



Optimalisasi Kesehatan Masyarakat melalui Pembinaan Dasar Olahraga Pendidikan Jasmani Berkelanjutan bagi Masyarakat

Optimizing Public Health through Basic Development of Continuous Physical Education for the Community

Amrizal

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Bireun, Indonesia

Korespondensi Penulis: amrizal@ummah.ac.id

Article History:

Received: Januari 30, 2025

Revised: Februari 15, 2025

Accepted: Februari 26, 2025

Published: Februari 28, 2025

Keywords: Health Optimization, Physical Education, Sports.

Abstract. Physical education and sport are long-term investments in improving the quality of human resources. In this context, physical education not only plays a role in developing physical skills, but also in the cognitive and affective aspects of learners, all of which contribute to character building and healthy lifestyles. These methods are: inductive method and deductive method. The results of the research on "Optimizing Public Health Through Basic Sports Development of Sustainable Physical Education for the Community" show a significant positive impact on the physical and mental health of the community. Structured and sustainable sports programs, such as fitness exercises, have proven effective in improving the quality of life and well-being of residents. The program succeeded in raising community awareness about the importance of maintaining health through exercise. The education provided during the program helped participants understand the benefits of a healthy lifestyle and encouraged them to adopt new, healthier habits.

Abstrak

Pendidikan jasmani dan olahraga sebagai investasi jangka panjang dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani tidak hanya berperan dalam mengembangkan keterampilan fisik, tetapi juga dalam aspek kognitif dan afektif peserta didik, yang semuanya berkontribusi pada pembentukan karakter dan pola hidup sehat. Metode tersebut yaitu: metode induktif dan metode deduktif. Hasil penelitian tentang "Optimalisasi Kesehatan Masyarakat Melalui Pembinaan Dasar Olahraga Pendidikan Jasmani Berkelanjutan Bagi Masyarakat" menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental masyarakat. Program-program olahraga yang terstruktur dan berkelanjutan, seperti senam kebugaran, terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan warga. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui olahraga. Edukasi yang diberikan selama program membantu peserta memahami manfaat gaya hidup sehat dan mendorong mereka untuk mengadopsi kebiasaan baru yang lebih sehat.

Kata Kunci: Olahraga, Optimalisasi kesehatan, Pendidikan jasmani.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga sebagai investasi jangka panjang dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani tidak hanya berperan dalam mengembangkan keterampilan fisik, tetapi juga dalam aspek kognitif dan afektif peserta didik, yang semuanya berkontribusi pada pembentukan karakter dan pola hidup sehat. Pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan anak secara menyeluruh. Proses pembelajaran yang baik akan membantu anak-anak untuk tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membangun sikap disiplin, tanggung jawab, dan kerjasama. Dengan demikian, pendidikan jasmani menjadi media penting untuk mendorong pertumbuhan fisik dan psikis yang seimbang (Bakti et al., 2023).

Di Indonesia, tantangan dalam optimalisasi pendidikan olahraga cukup kompleks, termasuk keterbatasan fasilitas, kurangnya pelatihan bagi guru, dan rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga bagi kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi cara-cara efektif dalam mengatasi kendala-kendala tersebut dan mengoptimalkan peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Melalui pendekatan yang terencana dan kolaboratif antara pemerintah, sekolah, dan masyarakat, diharapkan program pembinaan dasar olahraga dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik serta mempromosikan gaya hidup sehat. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan solusi yang praktis bagi pengembangan kebijakan kesehatan masyarakat yang lebih baik (Efendi et al., 2024).

Pendidikan jasmani adalah studi, praktik, dan apresiasi seni dan ilmu gerak insani. Pendidikan jasmani adalah bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Gerak adalah ciri dari makhluk hidup dimana gerak merupakan bagian aktivitas jasmani yang melekat pada manusia. Karena itu, pembelajaran gerak atau aktivitas jasmani sesungguhnya sangat penting bagi kualitas hidup manusia. Pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai berbagai macam visi jangka panjang yang dijelaskan dan dijabarkan dalam beberapa rumusan jangka pendek agar visi tersebut dapat tercapai sesuai dengan harapan (M.Or, 2017). Pembinaan olahraga tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga mencakup aspek mental dan emosional yang berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan (Prestasi et al., 2017).

Peningkatan Kesehatan Jasmani: Pembinaan olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani individu, yang esensial untuk menjalani aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani memungkinkan seseorang untuk melakukan kegiatan rutin dengan

lebih efektif dan efisien. Melalui olahraga, individu dapat mengembangkan sifat disiplin, sportifitas, dan kerja sama. Ini adalah nilai-nilai penting yang dapat membentuk karakter positif dalam masyarakat. Pemerintah Indonesia telah menetapkan kebijakan untuk memasyarakatkan olahraga sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kebijakan ini mencakup pendidikan jasmani di sekolah-sekolah yang bertujuan untuk membentuk generasi muda yang sehat dan aktif. Melalui program-program pembinaan yang terstruktur, seperti pelatihan kebugaran jasmani, masyarakat dapat memperoleh pengetahuan tentang teknik olahraga yang benar, serta cara menyusun program latihan yang efektif (Utomo, 2010).

