.
- 1.4 Manfaat latihan untuk populasi spesifik terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.4.1 Peningkatan kapasitas fungsional;
 - 1.4.2 Peningkatan kualitas hidup;
 - 1.4.3 Kemandirian;
 - 1.4.4 Penurunan angka kesakitan;
 - 1.4.5 Penurunan angka kematian;
 - 1.4.6 Penurunan dosis obat yang digunakan;
 - 1.4.7 Pengurangan gejala.
- 1.5 Peserta latih terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.5.1 Berpengalaman atau tidak berpengalaman;
 - 1.5.2 Berbagai kelompok usia ;
 - 1.5.3 Populasi spesifik yang telah memperoleh keterangan tenaga kesehatan;
 - 1.5.4 Kondisi atau cedera dibawah supervisi tenaga kesehatan.
- 1.6 Indikasi kontra latihan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.6.1 Absolut;
 - 1.6.2 Relatif;
 - 1.6.3 Resiko partisipasi melebihi manfaat yang dapat diperoleh.
- 1.7 Pedoman penyusunan program latihan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.7.1 Frekuensi latihan;
 - 1.7.2 Intensitas latihan;
 - 1.7.3 Lama atau volume latihan;
 - 1.7.4 Jenis latihan atau kegiatan;
 - 1.7.5 Urutan latihan;
 - 1.7.6 Perlengkapan yang digunakan;
 - 1.7.7 Lama pemulihan.
- 1.8 Program latihan kebugaran terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.8.1 Pelatihan kekuatan;

- 1.8.2 Pelatihan sirkuit;
- 1.8.3 Pelatihan daya tahan;
- 1.8.4 Kebugaran aerobik;
- 1.8.5 Kelompok latihan kebugaran;
- 1.8.6 *Gentle exercise*;
- 1.8.7 *Stretching class*.
- 1.9 Peralatan kebugaran terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.9.1 *Free weights*;
 - 1.9.2 *Pin loaded weights*;
 - 1.9.3 *Hydraulic systems*;
 - 1.9.4 *Air braked systems*;
 - 1.9.5 *Cardiovascular/electronic equipment*;
 - 1.9.6 *Group fitness equipment*;
 - 1.9.7 *Bands*;
 - 1.9.8 *Fitball*.
- 1.10 Fasilitas kebugaran terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.10.1 Ruang latihan berbeban;
 - 1.10.2 Ruang latihan aerobik;
 - 1.10.3 Ruang terbuka untuk kegiatan masyarakat.
- 1.11 Tingkat resiko terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.11.1 Resiko rendah;
 - 1.11.2 Resiko sedang;
 - 1.11.3 Resiko tinggi.
- 1.12 Kondisi kesehatan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.12.1 Penyakit kardiovaskuler:
 - a. Penyakit jantung koroner;
 - b. Tekanan darah tinggi;
 - c. Gagal jantung kongestif;
 - d. Arteriosklerosis;
 - e. Penyakit pembuluh darah tepi;
 - f. Penyakit pembuluh darah otak.
 - 1.12.2 Penyakit paru:
 - a. Penyakit paru obstruktif kronis;

- b. Asma
- 1.12.3 Penyakit atau kondisi metabolis
 - a. Diabetes;
 - b. Obesitas;
 - c. Gangguan tiroid;
 - d. Kehamilan.
- 1.12.4 Penyakit otot dan tulang:
 - a. Arthritis rheumatoid;
 - b. Arthritis tulang;
 - c. Osteoporosis;
 - d. Nyeri punggung bawah.
- 1.12.5 Penyakit gangguan kognitif, emosi atau sensoris:
 - a. Depresi;
 - b. Kecemasan;
 - c. Gangguan pendengaran;
 - d. Gangguan penglihatan;
 - e. Penyakit Alzheimer
- 1.12.6 Gangguan sistem pertahanan tubuh:
 - a. AIDS;
 - b. Hepatitis;
 - c. Kelelahan kronis.
- 1.12.7 Penyakit susunan saraf:
 - a. Cidera tulang belakang;
 - b. *Cerebral palsy*;
 - c. *Muscular dystrophy*;
 - d. Penyakit Parkinson;
 - e. Kanker.
- 1.12.8 Penyakit ginjal;
- 1.12.9 Penyakit hati.
- 1.13 Pengobatan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.13.1 *Beta blockers*;
 - 1.13.2 *Ace inhibitors*;
 - 1.13.3 *Diuretics*;

- 1.13.4 *Calcium channel blockers*;
- 1.13.5 *Vasodilators*;
- 1.13.6 *Hormones- insulin*.
- 1.14 Penyesuaian latihan atau program latihan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.14.1 Frekuensi latihan;
 - 1.14.2 Intensitas latihan;
 - 1.14.3 Lama atau volume latihan;
 - 1.14.4 Latihan atau gerak yang harus dilakukan;
 - 1.14.5 Latihan atau gerak yang tidak boleh dilakukan;
 - 1.14.6 Variasi latihan;
 - 1.14.7 Variasi posisi tubuh;
 - 1.14.8 Urutan latihan;
 - 1.14.9 Perlengkapan yang digunakan;
 - 1.14.10 Lingkup gerak sendi;
 - 1.14.11 Kecepatan gerak.
- 1.15 Patologi terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.15.1 Asal mula timbulnya penyakit;
 - 1.15.2 Efek fisik dan fisiologis penyakit atau kondisi kesehatan;
 - 1.15.3 Efek psikologis penyakit atau kondisi kesehatan;
 - 1.15.4 Komplikasi penyakit yang sering dijumpai saat latihan;
 - 1.15.5 Efek penyakit atau kondisi kesehatan terhadap perilaku dalam berlatih.
- 1.16 Toleransi latihan yang buruk terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.16.1 Sesak napas;
 - 1.16.2 Pucat;
 - 1.16.3 Pusing atau rasa berputar;
 - 1.16.4 Pergelangan kaki bengkak;
 - 1.16.5 Mual atau muntah;
 - 1.16.6 Kelelahan;
 - 1.16.7 Nyeri telapak kaki;
 - 1.16.8 Kejang otot tungkai.
- 1.17 Skrining pra-latihan terdiri atas dan tidak terbatas pada:
 - 1.17.1 Skrining awal dapat berupa kuesioner, wawancara dan surat keterangan dari tenaga kesehatan;

- 1.17.2 Skrining awal harus dapat menetapkan apakah peserta latih mempunyai masalah kesehatan, cedera atau sedang dalam pengobatan;
 - 1.17.3 Formulir yang digunakan kuesioner skrining pra-latihan, pernyataan persetujuan, surat keterangan kesehatan;
 - 1.17.4 Informasi yang dikumpulkan terdiri atas riwayat kesehatan, keterbatasan fungsional, pengobatan, evaluasi gaya hidup, tujuan latihan, riwayat latihan dan ketersediaan waktu.
- 1.18 Status resiko terdiri atas dan tidak terbatas pada:
- 1.18.1 Penyakit yang diketahui;
 - 1.18.2 Resiko meningkat dengan gejala;
 - 1.18.3 Resiko meningkat tanpa gejala;
 - 1.18.4 Faktor resiko penyakit jantung;
 - 1.18.5 Umur tua;
 - 1.18.6 Resiko rendah.
- 1.19 Kebutuhan khusus terdiri atas dan tidak terbatas pada:
- 1.19.1 Rehabilitasi cedera otot dan tulang;
 - 1.19.2 Masalah pra-persalinan pada ibu dan anak;
 - 1.19.3 Masalah pasca-persalinan pada ibu;
 - 1.19.4 Masalah kesehatan.
- 2. Peralatan dan sarana yang dibutuhkan**
- 2.1 Manual/SOP penggunaan dan pemeliharaan peralatan latihan;
 - 2.2 Poster heart rate training zona;
 - 2.3 Peralatan komunikasi;
 - 2.4 Daftar alamat rujukan rumah sakit dan tenaga kesehatan.
- 3. Tugas yang harus dilaksanakan untuk mencapai kompetensi**
- 3.1 Mengidentifikasi populasi spesifik;
 - 3.2 Memberikan saran kepada populasi spesifik tentang penilaian kebugaran dan partisipasi;
 - 3.3 Melakukan penyesuaian dalam pelaksanaan teknik, program, perlengkapan, dan/atau fasilitas untuk populasi spesifik dibawah supervisi tenaga kesehatan;
 - 3.4 Menjalin hubungan kerja dengan tenaga kesehatan dalam melaksanakan latihan untuk populasi spesifik
- 4. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan:**
-

