

Pemberdayaan Masyarakat Tentang Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan di Desa Bencoy Kecamatan Cireunghas Kabupaten Sukabumi

Muhammad Arsyad¹, Azkia Aura Shanda², Eneng Mia Rizkianti³, Meisa Sindriama Rinelda⁴, Dudih Gustian⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Nusa Putra

¹Program Studi Teknik Elektro, Universitas Nusa Putra

^{2,3}Program Studi Manajemen, Universitas Nusa Putra

^{4,5}Program Studi Sistem Informasi, Universitas Nusa Putra

e-mail : muhammad.arsyad_tel18@nusaputra.ac.id¹, azkia.aura.shanda_mn18@nusaputra.ac.id², Eneng.mia_mn18@nusaputra.ac.id³, meisa.si18@nusaputra.ac.id⁴, Dudihgustian@nusaputra.ac.id⁵

Abstract

Sport is one activity that is very important for the body. Many benefits are generated by exercising regularly. In addition to maintaining one's physical fitness, exercise is also believed to build enthusiasm for having busy days. Setting aside just one or two hours to exercise can provide many benefits, not only physically but also mentally. Even the positive effects of exercise are proven by research from Daniel M. Landers, professor of physical health and exercise at the University of Arizona. Simply by moving the body for 10 minutes every day mental health will improve rapidly. This activity in its development can be carried out as an activity that is entertaining, fun and also carried out intending to increase achievement.

The people of Bencoy Village are modern people who are constantly preoccupied with various activities, declining health and stress are common things. Sport offers a solution to improve health and also refreshes a stressed mind. However, the lack of awareness about sports is a separate obstacle for the community.

Keywords: Population activity, Population health, Bencoy Village

Abstrak

Olahraga termasuk salah satu aktivitas yang sangat penting bagi tubuh. Banyak manfaat yang dihasilkan dengan berolahraga secara teratur. Selain untuk menjaga kebugaran fisik seseorang, olahraga juga dipercaya membangun semangat untuk menjalani hari-hari yang sibuk. Menyediakan satu atau dua jam saja waktu untuk berolahraga bisa memberikan banyak manfaat, tak hanya fisik tapi juga mental. Bahkan efek positif dari olahraga dibuktikan oleh penelitian dari Daniel M. Landers, profesor ilmu kesehatan fisik dan olahraga dari Universitas Arizona. Cukup dengan menggerakkan tubuh selama 10 menit setiap hari kesehatan mental akan meningkat cepat. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Masyarakat Desa Bencoy merupakan masyarakat modern yang terus disibukkan dengan berbagai aktivitas, penurunan kualitas kesehatan dan stress menjadi hal yang sering terjadi. Olahraga menawarkan solusi meningkatkan kesehatan juga menyegarkan kembali pikiran yang stress. Akan tetapi minimnya kesadaran terhadap olahraga menjadi kendala tersendiri bagi masyarakat.

Kata kunci : Aktivitas penduduk , Kesehatan penduduk, Desa Bencoy

1. PENDAHULUAN

Pengertian Olahraga istilah olahraga terdapat dalam bahasa Jawa yaitu olahrogo (Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu 2022). Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan rogo artinya badan. jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Menurut wikipedia, arti olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani (misalkan catur)(Khairuddin 2017). Berdasarkan arti kata dalam undang - undang ketentuan pokok olahraga tahun 1997 pasal 1, yang di maksud dengan olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara ksatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusia. Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat (Aditiya, Waluyo, and Adirahma 2018) . Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang

sehat (ANDREHANSYAH 2019). Pendapat orang tentu berbeda, tapi secara garis besar olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu penting dilakukan dalam keseharian.

Pada mulanya olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, sehingga olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan dan santai serta tidak ada batasan dan aturan yang digunakan (Habali et al. 2023). Olahraga dilakukan secara tidak formal baik dari segi tempat pelaksanaan, peraturan, maupun waktu kegiatannya (Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu 2022). Namun seiring perkembangan kebutuhan dan kemampuan manusia yang semakin maju, yang ditandai dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus dilakukan oleh manusia, maka kegiatan olahraga tidak lagi dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi melainkan bertambah menjadi kegiatan yang dipertandingkan.