Pembinaan dasar-dasar olahraga bagi kesehatan jasmani merupakan langkah strategis untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Dengan pendekatan yang holistik, pembinaan ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga mental dan emosional, sehingga dapat menghasilkan individu yang lebih sehat dan produktif. Melalui dukungan pemerintah dan partisipasi aktif masyarakat, diharapkan budaya olahraga dapat tumbuh dan berkembang secara merata di seluruh lapisan masyarakat. Berdasarkan alasan-alasan tersebut diatas penulis meneliti tentang kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul "Optimalisasi Kesehatan Masyarakat Melalui Pembinaan Dasar Olahraga Pendidikan Jasmani Berkelanjutan Bagi Masyarakat"

2. METODE

Dalam ilmu pendidikan jasmani dapat dikatakan bahwa, metode adalah cara-cara mengajar khusus yang digunakan dalam mengolah pengetahuan, prinsip- prinsip, norma-norma, peraturan-peraturan yang berlaku dalam pendidikan olahraga atau semua yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya keefektifan dalam belajar. Selanjutnya dalam pengajaran olahraga dikenal ada beberapa metode mengajar yang sering dipakai, diluar dari metode yang diatas. Metode tersebut yaitu: metode induktif dan metode deduktif. Kedua metode itu mempunyai konsep yang khas dan memiliki langkah-langkah yang konkrit dalam penggunaannya (Muhammad, 2018).

3. HASIL

Dalam undang-undang no 3 sistem keolahragaan nasional tahun 2005 terdapat tiga komponen olahraga pertama olahraga pendidikan, kedua olahraga rekreasi dan ketiga olahraga prestasi, ketiga bentuk kegiatan olahraga itu sendiri ternyata sangat bervariasi tidak hanya berorientasi dalam olahraga yang secara sempit, olahraga diatur dalam undang-undang sehingga masyarakat dapat melakukan secara bebas tanpa melawan benturan aturan dan hukum di Indonesia (Gumantan et al., 2020). Pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas- aktivitas jasmani/physical activities seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, sosial, kultur, emosional, dan etika. Pendapat Cholik (Iykrus, 2019)

Tabel 1. Kebutuhan Energi untuk berbagai Cabang Olahraga

Kelamin	Olahraga Ringan	Olahraga sedang	Olahraga berat	Olahraga berat sekali
	Kkal/KgBB/Hari			
Laki	42	46	54	62
Wanita	36	40	47	55

Dengan berolahraga akan terjadi perubahan-perubahan pada tubuh menurut jenis, lama, dan intensitas latihan yang dilakukan (Tommy Boone 2012). Secara umum yang dikatakan Wara Kushartanti (2009) olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan menyebabkan perubahan sebagai berikut (Anggriawan, 2015):

a. Perubahan pada Jantung

Jantung akan bertambah besar dan kuat sehingga daya tampung besar dan denyutan kuat. Kedua hal ini akan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Dengan efisiensi kerja yang tinggi, jantung tak perlu berdenyut terlalu sering. Pada orang yang tidak melakukan olahraga, denyut jantung rata-rata 80 kali per menit, sedang pada orang yang melakukan olahraga teratur, denyut jantung rata-rata 60 kali per menit. Dengan demikian dalam satu menit dihemat 20 denyutan, dalam satu jam 1200 denyutan, dan dalam satu hari 28.800 denyutan. Penghematan tersebut menjadikan jantung awet, dan boleh diharap hidup lebih lama dengan tingkat produktivitas yang tinggi.

b. Perubahan pada Pembuluh darah

Elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena berkurangnya timbunan lemak dan penambahan kontraksi otot dinding pembuluh darah. Elastisitas pembuluh darah yang tinggi akan memperlancar jalannya darah dan mencegah timbulnya hipertensi. Disamping elastisitas pembuluh darah yang meningkat, pembuluh-pembuluh darah kecil (kapiler) akan bertambah padat pula. Penyakit jantung koroner dapat diatasi dan dicegah dengan mekanisme perubahan ini. Kelancaran aliran darah juga akan mempercepat pembuangan zat-zat lelah sebagai sisa pembakaran sehingga bisa diharapkan pemulihan kelelahan yang cepat.