- 4.1 Undang-undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
- 4.2 Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
- 4.3 Peraturan Pemerintah No 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan keolahragaan;
- 4.4 Undang-Undang No.8 tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen;
- 4.5 Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan bagi awam (terbitan IDI);
- 4.6 Standard Operating Procedure (SOP) instruktur kebugaran;
- 4.7 Dokumen Quality Management System (QMS) kebugaran

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti keterampilan dan pengetahuan sikap kerja untuk memberikan saran yang kepada peserta latih yang mempunyai keadaan spesifik dalam partisipasinya pada penilaian kebugaran dan latihan kebugaran.atau olahraga yang sejenis

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases ditempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi seperti mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakup seluruh elemen kompetensi, untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan. Keterampilan dan sikap kerja apa dilakukan dengan menggunakan kombinasi metode pengujian. Kombinasi metode pengujian tersebut antara lain: tes tertulis, penugasan praktek, wawancara, observasi, portofolio atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait:

- 3.1 KOR.RM02.008.02 : Mengembangkan Program Latihan
- 3.2 KOR.RM02.007.02 : Membimbing Peserta Latih Menggunakan Peralatan Latihan

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan:

- 4.1 Dasar ilmu latihan kebugaran
- 4.2 Proses skrining dan pengenalan peserta latih
- 4.3 Proses evaluasi resiko sesuai standar organisasi
- 4.4 Prinsip pelatihan, perencanaan dan penyusunan program latihan
- 4.5 Dasar biomekanika
- 4.6 Hak sosial
- 4.7 Peraturan kesehatan dan keselamatan kerja

4.8 Standar dan persyaratan keselamatan perlengkapan

4.9 Kebutuhan spesifik populasi spesifik

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan:

5.1 Komunikasi efektif lisan dan tulisan dalam memperoleh informasi untuk menentukan kebutuhan dan keterbatasan latihan.

5.2 Interpersonal untuk menjalin hubungan dengan berbagai peserta latih dengan kebutuhan spesifik.

5.3 Penyesuaian teknik pemberian instruksi untuk mengakomodasi perbedaan kebutuhan populasi spesifik.

5.4 Menjalankan perlengkapan latihan dengan aman.

6. Aspek Penting Asesmen

Asesmen harus mengkonfirmasi kecukupan pengetahuan tentang pedoman latihan untuk populasi spesifik. Asesmen harus mengkonfirmasi peragaan terpadu seluruh elemen kompetensi dan kriteria unjuk kerja khususnya kemampuan:

6. 1 Mengidentifikasi populasi spesifik diantara peserta latih .

6. 2 Menerapkan pengetahuan tentang timbulnya penyakit, kondisi atau cedera dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan.

6. 3 Memberikan saran yang sesuai untuk populasi spesifik tentang partisipasinya dalam latihan.

6. 4 Menyesuaikan pelaksanaan latihan untuk populasi spesifik setelah rujukan dan dibawah supervisi tenaga kesehatan.

KOMPETENSI KUNCI

NO.	KOMPETENSI KUNCI DALAM UNIT INI	TINGKAT
1.	Mengumpulkan, mengorganisasi, dan menganalisis informasi	3
2.	Mengkomunikasikan ide-ide dan informasi	3
3.	Merencanakan dan mengorganisasi aktivitas dan aktivitas	3
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	3
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	3
7.	Menggunakan teknologi	2

Kode Unit : KOR.RM03.001.02

Judul Unit : Merencanakan dan Membimbing Latihan Berkelompok

Diskripsi Unit : Unit ini meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap yang diperlukan instruktur untuk merencanakan dan membimbing latihan kebugaran berkelompok.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Merencanakan latihan kebugaran berkelompok.	1.1 Jenis, tujuan, konsep, dan tahapan latihan berkelompok dirumuskan; 1.2 Standar kesehatan, keselamatan, dan potensi bahaya dalam gerakan-gerakan latihan diterapkan dalam perencanaan; 1.3 Jenis, intensitas dan beban latihan sesuai dengan perkiraan respons fisiologis dan kebutuhan peserta latihan tingkat pemula, menengah dan mahir direncanakan; 1.4 Keseluruhan gerakan latihan diuraikan dan gerakan latihan yang efektif serta bervariasi dipilih.
2. Mempersiapkan musik pengiring latihan.	2.1 Musik pengiring dan penggunaan musik untuk latihan diidentifikasi, dianalisis, dan dipilih.
3. Membimbing kelompok latihan sesuai dengan program latihan dan musik pengiring.	3.1 Pembawaan diri dan pakaian yang sesuai digunakan; 3.2 Prinsip memberikan instruksi untuk kelompok dan penjelasan pra latihan disampaikan; 3.3 Kaidah keselamatan, efisiensi, dan estetika teknik gerakan yang benar diterapkan dan dimonitor; 3.4 Peserta yang kurang terampil diakomodasi dengan mengintruksikan gerakan latihan yang mudah dan bermanfaat bagi tubuh; 3.5 Gerakan latihan berkelompok diarahkan sesuai

	dengan musik pengiring (<i>exercise to music</i>); 3.6 Kesesuaian antara gerakan peserta dan instruksi latihan dievaluasi.
4. Memotivasi peserta latih.	4.1 Kondisi fisik, psikologis, dan partisipasi sosial peserta dalam kelompok dievaluasi; 4.2 Teknik motivasi yang sesuai diterapkan; 4.3 Umpan balik positif dan konstruktif diberikan kepada peserta latih.

BATASAN VARIABEL

1. Konteks Variabel

Unit kompetensi ini berkaitan dengan yang diperlukan untuk merencanakan dan membimbing latihan kebugaran berkelompok, yang dalam pelaksanaan kompetensi akan terkait dengan beberapa ketentuan atau variabel sebagai berikut:

1.1 Analisis musik pengiring latihan terdiri dari dan tidak terbatas pada:

- 1.1.1 durasi lagu;
- 1.1.2 jenis musik pengiring;
- 1.1.3 untuk tiap lagu;
- 1.1.4 ketukan permenit:
 - a. irama;
 - b. tempo;
 - c. tahapan.

1.2 Jenis kelompok terdiri dari dan tidak terbatas pada:

- 1.2.1 pemula;
- 1.2.2 hi/lo;
- 1.2.3 langkah;
- 1.2.4 benturan ringan;
- 1.2.5 benturan keras;
- 1.2.6 *new body*;
- 1.2.7 *circuit*;
- 1.2.8 dengan koreografi/*freestyle*;
- 1.2.9 *routine format*.

- 1.3 Kesalahan teknik yang sering terjadi, terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.3.1 *lower back hyperextension;*
 - 1.3.2 *knees over feet;*
 - 1.3.3 *stretching rounded back;*
 - 1.3.4 *arms too high or low;*
 - 1.3.5 *shoulders rounded.*
- 1.4 Konsep latihan terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.4.1 cepat/lambat;
 - 1.4.2 *add on;*
 - 1.4.3 tingkat intensitas;
 - 1.4.4 formasi;
 - 1.4.5 kelompok;
 - 1.4.6 arm/leg combination.
- 1.5 Teknik yang benar terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.5.1 *large well-defined movement;*
 - 1.5.2 *working within limits;*
 - 1.5.3 *visualisation.*
- 1.6 Pembawaan diri dan pakaian, antara lain ialah
 - 1.6.1 pakaian (rapi dan bersih, sesuai untuk aktivitas, sesuai dengan persyaratan tempat kerja);
 - 1.6.2 pembawaan diri professional;
 - 1.6.3 positif dan percaya diri, tanpa berlebihan.
- 1.7 Keseluruhan gerakan latihan terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.7.1 nama gerakan;
 - 1.7.2 butir instruksional yang penting;
 - 1.7.3 kelompok yang sesuai untuk jenis gerakan ini;
 - 1.7.4 kelompok yang tidak boleh melakukan gerakan ini serta modifikasinya;
 - 1.7.5 variasi yang diperlukan untuk membedakan intensitas;
 - 1.7.6 keterampilan peserta yang dibutuhkan;
 - 1.7.7 potensi untuk kombinasi.
- 1.8 *Exercise to music* pada latihan berkelompok, terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.8.1 formasi kelompok;
 - 1.8.2 penggunaan musik;

