



**PERAN TIM KESEHATAN DALAM Mendukung SELEKSI
ATLET WANITA KARATE INSTITUT KARATE-DO INDONESIA
(INKAI) CLUB REGION 1 SUMATERA UTARA**

**THE ROLE OF THE HEALTH TEAM IN SUPPORTING THE
SELECTION OF FEMALE KARATE ATHLETES FROM THE
INDONESIAN KARATE-DO INSTITUTE (INKAI)
CLUB REGION 1 NORTH SUMATRA**

Dealita Khairani Daulay^{1*}, Tifani Hadi Tri Wahyuni²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia

E-mail: dealitadaulay08@gmail.com^{1*}

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi peran tim kesehatan dalam mendukung seleksi atlet wanita karate di Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) Club Region 1 Sumatera Utara, dengan fokus pada aspek kesehatan reproduksi sebagai elemen kunci dalam pembinaan holistik. Pendekatan POAC (Planning, Organizing, Actuating, Controlling) diterapkan untuk memahami bagaimana tim kesehatan merencanakan, mengorganisir, melaksanakan, dan mengawasi program yang memastikan kesehatan reproduksi atlet wanita tetap optimal. Fokus penelitian adalah pada penerapan manajemen pembinaan olahraga berbasis teori POAC (Planning, Organizing, Actuating, Controlling) guna meningkatkan performa sekaligus menjaga kesehatan fisik dan reproduksi atlet wanita. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tim kesehatan memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan reproduksi atlet wanita selama proses seleksi. Pada tahap Planning (perencanaan), tim kesehatan menyusun program latihan yang mempertimbangkan siklus menstruasi, kebutuhan nutrisi, dan risiko kesehatan reproduksi. Dalam Organizing, tim memastikan adanya sistem pemantauan kesehatan yang mencakup pemeriksaan rutin untuk mendeteksi gangguan kesehatan reproduksi, serta edukasi kepada atlet terkait menjaga kesehatan reproduksi selama aktivitas fisik intensif. Pada tahap Actuating, tim memberikan pendampingan langsung, termasuk penanganan masalah reproduksi seperti nyeri menstruasi atau kelelahan terkait siklus hormonal. Sedangkan pada tahap Controlling, tim bertanggung jawab terhadap evaluasi kondisi kesehatan reproduksi atlet, pelaporan, dan rekomendasi program perbaikan kesehatan. Penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi, pengawasan, dan pendampingan, tim kesehatan membantu meningkatkan performa atlet dan mengurangi risiko cedera, mendukung pencapaian prestasi yang lebih baik di tingkat nasional dan internasional.

Kata kunci: Tim kesehatan, atlet, wanita, karate, reproduksi.

Abstract

This study explores the role of the health team in supporting the selection of female karate athletes at the Indonesian Karate-Do Institute (INKAI) Club Region 1 North Sumatra, with a focus on reproductive health aspects as a key element in holistic coaching. The POAC (Planning, Organizing, Actuating, Controlling) approach was applied to understand how the health team plans, organizes, implements, and supervises programs that ensure optimal reproductive health for female athletes. The focus of the study is on the application of sports coaching management based on the POAC (Planning, Organizing, Actuating, Controlling) theory to improve performance while maintaining the physical and reproductive health of female athletes. This study used a qualitative descriptive method with data collection through observation, interviews, and documentation. The results showed that the health team has an important role in supporting the reproductive health of female athletes during the selection process. In the Planning stage, the health team develops a training program that considers the menstrual cycle, nutritional needs, and reproductive health risks. In Organizing, the team ensures a health monitoring system that includes routine checks to detect reproductive health disorders, as well as education for athletes regarding maintaining reproductive health during intensive physical activity. In the Actuating stage, the team provides direct assistance, including handling reproductive problems such as menstrual pain or fatigue related to hormonal cycles. While in the Controlling stage, the team is responsible for evaluating the reproductive health conditions of athletes, reporting, and recommending health improvement programs. This study emphasizes the importance of education, supervision, and assistance, the health team helps improve athlete performance and reduces the risk of injury, supporting the achievement of better achievements at national and international levels.