c. Perubahan pada Paru

Elastisitas paru akan bertambah sehingga kemampuan berkembang kempis juga akan bertambah. Selain itu jumlah alveoli yang aktif (terbuka) akan bertambah dengan olahraga teratur. Kedua hal diatas akan menyebabkan kapasitas penampungan dan penyaluran oksigen ke darah akan bertambah. Pernafasan bertambah dalam dengan frekuensi yang lebih kecil. Bersamaan dengan perubahan pada jantung dan pembuluh darah, ketiganya bertanggung jawab untuk penundaan kelelahan.

d. Perubahan pada Otot Kekuatan,

Kelenturan, dan daya tahan otot akan bertambah. Hal ini disebabkan oleh bertambah besarnya serabut otot dan meningkatnya sistim penyediaan energi di otot. Lebih dari itu perubahan pada otot ini akan mendukung kelincahan gerak dan kecepatan reaksi, sehingga dalam banyak hal kecelakaan dapat dihindari.

e. Perubahan pada Tulang

Penambahan aktivitas enzim pada tulang akan meningkatkan kepadatan, kekuatan, dan besarnya tulang, selain mencegah pengeroposan tulang. Permukaan tulang juga akan bertambah kuat dengan adanya tarikan otot yang terus menerus.



Gambar 1

Hasil penelitian tentang "Optimalisasi Kesehatan Masyarakat Melalui Pembinaan Dasar Olahraga Pendidikan Jasmani Berkelanjutan Bagi Masyarakat" menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental masyarakat. Program-program olahraga yang terstruktur dan berkelanjutan, seperti senam kebugaran, terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan warga. Berikut adalah poin-poin penting dari hasil penelitian tersebut (Wibawa, 2019):

- 1) Peningkatan kesehatan fisik. Program senam kebugaran secara rutin meningkatkan kesehatan jantung, fleksibilitas, kekuatan otot, dan kebugaran kardiovaskular. Siswa yang berpartisipasi dalam program olahraga rekreasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas.
- 2) Pengurangan stres dan peningkatan suasana hati. Aktivitas fisik membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan suasana hati dan kepercayaan diri. Senam kelompok memperkuat hubungan sosial yang berkontribusi pada kesejahteraan mental kolektif dan memberikan rasa kebersamaan.
- 3) Peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan. Program ini meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat. Penyuluhan kesehatan meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat
- 4) Partisipasi dan motivasi. Program olahraga rekreasi meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Tingkat kepuasan yang tinggi di antara siswa, orang tua, dan guru menunjukkan bahwa program olahraga rekreasi dapat diterima dan dianggap bermanfaat.
- 5) Pengelolaan berat badan, Program olahraga berkontribusi positif dalam pengelolaan berat

badan siswa, meskipun penurunan indeks massa tubuh (IMT) tidak signifikan.

- 6) Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Senam kebugaran membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan obesitas.
- 7) Dampak positif pada komunitas. Kegiatan senam bersama memperkuat ikatan sosial dan komunitas, yang penting untuk kesejahteraan sosial. Program ini mendorong penggunaan ruang terbuka hijau dan fasilitas umum untuk kegiatan yang mendukung kesehatan masyarakat.



Gambar 2. Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan

4. DISKUSI

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program penjas dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa penjas, proses pendidikan di sekolah akan pincang. Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan

keterampilan (Samsudin, 2020). Olahraga merupakan aktivitas seseorang untuk melatih tubuh secara terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan berulang-ulang agar tubuh menjadi bugar. Pada pasal 28 C ayat 1 UUD 1945 “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Olahraga juga mempunyai manfaat yang berbeda-beda diantara lain untuk kesegaran jasmanai, berprestasi, ataupun untuk rekreasi (Prima & Kartiko, 2021).

Jadi olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Sepertihalnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya (Salahudin & Rusdin, 2020).

Diskusi penelitian mengenai "Optimalisasi Kesehatan Masyarakat Melalui Pembinaan Dasar Olahraga Pendidikan Jasmani Berkelanjutan Bagi Masyarakat" mencakup beberapa aspek penting yang berhubungan dengan implementasi, hasil, dan tantangan dari program senam kebugaran. Berikut adalah beberapa poin utama yang dapat diangkat dalam diskusi tersebut (Puspitaningrum, 2024):

- 1) Penelitian menunjukkan bahwa program senam kebugaran berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik, seperti peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, dan kebugaran kardiovaskular. Selain itu, aktivitas fisik ini juga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental peserta. Melalui program ini, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat. Penyuluhan dan edukasi yang dilakukan selama program berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat olahraga.
- 2) Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah keterbatasan fasilitas untuk melakukan senam kebugaran. Hal ini menghambat partisipasi masyarakat yang lebih luas. Selain itu, rendahnya dukungan dari berbagai pihak terkait juga menjadi kendala dalam pelaksanaan program. Meskipun ada upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga, partisipasi masyarakat masih tergolong rendah. Ini menunjukkan perlunya strategi yang lebih efektif untuk menarik minat masyarakat agar lebih aktif terlibat dalam kegiatan fisik.