- 1.8.3 dipimpin oleh instruktur.
- 1.9 Umpan balik terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.9.1 tujuan latihan;
 - 1.9.2 teknik latihan;
 - 1.9.3 intensitas latihan yang sesuai;
 - 1.9.4 metoda pemantauan intensitas;
 - 1.9.5 keselamatan;
 - 1.9.6 otot yang aktif dipergunakan.
- 1.10 Prinsip memberikan instruksi terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.10.1 terjalinnya hubungan dengan peserta;
 - 1.10.2 posisi saat memberikan instruksi;
 - 1.10.3 pengorganisasian kelompok;
 - 1.10.4 formasi kelompok;
 - 1.10.5 isyarat verbal dan visual;
 - 1.10.6 peragaan visual;
 - 1.10.7 komunikasi verbal (memberi semangat, kejelasan suara, nada suara, volume suara);
 - 1.10.8 bahasa tubuh;
 - 1.10.9 *mirror imaging*;
 - 1.10.10 *pre-cueing*;
 - 1.10.11 gladi;
 - 1.10.12 kombinasi;
 - 1.10.13 sopan santun;
 - 1.10.14 kepribadian;
 - 1.10.15 memantau dan mendorong respons kelompok;
 - 1.10.16 tidak bersaing dengan kelompok.
- 1.11 Peserta yang kurang terampil terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.11.1 teknik kurang baik;
 - 1.11.2 kurang luwes;
 - 1.11.3 koordinasi gerak kurang baik;
 - 1.11.4 konsentrasi kurang baik;
 - 1.11.5 tingkat kebugaran kurang baik.
- 1.12 Memantau dan menyesuaikan intensitas terdiri dari dan tidak terbatas pada:

- 1.12.1 respon denyut jantung;
 - 1.12.2 persepsi kelelahan;
 - 1.12.3 tanda-tanda kelelahan;
 - 1.12.4 motivasi dan antusiasme.
- 1.13 Musik pengiring, terdiri dari dan tidak terbatas pada:
- 1.13.1 musik yang mendorong motivasi;
 - 1.13.2 tema musik yang sesuai;
 - 1.13.3 musik dengan tahapan;
 - 1.13.4 musik tanpa tahapan;
 - 1.13.5 musik tradisional;
 - 1.13.6 kualitas musik pengiring ditentukan oleh jenis sistem audio yang digunakan, perlengkapan dan teknik rekaman, dan pemeliharaan rekaman.
 - 1.13.7 volume musik.
- 1.14 Tahapan latihan, terdiri dari dan tidak terbatas pada:
- 1.14.1 tahap pemanasan;
 - 1.14.2 tahap latihan inti;
 - 1.14.3 tahap pemulihan;
 - 1.14.4 tahap adaptasi.
- 1.15 Potensi bahaya gerakan latihan terdiri dari dan tidak terbatas pada:
- 1.15.1 gerak balistik;
 - 1.15.2 ekstensi tulang belakang berlebihan;
 - 1.15.3 *deep knee bends*;
 - 1.15.4 *pounding on the spot*;
 - 1.15.5 *straight leg situps*;
 - 1.15.6 berlatih dalam keadaan sakit;
 - 1.15.7 berlatih dalam suhu ekstrim;
 - 1.15.8 *multiple repetitions*;
 - 1.15.9 *lever length*;
 - 1.15.10 *addition of equipment*.
- 1.16 Instruksi pra latihan antara lain, terdiri dari dan tidak terbatas pada:
- 1.16.1 selamat datang;
 - 1.16.2 perkenalkan diri;
 - 1.16.3 memperkirakan tingkat kemampuan kelompok;

- 1.16.4 pakaian dan sepatu yang sesuai;
- 1.16.5 peserta dengan keluhan nyeri atau kurang sehat;
- 1.16.6 istirahat;
- 1.16.7 teknik gerakan yang benar;
- 1.16.8 frekuensi latihan per minggu;
- 1.16.9 teknik pernapasan yang benar.
- 1.17 Telaah, terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.17.1 teknik pemberian instruksi;
 - 1.17.2 teknik koreografi;
 - 1.17.3 formasi kelompok
 - 1.17.4 intensitas yang sesuai;
 - 1.17.5 edukasi peserta;
 - 1.17.6 motivasi peserta;
 - 1.17.7 teknik latihan peserta;
 - 1.17.8 kepuasan peserta.
- 1.18 Keselamatan antara lain, terdiri dari dan tidak terbatas pada:
 - 1.18.1 Pra latihan, yaitu
 - a. *skrining*;
 - b. berdiskusi dengan peserta;
 - c. penjelasan latihan yang akan dilakukan;
 - d. persiapan kelompok;
 - e. peserta yang datang terlambat;
 - f. pembagian kelompok bertingkat;
 - g. pilihan jenis latihan;
 - h. intensitas dan tingkat kesulitan yang sesuai;
 - i. jumlah peserta terlalu banyak.
 - 1.18.2 ventilasi;
 - 1.18.3 kebersihan lingkungan;
 - 1.18.4 kendali atas cuaca dan suhu;
 - 1.18.5 jenis permukaan tempat latihan;
 - 1.18.6 struktur ruang tempat latihan;
 - 1.18.7 posisi *stage*;

- 1.18.8 pakaian dan sepatu yang digunakan peserta.
- 1.19 Tahapan rekaman antara lain, adalah
 - 1.19.1 fungsi potensial musik sebagai penambah motivasi;
 - 1.19.2 jenis musik;
 - 1.19.3 tema;
 - 1.19.4 tahapan;
 - 1.19.5 suara;
 - 1.19.6 budaya;
 - 1.19.7 hak karya cipta dan prosedur legal;
 - 1.19.8 kualitas rekaman;
 - 1.19.9 jenis sistem audio yang digunakan;
 - 1.19.10 perlengkapan dan teknik rekaman;
 - 1.19.11 pemeliharaan rekaman;
 - 1.19.12 volume musik;
 - 1.19.13 penyesuaian volume.
- 2. Peralatan dan sarana yang dibutuhkan adalah**
 - 2.1 peralatan yang terkait;
 - 2.2 peralatan musik;
 - 2.3 ruang latihan;
 - 2.4 lingkungan kerja sebenarnya atau simulasi tempat kerja;
 - 2.5 dokumen dan sumber daya yang biasa digunakan di tempat kerja;
 - 2.6 tempat latihan berkelompok dengan sistem audio;
 - 2.7 permukaan tempat latihan yang sesuai;
 - 2.8 *full length mirror*;
 - 2.9 perlengkapan aerobik yang biasa digunakan, seperti *steps, bands, dumbbells*, kamera.
- 3. Tugas yang harus dilaksanakan untuk mencapai kompetensi ialah**
 - 3.1. merencanakan latihan kebugaran berkelompok;
 - 3.2. mempersiapkan musik pengiring latihan;
 - 3.3. membimbing kelompok latihan sesuai dengan musik pengiring yang digunakan;
 - 3.4. memotivasi peserta.
- 4. Peraturan perundangan, kebijakan, dan pedoman yang dipertimbangkan adalah**
 - 4.1. Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
 - 4.2. Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;

- 4.3. Peraturan Pemerintah No. 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
- 4.4. *Standard Operating Procedure* (SOP) Instruktur Kebugaran;
- 4.5. Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam merencanakan dan membimbing latihan kebugaran berkelompok yang terkait di tempat kerja.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakupi seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja, dapat dilakukan penggunaan kombinasi metode pengujian, antara lain uji tertulis, penugasan praktik, wawancara, observasi, portofolio, atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait adalah

- 3.1. KOR.KU01.004.02 Memenuhi Kebutuhan dan Harapan Peserta
- 3.2. KOR.KU01.005.02 Mematuhi Kebijakan dan Prosedur Kesehatan dan Keselamatan Kerja
- 3.3. KOR.KU01.008.02 Melakukan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan
- 3.4. KOR.RM02.001.02 Memberikan Orientasi kepada Peserta sebelum Menjalani Program Latihan
- 3.5. KOR.RM02.002.02 Melakukan Skrining dan Pengenalan kepada Peserta
- 3.6. KOR.RM02.003.02 Memimpin Kelompok
- 3.7. KOR.RM03.004.02 Merencanakan Program untuk Peserta
- 3.8. KOR.RM02.005.02 Memberikan Saran Anatomi dan Fisiologi kepada Peserta Mengenai Program Latihan
- 3.9. KOR.RM02.008.02 Mengembangkan Program Latihan

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan adalah

Kemampuan mengelola elemen latihan berkelompok dengan musik pengiring (*exercise to music*) yang akan menentukan jenis dan tingkat kemampuan kelompok.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan adalah

Keterampilan bergerak dengan terkendali dan efisien saat memimpin berbagai latihan berkelompok dengan musik pengiring (*exercise to music*).

