

Pembinaan Kegiatan Olahraga Gerakan Masyarakat Sehat di Desa Karanghaur

Kisanda Midisen¹, Sakum², Sarwo Edy³, Rini Setyowati⁴, Siti Juariah⁵

^{1,2,3} Prodi Ekonomi Syariah, Fakultas Agama Islam, Universitas Pelita Bangsa

^{4,5} Program Studi BKPI, Fakultas Agama Islam, Universitas Pelita Bangsa

kisandamidisen@pelitabangsa.ac.id

Diterima: 10 Oktober 2021

Direvisi: 24 Oktober 2021

Dipublikasikan: 30 Oktober 2021

Abstrak

Aktivitas fisik telah menjadi praktik umum di kalangan orang modern. Untuk dewasa muda, aktivitas fisik memberikan berbagai manfaat termasuk peningkatan fungsi motorik dan fungsi kardiopulmoner. Sebagai generasi baru bangsa, pemuda memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan pembangunan Indonesia. Sehingga, pendidikan tinggi memegang peranan penting dalam pengembangan tenaga olahraga, baik dari segi hard skill maupun soft skill. Berdasarkan permasalahan yang diamati, solusi yang diajukan di Kelurahan mengadakan penyuluhan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan, melakukan senam aerobik, mengadakan diskusi olahraga secara langsung dan WhatsApp, serta melakukan kegiatan olahraga bersama secara rutin. Setelah mempromosikan manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, berbagai organisasi dan kelompok olahraga bermunculan menjadi suatu komunitas, termasuk kelompok sepak bola, bola voli, olahraga, dan bulu tangkis. Selama transaksi berlangsung, masyarakat sangat senang dan melakukan aksi ini dengan serius untuk menunjukkan pentingnya olahraga bagi kesehatan. Terbentuknya berbagai komunitas dan kelompok olahraga menandakan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktifitas fisik dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup. Sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang olahraga kesehatan dan dampak positifnya pada aspek fisik, mental, dan sosial. Adapun sarannya adalah kegiatan promosi dan penyuluhan tentang manfaat olahraga secara berkelanjutan agar kesadaran masyarakat terus meningkat.

Kata Kunci: fisik, olahraga, masyarakat, kesehatan, sosial

Abstract

Physical activity has become a common practice among modern people. For young adults, physical activity provides various benefits including improved motor function and cardiopulmonary function. As the new generation of the nation, youth plays an important role in the growth and development of Indonesia. Thus, higher education plays an important role in the development of sports personnel, both in terms of hard skills and soft skills. Based on the observed problems, the proposed solution in the Kelurahan is to hold counselling on the health benefits of exercise, conduct aerobic exercises, hold sports discussions directly and WhatsApp, and conduct regular joint sports activities. After promoting the health benefits of physical activity, various sports organisations and groups sprung up into a community, including football, volleyball, sports, and badminton groups. During the transaction, people were very happy and took the action seriously to show the importance of exercise for health. The nationwide enthusiasm for this social initiative saw participants from various fields and raised many questions about the benefits of exercise. The formation of various communities and sports groups signalled the public's awareness of the importance of physical activity in improving health and quality of life. The socialisation was successful in increasing people's knowledge about health sports and its positive impact on physical, mental and social aspects. The suggestion is for continuous promotion and counselling activities on the benefits of exercise so that public awareness continues to increase.

Keywords: physical, sport, community, health, social

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik telah menjadi praktik umum di kalangan orang modern. Untuk dewasa muda, aktivitas fisik memberikan berbagai manfaat termasuk peningkatan fungsi motorik dan fungsi kardiorpulmoner. Sebagai generasi baru bangsa, pemuda memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan pembangunan Indonesia. Oleh karena itu, penting untuk mendidik dan membina mereka agar dapat berkembang biak dan memberikan kontribusi nyata bagi negara. Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik sudah menjadi hal yang lumrah di berbagai kalangan termasuk kalangan tua dan muda. Olahraga adalah cara yang merangsang untuk mengajarkan nilai-nilai dan memfasilitasi interaksi sosial di kalangan anak muda. Komunitas dan organisasi olahraga perlu dikembangkan dan ditingkatkan agar generasi muda dapat lebih banyak berpartisipasi dalam kegiatan fisik (Cahyadi, et, al, 2022).