- 3) Diskusi menekankan pentingnya kolaborasi antara pemerintah, komunitas, dan sektor swasta dalam mendukung program olahraga. Pendekatan terintegrasi ini diharapkan dapat mengatasi berbagai kendala yang ada dan meningkatkan efektivitas program. Pembentukan komunitas senam di media sosial dan aplikasi panduan senam dapat menjadi solusi untuk meningkatkan keterlibatan masyarakat. Ini juga dapat memperkuat dukungan sosial di antara peserta, sehingga mendorong mereka untuk tetap aktif berpartisipasi.
- 4) Rekomendasi untuk meningkatkan dampak program mencakup pengembangan kampanye edukasi melalui berbagai media untuk menjangkau lebih banyak masyarakat. Hal ini penting untuk meningkatkan kesadaran tentang manfaat kesehatan dari senam kebugaran. Pentingnya melakukan evaluasi berkala untuk menilai efektivitas program berdasarkan data kesehatan masyarakat dan umpan balik dari peserta juga ditekankan. Ini membantu dalam mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan memberikan rekomendasi untuk peningkatan program ke depan.

Diskusi penelitian menunjukkan bahwa optimalisasi kesehatan masyarakat melalui pembinaan dasar olahraga pendidikan jasmani berkelanjutan sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup warga Kota Kendari. Meskipun ada tantangan yang harus diatasi, dengan pendekatan yang terintegrasi dan kolaboratif serta dukungan dari berbagai pihak, program ini memiliki potensi besar untuk memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Purnomo, 2021).



Gambar 3. Olahraga untuk Optimalisasi Kesehatan Masyarakat



Gambar 4. Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 5. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

5. KESIMPULAN

Program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui olahraga. Edukasi yang diberikan selama program membantu peserta memahami manfaat gaya hidup sehat dan mendorong mereka untuk mengadopsi kebiasaan baru yang lebih sehat. Meskipun terdapat tantangan dalam hal partisipasi masyarakat, seperti kurangnya fasilitas dan dukungan yang memadai, program ini menunjukkan potensi untuk meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam kegiatan fisik. Pendekatan kolaboratif antara pemerintah, komunitas, dan sektor swasta diperlukan untuk mengatasi kendala ini. Penelitian merekomendasikan perlunya pengembangan fasilitas olahraga yang lebih baik dan peningkatan dukungan dari berbagai pihak untuk memastikan keberlanjutan program. Selain itu, penyuluhan kesehatan yang lebih intensif dan penggunaan media sosial sebagai sarana promosi dapat membantu menarik lebih banyak peserta.

DAFTAR REFERENSI

- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jurnal Olahraga*, 11, 8–18.
- Bakti, J., Bangsa, B., Wijaya, H. H., Basri, H., Rahmasari, T., & Karawang, U. S. (2023). Menumbuhkan minat dan kebugaran jasmani melalui olahraga tradisional. *Jurnal Kebugaran*, 02, 242–248.
- Efendi, M. K., Malaura, S., Jasmani, P., & Langsa, U. S. (2024). Pemasaran dan pembudayaan olahraga: Literature review. *Jurnal Olahraga*, 22, 400–409.
- Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Olahraga rekreasi dalam peningkatan prestasi olahraga. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 103–114. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i2.8857>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan jasmani, olahraga, dan prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- M.Or, S. (2017). Visi pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 74–86.
- Muhammad, S. (2018). Olahraga, gelanggang jasmani, jurnal pendidikan volume, olahraga. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 64–73.
- Prestasi, P., Sepakbola, O., Pusat, D. I., Dan, P., & Putra, L. (2017). *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 161–173.

- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Purnomo, T. J. (2021). Prosiding seminar nasional pendidikan kepelatihan olahraga: Pembentukan karakter melalui pembelajaran pendidikan jasmani pada atlet pelajar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 252–263.
- Puspitaningrum, D. C. (2024). Analisis tantangan dan peluang pendidikan jasmani dalam implementasi kurikulum sekolah dasar: Systematic literature review. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 631, 644.
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga menurut pandangan agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Samsudin. (2020). *Buku guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*.
- Utomo, A. T. S. (2010). Optimalisasi pengelolaan dan pemberdayaan pulau-pulau terluar dalam rangka mempertahankan keutuhan negara kesatuan Republik Indonesia. *Jurnal Dinamika Hukum*, 10(3), 327–337. <https://doi.org/10.20884/1.jdh.2010.10.3.102>
- Wibawa, D. N. (2019). Perlindungan hukum terhadap atlet pelatihan daerah dengan organisasi Komite Olahraga Nasional Indonesia terkait kontrak kerja. *Jurist-Diction*, 2(6), 2045. <https://doi.org/10.20473/jd.v2i6.15942>