6. Aspek Penting Asesmen

Asesmen harus mengonfirmasikan peragaan terpadu seluruh elemen kompetensi dan kriteria unjuk kerja khususnya kemampuan merencanakan dan melaksanakan latihan berkelompok yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan kelompok.

KOMPETENSI KUNCI

No.	Kompetensi Kunci dalam Unit Ini	Tingkat
1.	Mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengomunikasikan ide-ide dan informasi	1
3.	Merencanakan dan mengorganisasikan aktivitas	2
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	1
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	2
7.	Menggunakan teknologi	1

- Kode Unit** : KOR.RM04.001.02
- Judul Unit** : **Melaksanakan Kegiatan Olahraga Rekreasi untuk Peserta**
- Diskripsi Unit** : Unit ini meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan instruktur untuk melaksanakan kegiatan olahraga rekreasi bagi peserta.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Mengidentifikasi kesehatan fisik peserta	1.1 Kondisi peserta dinilai sebelum pelaksanaan kegiatan. 1.2 Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kinerja individu dan kelompok dimonitor. 1.3 Modifikasi kegiatan dilakukan berdasarkan penilaian kondisi, status peserta, fasilitas, dan peralatan. 1.4 Kegiatan yang sesuai dengan kemampuan individu dan kelompok dilakukan berdasarkan tahap dan langkahnya.
2. Menciptakan lingkungan sosial yang positif	2.1 Kenyamanan dan kesenangan peserta diciptakan. 2.2 Tujuan, sasaran, dan manfaat kegiatan dijelaskan. 2.3 Kepentingan individu dan kelompok diseimbangkan dan dipantau secara berkesinambungan. 2.4 Partisipasi peserta dan kelompok dianjurkan. 2.5 Norma dan standar kelompok ditetapkan. 2.6 Masalah keadilan, jenis kelamin, etnik, dan emosi ditangani secara tepat. 2.7 Keterampilan negosiasi dan strategi penanganan konflik digunakan.

3. Menyelenggarakan komunikasi yang efektif	3.1 Strategi yang relevan untuk memelihara komunikasi antar anggota kelompok ditetapkan. 3.2 Komunikasi yang jelas, akurat, dan mengandung informasi yang relevan disampaikan. 3.3 Kesempatan klarifikasi bagi peserta diberikan jika diperlukan. 3.4 Umpan balik kepada peserta mengenai teknik kegiatan dan penggunaan peralatan diberikan pada waktu yang sesuai untuk mendapatkan kepuasan dan peningkatan motivasi peserta.
4. Menjamin keselamatan peserta	4.1 Keselamatan peserta dijamin sesuai dengan standar. 4.2 Keadaan gawat darurat diidentifikasi, dicatat, dan ditangani sesuai dengan prosedur. 4.3 Kesadaran terhadap peraturan dan prosedur keselamatan dan kesehatan kerja ditingkatkan untuk menumbuhkan rasa aman dan perilaku yang bertanggung jawab. 4.4 Peserta kelompok kegiatan dikelola sesuai dengan situasi dan kondisi. 4.5 Pemanasan yang aman dan relevan diberikan. 4.6 Rambu-rambu kegiatan dan lokasi olahraga rekreasi dimonitor secara berkesinambungan. 4.7 Penggunaan peralatan diatur dan dimonitor sesuai dengan peraturan keselamatan. 4.8 Potensi bahaya dan risiko dikelola secara berkesinambungan selama kegiatan.

5. Menyiapkan peserta untuk mengakhiri kegiatan	5.1 Waktu yang cukup untuk pemulihan dan diskusi dengan peserta dialokasikan. 5.2 Peralatan yang telah digunakan dikumpulkan dan diperiksa. 5.3 Peluang menyampaikan umpan balik dan kebutuhan lebih lanjut diberikan. 5.4 Kepulangan peserta sesuai dengan situasi diawasi.
6. Mengevaluasi kegiatan olahraga rekreasi	6.1 Parameter dan cara evaluasi ditentukan. 6.2 Evaluasi dengan berbagai cara dilakukan. 6.3 Umpan balik dan saran dari berbagai sumber diterima. 6.4 Hasil evaluasi didokumentasikan sesuai dengan kebijakan.

Batasan Variabel

1. Konteks variabel

Unit kompetensi ini berisi tentang pelaksanaan kegiatan olahraga rekreasi untuk Peserta yang terkait dengan pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Hubungannya dengan pelaksanaan pekerjaan akan terkait dengan ketentuan atau variabel sebagai berikut.

1.1 Strategi komunikasi dapat berupa dan tidak terbatas dengan:

- 1.1.1 lisan;
- 1.1.2 peluit;
- 1.1.3 signal tangan;
- 1.1.4 radio;
- 1.1.5 telepon.

1.2 Emosi pembawaan dapat berupa dan tidak terbatas dengan:

- 1.2.1 perasaan;
- 1.2.2 pikiran;
- 1.2.3 persepsi resiko;
- 1.2.4 tingkat penghargaan pribadi.

- 1.3 Evaluasi dapat berupa dan tidak terbatas dengan:
 - 1.3.1 sasaran dan tujuan asli;
 - 1.3.2 kepuasan peserta;
 - 1.3.3 kesesuaian dan keamanan fasilitas serta peralatan;
 - 1.3.4 isi, struktur, dan proses kegiatan;
 - 1.3.5 sasaran kelompok dan pribadi;
 - 1.3.6 kinerja pribadi.

- 1.4 Bahaya dapat berupa dan tidak terbatas dengan:
 - 1.4.1 lingkungan;
 - 1.4.2 tingkah laku manusia;
 - 1.4.3 produk dan peralatan serta penggunaannya.

- 1.5 Faktor-faktor pengaruh dapat berupa dan tidak terbatas dengan:
 - 1.5.1 cuaca;
 - 1.5.2 hari;
 - 1.5.3 tingkat kelelahan;
 - 1.5.4 kesehatan;
 - 1.5.5 luka-luka;
 - 1.5.6 variabel lingkungan (panas, dingin, dan kondisi tempat);
 - 1.5.7 kemampuan peserta.

- 1.6 Interaksi dapat berupa dan tidak terbatas dengan:
 - 1.6.1 kegiatan kelompok;
 - 1.6.2 permainan;
 - 1.6.3 diskusi;
 - 1.6.4 tugas atau latihan.

- 1.7 Tingkat pengawasan dapat berupa dan tidak terbatas dengan:
 - 1.7.1 pengawasan minimal;
 - 1.7.2 pembatasan terhadap tipe daerah, lokasi, atau fasilitas yang digunakan;
 - 1.7.3 pembatasan tipe program/kegiatan;
 - 1.7.4 pembatasan jumlah peserta;
 - 1.7.5 bekerja dalam kebijakan dan prosedur organisasi yang jelas.

- 1.8 Peserta dapat berupa dan tidak terbatas dengan:

- 1.8.1 yang berpengalaman;
 - 1.8.2 yang tidak berpengalaman;
 - 1.8.3 dewasa;
 - 1.8.4 anak-anak;
 - 1.8.5 sekolah;
 - 1.8.6 variasi kelompok etnik;
 - 1.8.7 peserta dengan kebutuhan khusus;
 - 1.8.8 kelompok;
 - 1.8.9 turis;
 - 1.8.10 anggota klub dan masyarakat umum.
- 1.9 Kegiatan atau program dapat berupa dan tidak terbatas dengan:
- 1.9.1 permainan, kegiatan, atau latihan sesuai dengan instruksi yang minimal;
 - 1.9.2 komponennya suatu program dari kegiatan individu;
 - 1.9.3 tidak termasuknya pelatihan, tugas, dan kegiatan yang termasuk pengembangan kemampuan;
 - 1.9.4 waktunya tidak sepanjang hari (1-2 jam).
- 1.10 Peraturan dan larangan dapat berupa dan tidak terbatas dengan:
- 1.10.1 keadaan tanah/fasilitas;
 - 1.10.2 organisasi yang melakukan kegiatan;
 - 1.10.3 lembaga pengatur;
 - 1.10.4 keselamatan dan kesehatan kerja.
- 1.11 Variasi situasi dapat berupa dan tidak terbatas dengan:
- 1.11.1 kemampuan dan pengalaman staf dan peserta;
 - 1.11.2 kondisi lingkungan;
 - 1.11.3 usia, tipe kelompok dan jenis kelamin peserta.
- 2. Peralatan dan sarana yang diperlukan**
- 2.1 pedoman penyelenggaraan pelatihan kebugaran;
 - 2.2 tata tertib organisasi dan tujuan organisasi.
- 3. Tugas yang harus dilaksanakan untuk mencapai kompetensi**
- 3.1 memperagakan unjuk kerja sesuai dengan standar;
 - 3.2 mempengaruhi individu dan kelompok;

- 3.3 mengambil putusan;
 - 3.4 memfasilitasi pengambilan putusan kelompok;
 - 3.5 menampilkan gaya kepemimpinan yang baik.
- 4. Peraturan perundang-undangan, kebijakan, dan pedoman yang dipertimbangkan:**
- 4.1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
 - 4.2 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
 - 4.3 Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
 - 4.4 Standar Prosedur Operasi (SOP);
 - 4.5 Dokumen Sistem Manajemen Mutu (QMS).