Keywords: *Health team, athlete, female, karate, reproductive.*

PENDAHULUAN

Karate, sebagai salah satu cabang olahraga yang memerlukan daya tahan, kekuatan, dan ketangkasan, tidak hanya membutuhkan persiapan fisik yang matang, tetapi juga perhatian terhadap kesehatan secara keseluruhan, terutama kesehatan reproduksi bagi atlet wanita. Pada seleksi atlet wanita di Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) Club Region 1 Sumatera Utara, tim kesehatan memainkan peran krusial dalam memastikan kondisi kesehatan atlet, baik fisik maupun reproduksi, tetap optimal. Kesehatan reproduksi atlet wanita sering kali menjadi faktor yang terabaikan, padahal gangguan seperti ketidakseimbangan hormon, siklus menstruasi yang terganggu, atau masalah kesehatan terkait bisa berpengaruh besar terhadap performa atlet, bahkan menyebabkan cedera atau masalah jangka panjang. Oleh karena itu, tim kesehatan INKAI harus memastikan bahwa atlet wanita tidak hanya mendapat perhatian pada aspek teknik dan fisik, tetapi juga pada kesehatan reproduksi mereka. Pendekatan yang holistik ini tidak hanya mendukung prestasi atlet di tingkat nasional maupun internasional, tetapi juga menjaga kualitas hidup mereka sebagai individu.

Pembinaan yang memperhatikan kondisi kesehatan reproduksi dapat meningkatkan kualitas latihan dan mengurangi risiko cedera atau masalah kesehatan yang mungkin timbul selama proses seleksi atau pertandingan. Tim kesehatan yang terlatih juga dapat memberikan edukasi dan konseling tentang kesehatan reproduksi, memberikan atlet wanita pengetahuan dan dukungan yang mereka butuhkan untuk mengelola kesehatan mereka dengan lebih baik. Seiring berkembangnya pembinaan atlet di INKAI Sumatera Utara, penting untuk menanamkan pemahaman bahwa keberhasilan dalam olahraga tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik dan teknik, tetapi juga pada keseimbangan tubuh secara keseluruhan, termasuk kesehatan reproduksi yang harus dijaga dengan baik.

Pembinaan atlet tidak hanya berfokus pada aspek teknik dan fisik, tetapi juga mencakup aspek kesehatan sebagai komponen fundamental dalam menunjang performa optimal atlet. Bagi atlet wanita, kesehatan reproduksi menjadi isu penting yang memerlukan perhatian khusus dalam proses pembinaan dan seleksi. Kesehatan reproduksi dapat memengaruhi tingkat

kebugaran, adaptasi latihan, serta Karate merupakan salah satu cabang performa saat bertanding. Oleh karena olahraga bela diri yang menuntut itu, peran tim kesehatan menjadi sangat kombinasi antara kekuatan, kecepatan, krusial dalam mendukung seleksi atlet ketahanan fisik, serta kesiapan mental. wanita, termasuk memastikan kebutuhan Pada saat proses seleksi atlet, terutama kesehatan reproduksi terpenuhi selama bagi wanita, faktor kesehatan dan proses latihan dan kompetisi. kebugaran menjadi aspek krusial yang

Tim kesehatan memiliki tanggung menentukan performa dan kelayakan jawab untuk memberikan pendampingan seorang atlet untuk berkompetisi. Institut dan layanan kesehatan yang Karate-Do Indonesia (INKAI) sebagai komprehensif, meliputi pemantauan salah satu organisasi karate terbesar di kondisi fisik, penanganan keluhan terkait Indonesia memiliki sistem seleksi yang kesehatan reproduksi, serta edukasi ketat guna memastikan atlet yang terpilih mengenai pentingnya menjaga memiliki kualitas terbaik.