Saat ini banyak sekali kejadian yang terjadi di masyarakat akibat pola hidup masyarakat yang buruk. Meningkatnya jumlah orang yang kecanduan narkoba, munculnya geng motor, prostitusi dan pencurian yang merajalela adalah contoh kejadian negatif di masyarakat. Olahraga dapat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut (Rif'iy Qomarrullah et al. 2022). Olahraga juga dapat menjadi alat pembangunan bangsa, terutama untuk pembangunan fisik dan mental. Hal ini sesuai dengan fitrah bahwa olahraga mencerminkan kehidupan bangsa dan terdapat nilai-nilai luhur bangsa. Olahraga juga merupakan suatu proses yang sistematis, berupa suatu kegiatan atau usaha, yang dapat mendorong perkembangan dan pengembangan potensi jasmani dan rohani seseorang, sebagai individu atau anggota masyarakat, melalui permainan, perlombaan, dan keunggulan (Indriani 2019). Seluruh rakyat Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Pemerintah aktif melaksanakan GERMAS (gerakan masyarakat sehat). Salah satu manfaat GERMAS dilaksanakan di desa Bencoy kecamatan Cireunghas, bertujuan untuk membina dan mengembangkan potensi warga Desa Bencoy, Kecamatan Cireunghas kabupaten Sukabumi.

Olahraga termasuk salah satu aktivitas yang sangat penting bagi tubuh. Banyak manfaat yang dihasilkan dengan berolahraga secara teratur. Selain untuk menjaga kebugaran fisik seseorang, olahraga juga tapi juga mental. Bahkan efek positif dari olahraga dibuktikan oleh penelitian dari Daniel M. Landers, profesor ilmu kesehatan fisik dan olahraga dari Universitas Arizona. Cukup dengan menggerakkan tubuh selama 10 menit setiap hari kesehatan mental akan meningkat cepat. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Dipercaya membangun semangat untuk menjalani hari-hari yang sibuk. Menyediakan satu atau dua jam saja waktu untuk berolahraga bisa memberikan banyak manfaat, tak hanya fisik.

Pemberdayaan tidak bersifat permanen, tetapi sampai masyarakat sasaran dapat mandiri dan kemudian memiliki kebebasan untuk mandiri. Untuk mencapai status mandiri, pemberdayaan harus datang melalui pembelajaran. Namun untuk menjaga kemandirian tersebut, semangat, kebugaran dan kemampuan terus dijaga agar tidak ada lagi kegagalan. Upaya pemberdayaan masyarakat dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu: (1) menciptakan suasana atau iklim yang memungkinkan potensi masyarakat berkembang (enable), (2) memperkuat potensi atau kekuatan masyarakat (empower), (3) memberdayakan juga berarti melindungi (protect). Para ibu juga memiliki kelompok aerobik. Program ini sangat bagus karena membantu masyarakat menyukai olahraga. Keunggulan lainnya adalah sebagai wadah untuk membangun silaturahmi antar keluarga dan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan finansial.

Pemerintah juga ikut mendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yang dituangkan dalam Tap MPR No. IV/ MPR/ 2004 (GBHN) yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup. Hal ini direalisasikan dengan mewadahi cabang-cabang olahraga di berbagai tingkatan masyarakat. Oleh karenanya kami memberikan support kepada masyarakat Bencoy untuk melaksanakan Olahraga setiap minggunya dan untuk sarannya mereka sudah menyediakannya yaitu berupa lapang bola voli namun yang kurang hanyalah kesadaran mereka akan pentingnya Olahraga.

Masyarakat Desa Bencoy merupakan masyarakat modern yang terus disibukkan dengan berbagai aktivitas, penurunan kualitas kesehatan dan stress menjadi hal yang sering terjadi. Olahraga

menawarkan solusi meningkatkan kesehatan dan juga menyegarkan kembali pikiran yang stress. Akan tetapi minimnya kesadaran terhadap olahraga menjadi kendala tersendiri bagi masyarakat.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah survey / turun langsung kelapangan untuk mengetahui kendala yang ada di masyarakat dalam hal olahraga. Metode survey ke masyarakat untuk menggali lebih dalam penyebab dari kurang maraknya kegiatan olahraga di lingkungan masyarakat Desa Bencoy.

Dari hasil survey dapat disimpulkan bahwa penyebab dari kurang maraknya kegiatan olahraga disebabkan karena kurangnya kesadaran dan pemahaman warga tentang pentingnya olahraga untuk kesehatan.

Penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologis dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, teknik pengumpulan data dengan pengamatan (wawancara) dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat Desa Bencoy merupakan masyarakat modern yang terus disibukkan dengan berbagai aktivitas, penurunan kualitas kesehatan dan stress menjadi hal yang sering terjadi. Olahraga menawarkan solusi meningkatkan kesehatan dan juga menyegarkan kembali pikiran yang stress. Akan tetapi minimnya kesadaran terhadap olahraga menjadi kendala tersendiri bagi masyarakat. Namun disana sudah tersedia fasilitas olahraga yaitu berupa lapang voli yang juga bisa diubah menjadilapang badminton. Selain itu, pemerintah setempat juga telah menyediakan bola voli, net serta alat-alat olahraga lainnya.