Panduan Penilaian

1. Konteks penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja di bidang keolahragaan dalam mengadakan kegiatan olahraga rekreasi yang terkait di tempat kerja.

2. Kondisi penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakupi seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja, dapat dilakukan penggunaan kombinasi metode pengujian, antara lain uji tertulis, penugasan praktik, wawancara, observasi, portofolio, atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait

- 3.1 KOR.KU01.002.02 Mengembangkan Hubungan Efektif di Tempat Kerja
- 3.2 KOR.KU01.005.02 Mematuhi Kebijakan dan Prosedur Kesehatan dan Keselamatan Kerja
- 3.3 KOR.KU01.006.02 Menerapkan Peraturan Perundang-undangan Keolahragaan
- 3.4 KOR.KU01.007.02 Melakukan Analisis Risiko Kegiatan Olahraga
- 3.5 KOR.KU01.008.02 Melakukan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan pada Kegawatan dan Kedaruratan

- 3.6 KOR.RM04.002.02 Menerapkan Prinsip Kesetaraan Akses dan Keanekaragaman pada Kegiatan Olahraga Rekreasi Masyarakat

4. Pengetahuan pendukung yang diperlukan

- 4.1 memperhatikan persyaratan-persyaratan tugas ketika berhubungan dengan peserta;
- 4.2 memberikan informasi mengenai persyaratan keselamatan dan kesehatan kerja yang relevan pada saat melakukan kegiatan;
- 4.3 kebijakan dan prosedur organisasi untuk melaksanakan kegiatan olahraga dan olahraga rekreasi bagi peserta;
- 4.4 mengidentifikasi kode etik dan panduan kegiatan untuk menjamin kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan kode etik dan panduan tersebut;
- 4.5 mengetahui persyaratan fasilitas untuk menjamin kegiatan olahraga dan olahraga rekreasi dilaksanakan dengan benar;
- 4.6 mengetahui tujuan kegiatan dan sasaran peserta untuk menjamin kegiatan olahraga dan olahraga rekreasi terlaksana terpenuhinya.

5. Keterampilan pendukung yang diperlukan

- 5.1 mempunyai kemampuan untuk melakukan penilaian risiko dari kegiatan olahraga dan olahraga rekreasi yang sudah direncanakan untuk menjamin keselamatan peserta dan staf;
- 5.2 strategi pemecahan masalah untuk menangani masalah yang terjadi dengan keterlibatan dan interaksi peserta;
- 5.3 pemecahan masalah dan keterampilan negosiasi untuk menangani konflik yang terjadi;
- 5.4 keterampilan interpersonal untuk membangun hubungan dan berinteraksi dengan peserta;
- 5.5 komunikasi (keterampilan lisan dan menyimak) dalam upaya menyampaikan informasi secara efektif dan akurat mengenai kegiatan olahraga dan olahraga rekreasi kepada peserta dan mendengar konflik/masalah yang mungkin timbul selama kegiatan latihan;
- 5.6 keterampilan fleksibel dalam upaya memodifikasi kegiatan sesuai dengan keperluan untuk mencapai tujuan peserta dan organisasi dari kegiatan.

6. Aspek penting asesmen

- 6.1 asesmen harus mengonfirmasikan kecukupan pengetahuan dan faktor-faktor yang mempengaruhi perencanaan program untuk berpartisipasi dalam suatu lokasi atau fasilitas;
- 6.2 asesmen terhadap unjuk kerja harus meliputi semua kategori yang termasuk dalam batasan variabel dan diterapkan dalam lingkungan perbedaan kebutuhan para peserta, yaitu: perbedaan tujuan sesi dan perbedaan kerja.
- 6.3 asesmen harus mengonfirmasikan kemampuan untuk melaksanakan kegiatan olahraga rekreasi yang sesuai dengan tipe dan peserta kelompok.

Kompetensi Kunci

No.	Kompetensi Kunci	Tingkat
1.	Mengumpulkan, mengorganisir, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengomunikasikan ide-ide dan informasi	1
3.	Merencanakan dan mengorganisir kegiatan	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	1
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	2
7.	Menggunakan teknologi	1

Kode Unit : KOR.RM04.002.02

Judul Unit : **Menerapkan Prinsip Kesetaraan pada Kegiatan Olahraga Rekreasi**

Diskripsi Unit : Unit ini meliputi penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang diperlukan untuk mengidentifikasi masalah individual dari kelompok tertentu, mengidentifikasi kebutuhan individu dari kelompok tertentu dalam konteks kegiatan olahraga rekreasi, Menanggapi kebutuhan kelompok tertentu dalam konteks kegiatan olahraga rekreasi.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Mengidentifikasi masalah individual dari kelompok tertentu.	1.1. Rincian masalah individu dan kelompok diidentifikasi. 1.2. Struktur dan nilai kelompok spesifik yang berdampak pada individu dan kelompok diidentifikasi.
2. Mengidentifikasi kebutuhan individu dari kelompok tertentu dalam konteks kegiatan olahraga rekreasi.	2.1 Faktor sejarah, budaya dan fisik yang mempengaruhi individu dari kelompok tertentu terhadap olahraga rekreasi diidentifikasi.
3. Menanggapi kebutuhan kelompok tertentu dalam konteks kegiatan olahraga rekreasi.	3.1 Pekerjaan yang berlandaskan pemahaman dan penerapan prinsip keadilan sosial, dilaksanakan. 3.2 Keterampilan komunikasi sesuai kebutuhan individu atau kelompok digunakan. 3.3 Strategi atau aktivitas untuk memenuhi kebutuhan individu dari kelompok tertentu digunakan sesuai dengan kebutuhan. 3.4 Masalah kesehatan dan keselamatan individu atau kelompok dipantau. 3.5 Penyesuaian kegiatan atau lingkungan olahraga rekreasi untuk memenuhi kebutuhan kelompok tertentu dilakukan.

BATASAN VARIABEL

1. Konteks Variabel:

Unit kompetensi ini berisi tentang penerapan prinsip kesetaraan pada kegiatan olahraga rekreasi yang terkait dengan pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Hubungannya dengan pelaksanaan pekerjaan akan terkait dengan ketentuan atau variabel sebagai berikut:

1.1. Kesetaraan faktor sejarah, budaya dan fisik dapat berupa dan memperhatikan,

- 1.2.1 nilai budaya;
- 1.2.2 struktur keluarga;
- 1.2.3 tanggung jawab keluarga besar;
- 1.2.4 nilai-nilai keluarga;
- 1.2.5 agama atau kepercayaan;
- 1.2.6 posisi olahraga rekreasi dalam;
- 1.2.7 keanekaragaman budaya dan bahasa;
- 1.2.8 Indonesia;
- 1.2.9 strategi komunikasi;
- 1.2.10 latar belakang pendidikan;
- 1.2.11 transportasi;
- 1.2.12 pendapatan;
- 1.2.13 kepercayaan diri;
- 1.2.14 layanan pendukung

1.2. Kelompok tertentu antara lain ialah

- 1.3.1 keanekaragaman budaya dan bahasa;
- 1.3.2 pendapatan;
- 1.3.3 jenis kelamin;
- 1.3.4 preferensi seksual;
- 1.3.5 umur;
- 1.3.6 kondisi kesehatan umum;
- 1.3.7 penyalahgunaan alkohol atau obat terlarang;
- 1.3.8 lokasi seperti perkotaan, pedesaan, atau terpencil;
- 1.3.9 sistem keluarga;
- 1.3.10 agama atau kepercayaan.