keseimbangan antara aktivitas fisik dan Dalam konteks ini, peran tim kesehatan reproduksi. Hal ini menjadi kesehatan menjadi sangat penting dalam tantangan tersendiri dalam olahraga mendukung proses seleksi atlet wanita. karate, yang menuntut intensitas latihan Tim kesehatan tidak hanya berfungsi tinggi dan adaptasi fisik yang konsisten. dalam menangani cedera atau masalah

INKAI Club Region 1 Sumatera kesehatan yang muncul selama seleksi, Utara sebagai bagian dari perguruan tetapi juga dalam aspek preventif, nasional memiliki tugas untuk pemantauan kebugaran, serta optimalisasi memastikan pembinaan atlet wanita performa atlet. Pemantauan kesehatan berjalan secara profesional, yang baik dapat membantu berkelanjutan, dan responsif terhadap mengidentifikasi potensi risiko cedera, kebutuhan khusus mereka. Dengan memberikan intervensi yang diperlukan, pendekatan yang terintegrasi, INKAI serta memastikan bahwa atlet dapat tidak hanya bertujuan mencetak atlet berlatih dan bertanding dalam kondisi berprestasi tetapi juga menciptakan terbaik. Namun, hingga saat ini, peran tim generasi atlet wanita yang sehat secara kesehatan dalam seleksi atlet karate, fisik, mental, dan reproduksi. khususnya di tingkat klub seperti INKAI

Club Region 1 Sumatera Utara, belum

banyak dikaji secara mendalam. Masih terdapat berbagai tantangan yang dihadapi, seperti keterbatasan fasilitas medis, kurangnya pemahaman atlet tentang pentingnya kesehatan dalam olahraga, serta perlunya kolaborasi yang lebih erat antara pelatih dan tim kesehatan.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai peran tim kesehatan dalam mendukung seleksi atlet wanita karate di INKAI Club Region 1 Sumatera Utara. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas tentang pentingnya keterlibatan tim kesehatan dalam proses seleksi atlet serta rekomendasi untuk meningkatkan efektivitas dukungan medis dalam dunia olahraga karate.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang bertujuan untuk menggali secara mendalam peran tim kesehatan dalam mendukung seleksi atlet wanita karate di Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) Club Region 1 Sumatera Utara. Fokus penelitian ini adalah menganalisis kontribusi tim kesehatan dalam memastikan kesiapan

fisik dan kesehatan atlet selama proses seleksi serta bagaimana aspek *planning*, *organizing*, *actuating*, dan *controlling* diterapkan dalam pembinaan atlet wanita.

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih partisipan yang memiliki keterkaitan langsung dengan fenomena yang diteliti. Adapun subjek dalam penelitian ini meliputi pengurus INKAI Club Region 1 Sumatera Utara sebanyak 2 orang, pelatih karate 2 orang, atlet wanita yang mengikuti seleksi sebanyak 6 orang, serta tim kesehatan sebanyak 2 orang. Dengan demikian, total partisipan penelitian ini diperkirakan berjumlah 12 orang.

Data dikumpulkan melalui tiga metode utama, yaitu wawancara mendalam terhadap pengurus, pelatih, atlet, dan tim kesehatan untuk memahami peran mereka dalam mendukung seleksi atlet wanita karate, observasi partisipatif guna mengamati secara langsung keterlibatan tim kesehatan dalam pemantauan kesehatan, penanganan cedera, dan rekomendasi kebugaran atlet, serta dokumentasi yang mencakup pencatatan riwayat kesehatan atlet, program latihan, serta kebijakan pembinaan yang diterapkan dalam seleksi atlet wanita.