Dilihat dari fasilitas yang tersedia, bisa diketahui olahraga yang paling diminati oleh masyarakat desa Bencoy adalah olahraga Volley. setiap tahunnya pemerintah setempat mengadakan pertandingan bola voli antar Dusun yang mana pertandingan ini bisa diikuti oleh setiap kalangan seperti anak-anak, remaja, ibu-ibu dan bapak-bapak.

Antusiasme masyarakat dalam bidang olahraga sangat besar, selain bermain voli, kami mengajak masyarakat untuk melakukan senam di setiap minggunya, pelaksanaannya yaitu pada hari Minggu pukul tujuh pagi yang dipimpin oleh ketua kelompok. senam tersebut diikuti oleh semua kalangan dimulai anak-anak hingga dewasa.



Gambar 1. Kegiatan aerobik bersama anak – anak remaja

Dalam gambar di atas menunjukkan antusiasme anaka – anak dan remaja warga Desa Bencoy dalam mengikuti kegiatan aerobik. Diharapkan kegiatan ini dapat terus dipertahankan agar budaya olahraga melekat dalam diri mereka hingga dewasa.



Gambar 2. Kegiatan aerobik bersama ibu – ibu warga Desa Bencoy



Gambar 3. Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat

4. KESIMPULAN

Berbagai permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat yang tinggal di Desa Bencoy yang berujung pada merosotnya kualitas hidup masyarakat merupakan salah satu akibat dari globalisasi yang semakin meningkat. Mengatasi permasalahan tersebut diperlukan pemberdayaan masyarakat di wilayah Desa Bencoy. Masyarakat Desa Bencoy mulai dari anak-anak hingga pemuda hingga lansia harus diberdayakan dalam kegiatan olahraga. Olah raga dan olahraga secara teratur dan terus menerus merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Pada masyarakat di wilayah Desa Bencoy, aktivitas fisik dilakukan secara rutin minimal tiga kali dalam seminggu. Kegiatan tersebut dapat berupa bersepeda, jogging pagi dan sore atau jogging di ruang publik, skipping, berenang, senam aerobik, sepak bola dan bulu tangkis. Aktivitas fisik atau olahraga yang terencana dan terorganisir secara teratur sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Sudah saatnya warga Desa Bencoy beradaptasi dengan rutin berolahraga dan menjadikannya sebagai kebutuhan sehari-hari. Olahraga tidak hanya menjadi wadah untuk menyalurkan hobi, tetapi juga untuk mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial agar generasi muda dan masyarakat Desa Bencoy lainnya dapat berkembang.

Berdasarkan laporan kegiatan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan mengenai aspek dalam bidang olahraga di Desa Bencoy, Desa Bencoy, Kec. Cireunghas. Kesadaran akan olahraga masyarakat Desa Bencoy cenderung kurang baik, hal tersebut bisa ditangani dengan sosialisasi akan pentingnya olahraga serta ajakan para mahasiswa untuk berolahraga bersama dengan masyarakat Desa Bencoy.

Dalam memanfaatkan Sumber Daya yang ada masyarakat perlu mempertahankan fasilitas yang telah disediakan oleh pemerintah setempat, artinya tidak merusak dan menggunakan fasilitas sebaik-baiknya. Dari penjelasan diatas, kita dapat mengetahui dan memahami alangkah pentingnya menjaga dan memanfaatkan fasilitas yang disediakan pemerintah setempat demi kelangsungan hidup jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiya, Taufik Nanda, Waluyo Waluyo, and Ahmad Septiandika Adirahma. 2018. "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Fartlek Dan Interval Terhadap Daya Tahan (Endurance)." *Phedheral* 15(2):9–26.
- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, A. M. N. 2022. "Konsep Dasar PJOK."
- ANDREHANSYAH, RIFKI. 2019. "PENGARUH LATIHAN SMALL SIDES GAMES TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA OLAHRAGA FUTSAL (Eksperimen Pada Mahasiswa Ukm Futsal Universitas Siliwangi)."
- Habali, Venny Aulia Fasha, Vicki Ahmad Kharisman, Gita Febria Friskawati, and Dedi Supriadi. 2023. "Persepsi Masyarakat Terhadap Kesetaraan Gender Pada Wanita Dalam Olahraga." *Physical Activity Journal (PAJU)* 4(2):155–72.
- Indriani, Devi Eka. 2019. "PERAN PEMERINTAH DALAM MENINGKATKAN PRESTASI OLAHRAGA DI DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA PROVINSI JAWA BARAT."
- Khairuddin, Khairuddin. 2017. "Olahraga Dalam Pandangan Islam." *Jurnal Olahraga Indragiri* 1(1):1–14.
- Rif'iy Qomarrullah, S. Pd, M. Or, S. Lestari Wulandari, and M. H. SH. 2022. *Desain Pembangunan Olahraga Nasional (Perspektif Sosial-Budaya, Politik, Kebijakan Dan Hukum)*. Deepublish.