2. Peralatan dan sarana yang dibutuhkan ialah

- 2.1 pedoman Penyelenggaraan Pelatihan Kebugaran;
- 2.2 tata Tertib Oraganisasi;
- 2.3 tujuan .

3. Tugas yang harus dilaksanakan untuk mencapai kompetensi ialah

- 3.1 memperagakan unjuk kerja sesuai dengan standar;
- 3.2 mempengaruhi individu dan kelompok;
- 3.3 mengambil putusan;
- 3.4 memfasilitasi pengambilan keputusan kelompok;
- 3.5 menampilkan gaya kepemimpinan yang baik.

4. Peraturan perundangan, kebijakan dan pedoman yang dipertimbangkan ialah

- 4.1 Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
- 4.2 Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
- 4.3 Peraturan Pemerintah No. 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
- 4.4 *Standard Operating Procedure* (SOP) Instruktur Kebugaran;
- 4.5 Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi, diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja untuk membawakan program kebugaran komunitas atau olahraga yang sejenis.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakupi seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja, dapat dilakukan penggunaan kombinasi metode pengujian, antara lain uji tertulis, penugasan praktek, wawancara, observasi, portofolio, atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait:

- 3.1 KOR.KU01.002.02 : Mengembangkan Hubungan Efektif di Tempat Kerja

- 3.2 KOR.KU01.004.02 : Memenuhi Kebutuhan Peserta Latih
- 3.3 KOR.KU01.005.02 : Mematuhi Kebijakan dan Prosedur Kesehatan dan Keselamatan Kerja

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan adalah

- 4.1 ketentuan perundangan tentang anti diskriminasi dan kesetaraan kesempatan.
- 4.2 penyesuaian perlengkapan dan kegiatan;
- 4.3 masalah sosial, politik, budaya, dan sejarah yang mempengaruhi atau relevan pada kelompok tertentu;
- 4.4 bergantung pada tugas dan fungsi diperluknya pengetahuan tentang kelompok tertentu atau masalah tertentu.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan adalah

- 5.1 keterampilan menulis dan berbahasa yang memungkinkan terselenggaranya komunikasi yang efektif dengan individu dari kelompok tertentu;
- 5.2 keterampilan menganalisis dan menerjemahkan informasi yang sesuai untuk menentukan strategi dalam mengatasi faktor sejarah, budaya, atau sejarah yang mempengaruhi dan partisipasi individu dari kelompok tertentu;
- 5.3 keterampilan interpersonal untuk menjalin hubungan dengan individu dari kelompok tertentu.

6. Aspek Penting Asesmen

Asesmen harus mengonfirmasikan peragaan terpadu seluruh elemen kompetensi dan kriteria unjuk kerja khususnya kemampuan:

- 6. 1 mengidentifikasi faktor sejarah, budaya, atau fisik yang mempengaruhi dan partisipasi individu dari kelompok tertentu;
- 6. 2 menentukan dan menerapkan strategi untuk mengatasi faktor budaya atau fisik yang mempengaruhi dan partisipasi individu dari kelompok tertentu;
- 6. 3 bekerja efektif dengan kelompok tertentu yang ditandai dengan penerimaan dan dampak pelaksanaan pekerjaan;
- 6. 4 menerapkan ketentuan perundangan tentang anti diskriminasi dan kesetaraan kesempatan.

KOMPETENSI KUNCI

No.	Kompetensi Kunci dalam Unit Ini	Tingkat
1.	Mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengomunikasikan ide-ide dan informasi	1
3.	Merencanakan dan mengorganisasikan aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	2
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	2
7.	Menggunakan teknologi	1

- Kode Unit** : KOR.RM04.003.02
- Judul Unit** : Merencanakan Program untuk Peserta
- Diskripsi Unit** : Unit ini meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja yang diperlukan instruktur dalam mengumpulkan informasi untuk merencanakan program, Membuat rencana pelaksanaan program, dan mengelola sumberdaya.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Mengumpulkan informasi untuk merencanakan program.	1.1 Identifikasi terhadap sumber informasi yang akurat dilakukan. 1.2 Personil pendukung yang diperlukan dalam suatu program diidentifikasi. 1.3 Kondisi fisik dan karakteristik peserta ditentukan melalui konsultasi, tes, dan pengukuran yang relevan dibantu oleh personil pendukung. 1.4 Identifikasi kebutuhan dan kegiatan peserta dilakukan. 1.5 Hak-hak peserta dan dihormati dan dijaga kerahasiaannya. 1.6 Alasan partisipasi dalam program yang dijalankan dijelaskan. 1.7 Peserta dengan kondisi khusus dikonsultasikan kepada personil yang kompeten. 1.8 lingkungan kerja yang memadai diidentifikasi.
2. Membuat rencana pelaksanaan program.	2.1 Kebutuhan latihan dianalisis. 2.2 Tujuan dan sasaran latihan ditentukan. 2.3 Rencana pelaksanaan program disusun. 2.4 Hambatan pelaksanaan program diantisipasi.
3. Mengelola sumber daya.	3.1 Sumberdaya, yang sesuai untuk pelaksanaan program, peserta dan kemampuannya dikelola. 3.2 Modifikasi peralatan yang digunakan oleh kelompok peserta yang berbeda dikondisikan keamanannya. 3.3 Konfirmasi pengelolaan sumberdaya dengan

	unsur terkait, personil pendukung, dan peserta dilakukan. 3.4 Kebutuhan khusus dan dukungan terhadap peserta dalam menjalankan tanggungjawab dikelola.
--	---

BATASAN VARIABEL

1. Konteks Variabel:

Unit kompetensi ini berisi tentang merencanakan program latihan untuk peserta yang terkait dengan pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Hubungannya dengan pelaksanaan pekerjaan, akan terkait dengan ketentuan atau variabel sebagai berikut:

1.1 Informasi antara lain adalah

- 1.1.1 tujuan ;
- 1.1.2 harapan dan aspirasi peserta;
- 1.1.3 jumlah, usia dan gender peserta;
- 1.1.4 kondisi medis;
- 1.1.5 persyaratan khusus.

1.2 Pembelajaran, antara lain adalah

- 1.2.1 peragaan dan penjelasan;
- 1.2.2 kolaborasi;
- 1.2.3 pengelolaan pribadi;
- 1.2.4 percobaan.

1.3 Tingkat pengawasan antara lain, adalah

- 1.3.1 pengawasan minimal;
- 1.3.2 pembatasan terhadap tipe daerah, lokasi, atau fasilitas yang digunakan;
- 1.3.3 pembatasan tipe program;
- 1.3.4 pembatasan jumlah peserta;
- 1.3.5 bekerja dalam kebijakan dan prosedur yang jelas.

1.4 Peserta antara lain, adalah

- 1.4.1 berpengalaman;
- 1.4.2 tidak berpengalaman;

- 1.4.3 dewasa;
 - 1.4.4 anak-anak;
 - 1.4.5 sekolah;
 - 1.4.6 variasi kelompok etnik;
 - 1.4.7 peserta dengan kebutuhan khusus;
 - 1.4.8 kelompok;
 - 1.4.9 turis.
 - 1.4.10 anggota klub dan Masyarakat umum
- 1.5 Tujuan dan prioritas peserta, antara lain adalah
- 1.5.1 sasaran kinerja;
 - 1.5.2 perbaikan sendiri;
 - 1.5.3 sasaran kebugaran;
 - 1.5.4 perubahan gaya hidup;
 - 1.5.5 tingkat nyaman atau tidak nyaman;
 - 1.5.6 teknis;
 - 1.5.7 taktis;
 - 1.5.8 partisipasi;
 - 1.5.9 sosial.
- 1.6 Kebutuhan peserta antara lain adalah
- 1.6.1 fisik;
 - 1.6.2 emosi;
 - 1.6.3 psikologi;
 - 1.6.4 individu;
 - 1.6.5 kelompok;
 - 1.6.6 individu dalam kelompok.
- 1.7 Sumber daya antara lain adalah
- 1.7.1 fisik;
 - 1.7.2 manusia;
 - 1.7.3 keuangan;
 - 1.7.4 persyaratan.
- 1.8 Sesi atau program antara lain adalah
- 1.8.1 permainan, kegiatan atau latihan sesuai dengan instruksi yang minimal;

- 1.8.2 komponen suatu program dari sesi individu;
 - 1.8.3 tidak termasuk pelatihan, tugas, dan kegiatan yang termasuk pengembangan kemampuan;
 - 1.8.4 waktunya.
- 1.9 Rencana program antara lain adalah
- 1.9.1 sasaran;
 - 1.9.2 tanggal dan waktu;
 - 1.9.3 fisik, sumberdaya manusia, dan keuangan;
 - 1.9.4 struktur atau bagian kegiatan;
 - 1.9.5 logistik;
 - 1.9.6 persyaratan informasi;
- 1.10 Sumber informasi antara lain adalah
- 1.10.1 individu;
 - 1.10.2 peserta;
 - 1.10.3 informasi yang dicatat;
 - 1.10.4 orang tua.
- 1.11 Persyaratan khusus antara lain adalah
- 1.11.1 usia;
 - 1.11.2 kondisi medis;
 - 1.11.3 kondisi fisik;
 - 1.11.4 asal;
 - 1.11.5 gender.
- 1.12 Personil pendukung antara lain adalah
- 1.12.1 pelatih;
 - 1.12.2 administrasi;
 - 1.12.3 guru;
 - 1.12.4 profesional kesehatan;
 - 1.12.5 karier;
 - 1.12.6 staf pembantu;
 - 1.12.7 orangtua.
- 1.13 Tempat antara lain adalah
- 1.13.1 lokasi diluar ruangan;

- 1.13.2 fasilitas dalam ruangan.