Analisis data dilakukan memantau dan memastikan kondisi menggunakan metode analisis tematik, kesehatan reproduksi atlet, termasuk yang terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu siklus menstruasi, keseimbangan reduksi data dengan menyeleksi dan hormon, dan deteksi dini gangguan mengelompokkan data yang relevan reproduksi yang dapat memengaruhi dengan fokus penelitian, penyajian data performa atlet. Tim kesehatan dalam bentuk narasi yang sistematis memberikan edukasi dan konsultasi untuk memudahkan pemahaman, serta terkait kesehatan reproduksi, membantu penarikan kesimpulan berdasarkan pola atlet memahami pentingnya menjaga temuan yang muncul dalam penelitian. keseimbangan fisik dan reproduksi Untuk menjamin validitas data, selama proses seleksi dan latihan, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, yakni membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi guna memastikan konsistensi serta akurasi temuan. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai peran tim kesehatan dalam mendukung proses seleksi atlet wanita karate di INKAI Club Region 1 Sumatera Utara, serta bagaimana kontribusi mereka dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan performa atlet selama seleksi berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim kesehatan memainkan peran kunci dalam mendukung seleksi atlet wanita karate di INKAI Club Region 1 Sumatera Utara. Mereka bertanggung jawab dalam

Tim kesehatan memiliki kontribusi penting dalam memastikan kondisi kesehatan atlet, khususnya terkait kesehatan reproduksi, yang berpengaruh pada performa mereka. Sebagai organisasi besar, efektivitas manajemen yang baik menjadi faktor kunci dalam pembinaan atlet, sehingga prestasi dapat terus berkembang di tingkat nasional maupun internasional. Peran tim kesehatan juga mencakup edukasi, pengawasan, dan penanganan kesehatan secara holistik untuk meningkatkan daya saing atlet. Fokus penelitian ini mengacu pada fungsi manajemen yaitu Planning (Perencanaan), *Organizing* (Organisasi), *Actuating* (Tindakan) dan *Controlling* (pengawasan). Berikut merupakan hasil observasi penelitian yang dilakukan

secara langsung dengan pengumpulan data dalam situasi sesungguhnya.

Perencanaan adalah fungsi yang mencakup proses penentuan sasaran, kebijakan, produk, layanan, alat, pengeluaran, jadwal, lokasi, personalia, dan hubungan organisasi (Supriyatna, 2008). Perencanaan program kesehatan reproduksi bagi atlet wanita dalam pembinaan olahraga karate melibatkan beberapa komponen utama, seperti pemeriksaan kesehatan reproduksi rutin. Pemeriksaan ini meliputi monitoring siklus menstruasi, deteksi dini masalah reproduksi, dan memastikan kesehatan organ reproduksi atlet (Prawirohardjo, 2006). Selain itu, konsultasi gizi berperan penting untuk memastikan asupan nutrisi yang mendukung kesehatan dan performa atlet (Westerterp-Plantenga & Boydens, 2009). Monitoring kesehatan secara berkala membantu mendeteksi potensi masalah, seperti gangguan hormonal atau malnutrisi, yang dapat memengaruhi prestasi (Yarasheski et al., 1996). Program ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan antara latihan intensif dan kesehatan reproduksi atlet wanita, sehingga meningkatkan kemampuan fisik dan mengurangi risiko cedera jangka panjang.

Kegiatan perencanaan melibatkan penentuan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk mencapai sasaran yang telah ditetapkan. Pada tahap perencanaan, penting untuk jelas mengenai langkah-langkah yang harus diambil, cara pelaksanaannya, dan siapa yang bertanggung jawab dalam program tersebut. Perencanaan yang terstruktur dan jelas, setiap elemen dalam organisasi dapat menjalankan tugas mereka dengan lebih baik, sehingga kontribusi mereka berfokus pada pencapaian tujuan organisasi. Pengetahuan yang baik dari tim kesehatan pada saat perencanaan dapat menghasilkan hasil yang optimal (Juwita and Simanjuntak 2021). Dalam konteks INKAI Sumatera Utara, perencanaan mencakup aspek pengurus, pelatih, dan atlet. Di antara inisiatif yang ada adalah pembuatan program kerja untuk pengurus INKAI di setiap cabang, yang termasuk latihan rutin di masing-masing ranting, ujian sabuk dua kali setahun, serta latihan bersama di setiap cabang dan dengan pengurus provinsi. Selain itu, upaya untuk meningkatkan prestasi dilakukan melalui partisipasi dalam kejuaraan serta ujian terpusat guna meraih sabuk hitam. Untuk mendukung pencapaian tersebut, dilakukan pemantapan latihan dasar karate, latihan