Sehingga, pendidikan tinggi memegang peranan penting dalam pengembangan tenaga olahraga, baik dari segi *hard skill* maupun *soft skill*. Hal ini sejalan dengan program kesadaran olahraga dari pemerintah. Hasil dari memperbanyak waktu luang para remaja adalah dengan membekali mereka dengan kegiatan yang baik, dan olahraga merupakan salah satu kegiatan yang paling diminati, karena selain membantu mengembangkan karakter, juga berdampak positif bagi perkembangan fisik dan mental serta masa depan mereka. Olahraga juga memainkan peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan penduduk secara keseluruhan. Olahraga yang berbeda dapat digunakan untuk menjaga kesehatan, dan nilai-nilai yang baik seperti bersosialisasi dan bersenang-senang harus digunakan dalam melakukan olahraga tersebut.

Giriwijoyo (2016) menyatakan bahwa konsep olahraga yang sehat adalah berjalan dengan giat, tidak menegangkan, singkat (10-30 menit), cukup, giat, mudah, sehat, dan aman. Beberapa olahraga yang cocok untuk olahraga sehat adalah senam aerobik, pencak silat, jogging, jalan santai dan lain-lain. Selain itu, untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, perlu dilakukan edukasi tentang manfaat aktivitas fisik. Untuk mempromosikan olahraga, sebuah proyek desa yang didukung di beberapa kelurahan diusulkan untuk menyebarkan kesadaran, meningkatkan kesadaran dan pengetahuan, dan menggunakan olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat dengan mengajak mereka melakukan latihan kognitif.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang diamati, solusi yang diajukan di Desa Karanghaur adalah mengadakan penyuluhan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan, melakukan senam aerobik, mengadakan grup diskusi olahraga secara langsung dan WhatsApp, serta melakukan kegiatan olahraga bersama secara rutin. Ini adalah langkah-langkah untuk mencapai solusi perencanaan layanan desa:

1. Berkonsultasi dengan perangkat desa dan meminta izin untuk menyelenggarakan penyuluhan olahraga untuk alasan kesehatan. Perangkat desa kemudian akan memberi tahu masyarakat dan penegakan dapat dilakukan.
2. Buat daftar peserta dan buat grup diskusi olahraga langsung atau melalui grup WhatsApp.

3. Berkoordinasi dengan perangkat desa untuk menyelenggarakan pelatihan aerobik. Aparat desa juga akan menginformasikan kepada masyarakat tentang pelatihan dan pelaksanaannya.
4. Berkoordinasi dengan perangkat desa untuk menyelenggarakan lomba senam aerobik. Pemerintah desa juga akan menginformasikan kepada masyarakat tentang kompetisi dan kursusnya, dan hadiah akan diberikan kepada para peserta.
5. Bermain olahraga bersama seperti sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis.

Kerja sama warga dengan fasilitas Kelurahan sangat penting untuk keberhasilan skema pembangunan desa ini, yang diharapkan dapat menyediakan fasilitas, perlengkapan olahraga yang diperlukan dan mempublikasikan pemberitahuan atau ajakan untuk partisipasi publik. Kemudian dilakukan analisis untuk mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan dalam melaksanakan kegiatan ini agar masukan-masukan tersebut dapat digunakan pada kegiatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian ini dapat dilihat dari minat masyarakat Desa Karanghaur untuk berpartisipasi dalam olahraga. Setelah mempromosikan manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, berbagai organisasi dan kelompok olahraga bermunculan sebagai suatu komunitas, termasuk kelompok sepak bola, bola voli, olahraga, dan bulu tangkis. Selama interaksi berlangsung, masyarakat sangat senang dan melakukan aksi ini dengan serius untuk menunjukkan pentingnya olahraga bagi kesehatan. Antusiasme nasional terhadap inisiatif sosial ini terlihat dari peserta dari berbagai bidang dan menimbulkan banyak pertanyaan tentang manfaat olahraga.