- 1.14 Lingkungan kerja antara lain adalah
 - 1.14.1 ukuran ;
 - 1.14.2 tipe ;
 - 1.14.3 lokasi;
 - 1.14.4 kompleksitas;
 - 1.14.5 pelayanan/produk.

- 2. Peralatan dan sarana yang dibutuhkan adalah**
 - 2.1 pedoman penyelenggaraan pelatihan kebugaran;
 - 2.2 Pedoman perencanaan program kebugaran.

- 3. Tugas yang harus dilaksanakan untuk mencapai kompetensi adalah**
 - 3.1 Mengumpulkan informasi untuk merencanakan program;
 - 3.2 Membuat rencana pelaksanaan program;
 - 3.3 Mengelola sumberdaya;

- 4. Peraturan perundangan, kebijakan, dan pedoman yang dipertimbangkan ialah**
 - 1. Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;
 - 2. Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
 - 3. Peraturan Pemerintah No. 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
 - 4. *Standard Operating Procedure* (SOP) Instruktur Kebugaran;
 - 5. Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja di bidang Keolahragaan dalam Merencanakan Program Latihan untuk Peserta yang terkait di tempat kerja.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakupi seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja, dapat dilakukan penggunaan kombinasi

metode pengujian, antara lain tes tertulis, penugasan praktik, wawancara, observasi, portofolio, atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait adalah

- 3.1. KOR.RM02.002.02: Melakukan Skrining dan Pengenalan Kepada Peserta Latih
- 3.2. KOR.RM02.008.02: Mengembangkan Program Latihan
- 3.3. KOR.RM03.001.02: Merencanakan dan Membimbing Latihan Berkelompok

4. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan adalah

- 4.1 mengetahui informasi mengenai kebutuhan dan pengharapan peserta untuk membuat rencana program olahraga dan rekreasi yang efektif;
- 4.2 mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan kelompok dan individu untuk menjamin bahwa informasi ini telah terakomodasi dalam rencana program olahraga;
- 4.3 mengetahui kesehatan dan alasan lainnya yang mempengaruhi kemampuan peserta dalam berpartisipasi;
- 4.4 mengetahui kebijakan dan prosedur yang dipertimbangkan dalam menyusun rencana program;
- 4.5 mengetahui kebijakan, prosedur dan persyaratan khusus terhadap suatu tempat atau fasilitas;
- 4.6 proses analisis resiko untuk mengevaluasi resiko dalam kegiatan program olahraga atau rekreasi.

5. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan adalah

- 5.1 mempunyai kemampuan khusus untuk melakukan identifikasi rencana kegiatan olahraga dan rekreasi;
- 5.2 mempunyai keterampilan dalam berorganisasi untuk mengoordinasikan sumber daya yang diperlukan sesuai rencana kegiatan;
- 5.3 mempunyai keterampilan untuk berkomunikasi secara efektif;
- 5.4 mempunyai kemampuan meneruskan dan menafsirkan informasi untuk menjamin informasi yang diterima efektif dan efisien.

6. Aspek Penting Asesmen

Asesmen harus mengonfirmasikan kecukupan pengetahuan dan faktor-faktor yang mempengaruhi perencanaan program untuk berpartisipasi dalam suatu lokasi. Asesmen

terhadap unjuk kerja harus meliputi semua kategori yang termasuk kedalam batasan variabel. Asesmen harus mengonfirmasikan kemampuan untuk,

- 6.1 mengumpulkan informasi untuk merencanakan program;
- 6.2 membuat rencana program atau sesi;
- 6.3 menyediakan sumber daya.

KOMPETENSI KUNCI

No.	Kompetensi Kunci dalam Unit Ini	Tingkat
1.	Mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengomunikasikan ide-ide dan informasi	1
3.	Merencanakan dan mengorganisasikan aktivitas	2
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	1
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	1
7.	Menggunakan teknologi	1

Kode Unit : **KOR.RM04.004.02**

Judul Unit : **Melaksanakan Program Kebugaran Komunitas**

Deskripsi Unit : Unit ini meliputi penguasaan pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja yang diperlukan untuk melaksanakan program kebugaran komunitas yang telah disetujui dan didesain untuk meningkatkan kebugaran peserta latihan.

Elemen Kompetensi	Kriteria Unjuk Kerja
1. Menyiapkan program kebugaran komunitas.	1.1 Program yang telah disetujui oleh pihak berwenang dikonfirmasi. 1.2 Daftar periksa (<i>check list</i>) untuk mengadakan program dikembangkan. 1.3 Lokasi dan fasilitas yang sesuai dipilih. 1.4 Persyaratan keselamatan dan kesehatan di lokasi dipastikan.
2. Menyelenggarakan program kebugaran komunitas	2.1 Peserta disambut dengan kesan yang positif. 2.2 Manfaat program diinformasikan kepada peserta. 2.3 Skrining terhadap peserta sesuai dengan panduan program dilaksanakan. 2.4 Isyarat visual dan lisan disampaikan. 2.5 Penggunaan berbagai peralatan sesuai dengan panduan program diterapkan.
3. Melakukan observasi kinerja peserta selama program berlangsung.	3.1. Tahapan pelaksanaan, intensitas latihan, teknik, keselamatan dari peserta secara berkesinambungan dipantau sesuai dengan panduan program. 3.2. Umpan balik yang efektif dan positif mengenai intensitas program dan teknik gerakan diberikan. 3.3. Modifikasi kegiatan dilakukan untuk menjamin peserta mendapatkan keluaran program yang efektif dan aman, sesuai dengan panduan program.
4. Melakukan evaluasi dan melaporkan efektivitas program.	4.1 Peserta diberi peluang untuk bertanya atau berkomentar. 4.2 Modifikasi teknik instruksi dalam menanggapi

	<p>komentar diterapkan.</p> <p>4.3 Aspek yang dibutuhkan untuk pengembangan lebih lanjut direkam dan dilaporkan kepada pihak yang berwenang.</p> <p>4.4 Catatan hasil kegiatan dikumpulkan sesuai dengan panduan program.</p>
--	---

BATASAN VARIABEL

1. Konteks Variabel

Unit kompetensi ini berisi tentang Pelaksanaan Program Kebugaran Komunitas yang terkait dengan pelayanan pelatihan kebugaran atau olahraga yang sejenis. Hubungannya dengan pelaksanaan pekerjaan akan terkait dengan ketentuan atau variabel sebagai berikut:

- 1.1. Akses dapat berupa dan tidak terbatas pada,
 - 1.1.1 tangga;
 - 1.1.2 jalan;
 - 1.1.3 *lift*;
 - 1.1.4 transportasi umum;
 - 1.1.5 tempat parkir.
- 1.2. Pihak yang berwenang dapat berupa dan tidak terbatas pada,
 - 1.2.1 departemen pemerintahan, seperti pendidikan dan olahraga;
 - 1.2.2 lembaga/organisasi.
- 1.3. Daftar periksa dapat berupa dan tidak terbatas pada,
 - 1.3.1 musik seandainya digunakan harus sesuai dengan kegiatan yang akan dilakukan;
 - 1.3.2 sistem dan *microphone* diperiksa dan distel serta ditest;
 - 1.3.3 ketersediaan instruktur;
 - 1.3.4 kebersihan dan keamana fasilitas;
 - 1.3.5 tersedianya peralatan yang diperlukan;
 - 1.3.6 pemeriksaan peralatan sebelum digunakan.
- 1.4. Peralatan dapat berupa dan tidak terbatas pada,
 - 1.4.1 peralatan yang digunakan oleh peserta seperti bola, ring, tongkat, barbel, band, kursi, dan lain-lain;
 - 1.4.2 peralatan yang digunakan oleh instruktur, seperti *tape deck* dan pakaian