intensif di setiap ranting, peningkatan kualitas serta spesialisasi pelatih, serta pengiriman atlet untuk mengikuti berbagai kejuaraan. Target kejuaraan direncanakan berdasarkan tingkat keahlian atlet: untuk pemula (sabuk kuning dan oranye) mengikuti kejuaraan kabupaten dan sekarisidenan, untuk tingkat lanjutan (sabuk hijau hingga coklat) mengikuti kejuaraan provinsi terbuka dan resmi, serta untuk atlet elite (sabuk biru hingga hitam) berpartisipasi di kejuaraan tingkat provinsi dan nasional. Peningkatan kualitas pelatih juga dilakukan melalui seminar sertifikasi, sesuai dengan teori Wijaya dan Rifai (2016) yang menyatakan bahwa perencanaan yang baik perlu berlandaskan pada pengalaman, pengetahuan, dan intuisi. Seminar tersebut bertujuan untuk menambah wawasan dan menyelaraskan pengalaman dalam keterampilan karate di perguruan INKAI.

Selain pengembangan kualitas pelatih, organisasi ini juga memerlukan wasit dan juri bersertifikat sesuai aturan FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Upaya pengembangan juri dilakukan melalui peningkatan grade serta pelatihan yang diselenggarakan oleh pengprov. Perencanaan untuk pelatih

mencakup penyusunan program latihan, rekrutmen atlet, serta penetapan target kejuaraan yang harus diikuti. Program latihan terdiri dari latihan fisik yang dijadwalkan sekali seminggu, latihan dasar (kihon) tambahan, dan latihan teknik yang dibagi menjadi kumite dan kata. Saat merekrut atlet untuk INKAI Sumatera Utara, calon atlet minimal harus memiliki sabuk hijau, pernah meraih prestasi di kejuaraan terbuka atau resmi, serta mengajukan data ke pengprov melalui cabang, lalu mengikuti tes seleksi yang meliputi aspek fisik, kihon, teknik, taktik, dan strategi kumite, dan akhirnya menunggu hasil dari tes tersebut.

Pemilihan spesialisasi atlet wanita di INKAI melibatkan dua kategori utama: kata dan kumite. Atlet Kata: Fokus pada teknik dan form (kihon), kecepatan, irama, serta ekspresi. Proses pendalaman dilakukan dari sabuk hijau hingga hitam. Atlet Kumite: Fokus pada teknik dasar pukulan dan tendangan, serta pengenalan taktik dan strategi kumite dari sabuk hijau. Tim pelatih memantau bakat dan keterampilan atlet untuk menyesuaikan dengan spesialisasi yang paling sesuai. Untuk membangun kedekatan antara atlet dan pelatih, langkah pertama yang perlu dilakukan adalah pemantauan karakter

atlet oleh pelatih. Setelah itu, penting untuk melakukan pendekatan sebelum dan setelah jadwal latihan. Tujuan dari menjalin kedekatan ini adalah untuk memberikan umpan balik mengenai kelebihan dan kekurangan atlet dalam menjalankan program latihan, sekaligus memberikan motivasi kepada mereka.

Tim kesehatan di INKAI Club Region 1 Sumatera Utara berperan krusial dalam mendukung seleksi atlet wanita karate dengan fokus pada aspek kesehatan terutama pada kesehatan reproduksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tim ini memberikan pendampingan dan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, seperti siklus menstruasi yang teratur, keseimbangan hormon, serta mengidentifikasi potensi gangguan yang dapat memengaruhi performa atlet. Kondisi kesehatan reproduksi yang optimal membantu atlet wanita untuk tampil maksimal dalam seleksi dan mengurangi risiko cedera atau penurunan performa. Dengan peran aktif tim kesehatan, atlet dapat menjaga kualitas hidup dan kinerja mereka, sehingga mendorong peningkatan prestasi di kompetisi.