Ketika olahraga berkembang dan menjadi sosial dan budaya di masyarakat, itu akan menjadi kebutuhan bagi mereka. Orang yang tahu pentingnya olahraga tidak perlu memaksakan diri untuk melakukannya karena olahraga merupakan sesuatu yang dianggap penting, maka masyarakat akan belajar lebih banyak tentang olahraga yang benar untuk tujuan kesehatan, sehingga meningkatkan kesehatan mereka. Olahraga yang sehat adalah untuk masyarakat umum, tanpa memandang usia, jenis kelamin atau status sosial, dapat memelihara dan meningkatkan kekuatan fisik, dan bebannya dapat disesuaikan secara bertahap dan tepat. Selain aspek fisik dalam belajar, gerak sehat juga dapat mencakup aspek mental dan sosial. Kegiatan tersebut melibatkan banyak warga dalam suasana santai, membawa kegembiraan, berdampak positif bagi kesehatan mental dan mempererat ikatan sosial.

Hasil tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dengan menggalakkan aktivitas fisik di Kelurahan...meningkatkan kesadaran aktivitas fisik minimal 15 menit setiap hari dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Menyusul kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik semakin meningkat untuk ke depannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Melalui kegiatan promosi dan sosialisasi tentang manfaat olahraga bagi kesehatan di Desa Karanghaur, masyarakat telah menunjukkan minat yang tinggi dalam berolahraga. Terbentuknya berbagai komunitas dan kelompok olahraga menandakan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktifitas fisik dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup. Sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang olahraga kesehatan dan dampak positifnya pada

aspek fisik, mental, dan sosial. Adapun sarannya adalah kegiatan promosi dan penyuluhan tentang manfaat olahraga secara berkelanjutan agar kesadaran masyarakat terus meningkat. Dorong partisipasi dari berbagai kelompok usia dan lapisan masyarakat untuk memastikan inklusivitas dan peningkatan minat berolahraga. Fasilitas olahraga yang memadai dan ramah lingkungan untuk mendukung kegiatan olahraga masyarakat. Hal ini akan mempermudah aksesibilitas dan meningkatkan antusiasme dalam berolahraga. Kegiatan olahraga dengan pendidikan tentang pola makan sehat dan gaya hidup seimbang. Masyarakat juga harus menyadari pentingnya aspek lain dalam mencapai hidup sehat secara menyeluruh. Melibatkan para pemangku kepentingan, termasuk perangkat desa, kelompok masyarakat, dan lembaga lainnya dalam mendukung kegiatan olahraga untuk memastikan berkelanjutan dan berhasilnya program.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada para warga Desa Karanghaur atas partisipasinya, yang sudah memberikan dukungan selama pelaksanaan program kerja pengabdian masyarakat Universitas Pelita Bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, Vol. 2, No. 2, Desember 2021, Hal. 137 - 145, e-ISSN: 2723-6269. Gerak Masyarakat Hidup Sehat Melalui Kegiatan Olahraga di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. Soemardiawan, Hermansyah, Muhamad Salabi, Nurdin, Lalu Sapta Wijaya Kesuma, Jamaludin. Retrieved from: [Link not provided]
- Cahyadi, A., Suhairi, M., Rahmat, A., & Daryanto, Z. P. (2022). Peningkatan Mutu Tenaga Keolahragaan Guru Pendidikan Jasmani se-Kecamatan Segedong. *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 238–244. Retrieved from <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/165/96>
- Cerdas Sifa, Edisi 1 No.2, Desember 2018. *Jurnal Cerdas Sifa*, 70, Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Mengolahragakan Masyarakat dan Memasyarakatkan Olahraga di Desa Panca Mulya dan Tanjung Harapan Kabupaten Muaro Jambi. Ilham Hendri, Munar Endarman, Saputra Alek Oktadinata, Wawan Junresti Daya (Universitas Jambi).
- Santoso Giriwijoyo. (2007). Ilmu Faal Olahraga. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Santoso Giriwijoyo. (2016). Kesehatan, olahraga dan kinerja : menuju sejahtera jasmani, rohani dan sosial melalui olahraga / Santoso Giriwijoyo. Bandung: Bintang WaliArtika.