- 1.5. Keselamatan dan kesehatan dapat berupa dan tidak terbatas pada,
 - 1.5.1 Pertimbangan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan;
 - 1.5.2 pengguna fasilitas lainnya;
 - 1.5.3 peraturan keselamatan dan kesehatan kerja;
 - 1.5.4 prosedur pemerliiharaan dan keselamatan.
- 1.6. Teknik instruksi dapat berupa dan tidak terbatas pada,
 - 1.6.1 posisi mengajar;
 - 1.6.2 kelas;
 - 1.6.3 formasi kelas;
 - 1.6.4 kaca;
 - 1.6.5 komunikasi lisan;
 - 1.6.6 komunikasi nonverbal;
 - 1.6.7 peragaan strategi;
 - 1.6.8 motivasi strategi;
 - 1.6.9 pemantauan, umpan balik dan strategi.
- 1.7. Lokasi dapat berupa dan tidak terbatas pada:
 - 1.7.1 terpusat;
 - 1.7.2 tempat pertemuan, dan pusat kebugaran.
- 1.8. Test berbicara berupa
 - 1.8.1 *heart rate*;
 - 1.8.2 frekuensi pernafasan;
 - 1.8.3 *rate of perceived exertion*.
- 1.9. Tahap/fase dapat berupa dan tidak terbatas pada,
 - 1.9.1 persiapan;
 - 1.9.2 pengkondisian;
 - 1.9.3 pemulihan;
 - 1.9.4 adaptasi.
- 1.10. Rekaman dapat berupa dan tidak terbatas pada,
 - 1.10.1 tertulis;
 - 1.10.2 elektronik;
 - 1.10.3 rekaman lisan.
- 1.11. Sumber daya dapat berupa dan tidak terbatas pada,
 - 1.11.1 ruang berventilasi dengan baik;
 - 1.11.2 kaca;
 - 1.11.3 kursi;
 - 1.11.4 toilet;

1.11.5 tempat parkir;

1.11.6 pencahayaan.

2. Peralatan dan sarana yang dibutuhkan adalah

2.1 Pedoman Penyelenggaraan Pelatihan Kebugaran;

2.2 Tata Tertib ;

2.3 tujuan .

3. Tugas yang harus dilaksanakan untuk mencapai kompetensi adalah

3.1 memperagakan unjuk kerja sesuai standar;

3.2 mempengaruhi individu dan kelompok;

3.3 mengambil putusan;

3.4 memfasilitasi pengambilan putusan kelompok;

3.5 menampilkan gaya kepemimpinan yang baik.

4. Peraturan perundangan, kebijakan, dan pedoman yang dipertimbangkan adalah

4.1. Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja;

4.2. Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;

4.3. Peraturan Pemerintah No. 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;

4.4. *Standard Operating Procedure* (SOP) Instruktur Kebugaran;

4.5. Dokumen *Quality Management System* (QMS) Kebugaran.

PANDUAN PENILAIAN

1. Konteks Penilaian

Untuk mendemonstrasikan kompetensi ini diperlukan bukti pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja untuk membawakan program kebugaran komunitas atau olahraga yang sejenis.

2. Kondisi Penilaian

Unit kompetensi ini dapat diuji/diases di tempat kerja atau secara simulasi dengan kondisi mendekati sebenarnya. Asesmen harus mencakupi seluruh elemen kompetensi untuk menetapkan pencapaian kompetensi. Untuk mengumpulkan bukti dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja, dapat dilakukan penggunaan kombinasi metode pengujian, antara lain uji tertulis, penugasan praktik, wawancara, observasi, portofolio, atau metode lain yang relevan.

3. Kompetensi yang harus dimiliki sebelumnya atau yang terkait:

- 3.1 KOR.RM02.002.02 : Melakukan Skrining dan Pengenalan Kepada Peserta Latih
- 3.2 KOR.KU01.005.02 : Mematuhi Kebijakan dan Prosedur Kesehatan dan Keselamatan Kerja.
- 3.3 KOR.KU01.008.02 : Melakukan Pertolongan Pertama Pada Kegawatan dan Kedaruratan
- 3.4 KOR.RM02.003.02: Memimpin Kelompok
- 3.5 KOR.RM03.001.02: Merencanakan dan Membimbing Latihan Berkelompok

3. Pengetahuan pendukung yang dibutuhkan adalah

- 4.1. memperhatikan persyaratan-persyaratan tugas ketika berhubungan dengan peserta;
- 4.2. memberikan informasi mengenai persyaratan keselamatan dan kesehatan kerja yang relevan pada saat melakukan kegiatan;
- 4.3. kebijakan dan prosedur untuk melaksanakan kegiatan olahraga dan rekreasi bagi peserta;
- 4.4. kode etik dan panduan kegiatan mengidentifikasi untuk menjamin kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan kode etik dan panduan tersebut;
- 4.5. persyaratan fasilitas untuk menjamin kegiatan olahraga dan rekreasi dilaksanakan dengan benar;
- 4.6. memperhatikan tujuan kegiatan dan sasaran peserta untuk menjamin kegiatan olahraga dan rekreasi dilaksanakan memenuhinya.

4. Keterampilan pendukung yang dibutuhkan adalah

- 5. 1. kemampuan untuk melakukan penilaian resiko dari kegiatan olahraga dan rekreasi yang sudah direncanakan untuk menjamin keselamatan peserta dan staf;
- 5. 2. strategi pemecahan masalah untuk menangani masalah yang terjadi dengan keterlibatan dan interaksi peserta;
- 5. 3. pemecahan masalah dan keterampilan negosiasi untuk menangani konflik yang terjadi;
- 5. 4. keterampilan interpersonal untuk membangun hubungan dengan peserta dan berinteraksi dengan peserta;
- 5. 5. komunikasi (keterampilan lisan dan menyimak) dalam upaya menyampaikan informasi secara efektif dan akurat mengenai kegiatan olahraga dan rekreasi

- kepada peserta serta mendengar konflik/masalah yang mungkin timbul selama kegiatan latihan;
- 5.6. keterampilan fleksibel dalam upaya memodifikasi kegiatan sesuai dengan keperluan untuk mencapai tujuan.

6. Aspek Penting Asesmen

Asesmen harus mengonfirmasikan kemampuan integrasi dari seluruh elemen kompetensi dan kriteria untuk membawakan program kebugaran komunitas yang telah ditentukan kepada kelompok peserta.

KOMPETENSI KUNCI

No.	Kompetensi Kunci dalam Unit Ini	Tingkat
1.	Mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis informasi	1
2.	Mengomunikasikan ide-ide dan informasi	1
3.	Merencanakan dan mengorganisasikan aktivitas	1
4.	Bekerja dengan orang lain dan kelompok	1
5.	Menggunakan ide-ide dan teknik matematika	1
6.	Memecahkan masalah	2
7.	Menggunakan teknologi	1

F. PENUTUP

1. Instansi pemerintah yang bertanggung jawab dalam bidang standardisasi, akreditasi dan sertifikasi keolahragaan melakukan fasilitasi, pemantauan dan evaluasi penerapan Standar Nasional Kompetensi Instruktur Kebugaran.
2. Standar Nasional Kompetensi Instruktur Kebugaran ini menjadi pedoman bagi :
 - a. penyelenggaraan pendidikan dan pelatihan instruktur kebugaran.
 - b. lembaga sertifikasi kompetensi tenaga keolahragaan dalam melakukan uji kompetensi instruktur kebugaran.
 - c. lembaga keolahragaan penyelenggara olahraga kebugaran dalam melakukan rekrutmen dan evaluasi kinerja instruktur kebugaran.
3. Standar Nasional Kompetensi Instruktur Kebugaran ini dapat disempurnakan berdasarkan usul dari masyarakat atau lembaga keolahragaan di bidang olahraga kebugaran sesuai dengan mekanisme dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ditetapkan di : Jakarta
Pada tanggal : 06 September 2009

Menteri Negara Pemuda dan Olahraga,

Dr. Adhyaksa Dault, M.Si