Pengorganisasian dalam pengelolaan atlet wanita INKAI Sumatera Utara

melibatkan pembagian tugas yang jelas sesuai struktur organisasi, termasuk peran pengurus, pelatih, dan atlet. Fokusnya adalah menciptakan koordinasi yang efektif dan pengurangan konflik, sebagaimana ditekankan oleh Reeser (1973). Dalam kaitannya dengan kesehatan reproduksi, pengorganisasian ini juga harus mencakup penyediaan dukungan medis, edukasi reproduksi, dan pelatihan yang mempertimbangkan kebutuhan biologis atlet wanita, seperti manajemen siklus menstruasi dan pemenuhan nutrisi untuk menjaga performa serta kesehatan secara keseluruhan. Tim kesehatan berperan dalam tahap pengorganisasian dengan mengintegrasikan program kesehatan reproduksi ke dalam struktur latihan. Mereka memastikan atlet wanita memiliki akses yang memadai ke fasilitas medis, konsultasi gizi, dan pemeriksaan kesehatan rutin, yang penting untuk mendukung keseimbangan fisik dan reproduksi. Selain itu, tim kesehatan membantu merancang jadwal latihan yang memperhatikan kebutuhan spesifik atlet wanita, seperti dampak latihan terhadap siklus menstruasi dan kesehatan reproduksi, untuk mengoptimalkan performa dan mencegah masalah terkait kesehatan.

Actuating dalam pengelolaan atlet wanita INKAI Sumatera Utara berfokus pada pelaksanaan program yang mendukung pencapaian prestasi sekaligus menjaga kesehatan reproduksi mereka. Pelaksanaan ini mencakup latihan fisik maksimal dua kali seminggu, uji coba kejuaraan, dan pelatihan bertahap yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Selain itu, pelatih perlu memberikan perhatian pada aspek kesehatan reproduksi, seperti manajemen siklus menstruasi dan penyediaan waktu istirahat yang cukup. Sarana latihan harus mendukung kebutuhan atlet wanita, seperti akses ke fasilitas yang layak dan ruang konsultasi untuk edukasi kesehatan reproduksi.

Actuating dalam manajemen organisasi merupakan langkah penting dalam organisasi yang melibatkan semua anggota untuk bergerak bersama menuju tujuan yang telah ditetapkan dalam perencanaan (Akbar dkk, 2020). Agar *actuating* dapat terwujud dengan baik, diperlukan sinkronisasi di antara semua kegiatan serta penciptaan kerjasama yang solid antara anggota, sehingga tujuan organisasi dapat dicapai dengan lancar dan efisien. Proses ini mencerminkan kinerja pengurus dalam menjalankan program kerja. Pelaksanaan program kerja dapat berjalan dengan baik dengan berfokus pada kegiatan tahunan, seperti pengadaan rapat kerja daerah (rakerda) setiap tahun, rapat pengurus provinsi, koordinasi antara pelatih, wasit, juri, serta pertemuan para ketua cabang yang bertujuan menjaga keterlibatan aktif dalam pengelolaan FORKI daerah. Di sisi lain, program kerja yang berorientasi pada peningkatan prestasi mencakup penyelenggaraan latihan bersama setiap cabang dan peningkatan kualitas serta spesialisasi pelatih. Hubungan yang sinergis antara ketua dan pengurus menjadi kunci untuk memberikan masukan yang bermanfaat dalam setiap pertemuan. Peningkatan prestasi organisasi dilakukan melalui program sertifikasi pelatih untuk memastikan kualitas pelatih yang lebih baik. Kinerja atlet juga sangat dipengaruhi oleh program latihan yang dirancang oleh pelatih. Hal ini sejalan dengan pernyataan Muslima dan Himam (2018) bahwa pencapaian prestasi olahraga merupakan hasil kerja yang melibatkan kesiapan dari berbagai aspek, mulai dari program latihan, sarana dan prasarana, hingga dukungan lingkungan.

Controlling (Pengawasan) dalam organisasi seperti INKAI tidak hanya bertujuan untuk memastikan efektivitas

program, tetapi juga mempertimbangkan aspek khusus atlet wanita, termasuk kesehatan reproduksi mereka. Pelatih dapat melakukan pemantauan langsung melalui latihan rutin dan evaluasi hasil kejuaraan, sembari memperhatikan faktor kesehatan seperti pengaturan jadwal latihan yang tidak membebani, terutama saat siklus menstruasi. Atlet wanita didorong untuk melaporkan kendala terkait kesehatan reproduksi, sehingga pengawasan dapat mencakup pemenuhan kebutuhan fisik dan mental mereka untuk mendukung performa dan kesejahteraan jangka panjang. Pengawasan mengacu pada proses yang esensial untuk memastikan bahwa anggota organisasi dapat bekerja sama dalam melaksanakan tugas mereka dengan baik, serta untuk mengarahkan semua aktivitas menuju pencapaian tujuan dan sasaran organisasi yang telah ditetapkan (Akbar dkk, 2020). Proses ini bertujuan untuk mencegah terjadinya penyimpangan dan untuk mengukur hasil dari pekerjaan yang dilakukan. Pengawasan dapat dilakukan melalui pemantauan langsung saat pelaksanaan program atau dengan mengevaluasi bukti-bukti laporan.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, peran tim kesehatan dalam mendukung seleksi atlet wanita karate di INKAI Club Region 1 Sumatera Utara sangat penting dalam memastikan kondisi fisik yang optimal, mencegah cedera, serta menjaga keseimbangan nutrisi dan kesehatan reproduksi atlet. Pemeriksaan kesehatan rutin, pemantauan kondisi fisik, serta edukasi mengenai pola makan dan pemulihan cedera menjadi aspek utama yang harus diperhatikan dalam proses seleksi. Selain itu, perhatian terhadap kesehatan spesifik atlet wanita, seperti keseimbangan hormon, kesehatan menstruasi, serta kebutuhan gizi yang sesuai, masih perlu ditingkatkan dalam sistem pembinaan yang ada. Keterlibatan tim kesehatan yang lebih aktif dalam proses seleksi dan pelatihan dapat membantu dalam mengidentifikasi potensi risiko kesehatan yang dapat memengaruhi performa atlet.

Rekomendasi ke depan adalah memperkuat peran tim kesehatan melalui program pemeriksaan kesehatan berkala, edukasi kesehatan yang lebih intensif, serta kerja sama yang lebih erat antara tim medis, pelatih, dan pengurus dalam upaya meningkatkan kualitas pembinaan atlet wanita INKAI.

REFERENSI

- Akbar, K., Hamdi, K., Kamarudin, L., & Fahrudin. (2020). Manajemen POAC pada masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*.
- Juwita, Citra Puspa, and Desy Simanjuntak. 2021. "Behavior of Health Care Professionals to Promoting of Physical Activity in the Pandemic Covid-19." *International Journal Medical and Exercise Science* 7(2): 1026–33.
- Melfa Br Nababan, R. D. (2018). Analisis pola pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di federasi olahraga, rekreasi masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*.
- Muslima, & Himam. (2018). Manajemen pembinaan atlet. *Jurnal Ilmu Kepeatihan*.
- Prawirohardjo, S. (2006). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan keluarga berencana di Indonesia*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Reeser, C. (1973). *Management function and modern concepts*. Illions: Scott Foresman and Company.
- Supriyatna, E. (2008). *Manajemen olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Westerterp-Plantenga, M. S., & Boydens, J. M. (2009). *Nutrisi dan metabolisme dalam olahraga*. In *Nutrition & Metabolism in Sport*.
- Wijaya, A., & Rifai, H. (2016). *Strategi pelatihan karate*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Yarasheski, K. E., et al. (1996). Nutritional and reproductive concerns for female athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.