
SOSIALISASI OLAHRAGA MASYARAKAT

Nevi Hardika^{1*}, Rusdi², Henry Maksum³, Whalsen Duli Agus Lauh⁴

^{1,2,3,4}IKIP PGRI Pontianak (Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Kalimantan Barat),
Indonesia

*Alamat e-mail nevihardika@gmail.com

Abstrak

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat guna mewujudkan Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) menuju Indonesia Bugar, Berkarakter, Unggul dan Berprestasi 2045. Sebagai mana yang diamatkan dalam Peraturan Presiden Nomor 26 tahun 2021 yang bertepatan dengan Peringatan Hari Olahraga Nasional (HAORNAS) Ke-38. Metode yang digunakan yaitu bimbingan teknis dengan pendekatan secara daring dan luring dengan mengacu pada prtokol kesehatan covid-19 mengingat situasi dan kondisi pandemi saat ini sebagai acuan keputusan pemerintah pusat dan pemerintah daerah tentang satuan satgas penanganan covid-19. Materi akan disampaikan dengan metode ceramah serta diskusi panel dengan beberapa strategi yaitu melakukan tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan evaluasi. Sasaran dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah KORMI Provinsi Kalimantan Barat Sebagai Mitra kerja sebagai penggiat olahraga yang notabennya berasal dari beberapa elemen ditengah masyarakat baik dari pelajar, mahasiswa, guru, pelatih. Hasil pengabdian yang dicapai adalah meningkatnya pemahaman insan penggiat olahraga tentang panduan manajemen dalam melakukan aktifitas fisik olahraga masyarakat dan dapat mengklasifikasikan jenis-jenis olahraga masyarakat yang tepat dimasa pandemi.

Kata Kunci: Sosialisasi, Olahraga Masyarakat.

Abstract

The purpose of this Community Service is topromote sports and cultivate the community to realize the National Sports Grand Design (DBON) towards Indonesia Fit, Character, Excellence and Achievement 2045. As stated in Presidential Regulation Number 26 of 2021 which coincided with the 38th National Sports Day (HAORNAS) Commemoration. The method used is technical guidance with a bold and captivating approach with reference to the covid-19 health protocol considering the current pandemic situation and conditions as a decision of the central government and local government regarding the Covid-19 task force unit. The material will be delivered using the lecture method and discussion panels with several strategies, namely carry out the preparation, implementation and evaluation stages. The targets in this community service are:KORMI West Kalimantan Province As a partner as a sports activist which incidentally comes from several elements in the community, both from students, students, teachers, coaches. The result achieved is understanding of sports activists about management guidelines in carrying out physical activity community sports and can classify the right types of community sports pandemic period.

Keywords: Socialization, Community Sports.

PENDAHULUAN

Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat guna mewujudkan Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) menuju Indonesia Bugar, Berkarakter, Unggul dan Berprestasi 2045. Sebagai mana yang diamatkan dalam Peraturan Presiden Nomor 26 tahun 2021. Saat ini, masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena kurang olahraga dan aktivitas fisik, seperti mesin melakukan sebagian besar pekerjaan, yang membuat aktivitas tubuh penting secara individual. Di sisi lain, lewat acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil

atau dengan menonton olahraga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz, 2012). Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Toho Cholik Mutohir (2007) menjelaskan bahwa, hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa.

Harapannya adalah olahraga masyarakat di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisik, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat fisik mengandung unsur-unsur permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan. Kegiatan olahraga tergantung dari sikap seseorang dari mana dia memaknainya, karena beragam definisi olahraga disebabkan oleh karakteristik olahraga itu sendiri yang semakin berkembang, semakin lama semakin berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatannya, dan juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya.

Olahraga rekreasi masyarakat 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 kegembiraan. Hal ini sejalan dengan pasal 19 Bab VI UU Nomor 3 Tahun 2005 dinyatakan bahwa “olahraga rekreasi bertujuan untuk memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani dan kegembiraan, membangun hubungan sosial dan atau melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional”. Selanjutnya dinyatakan bahwa pemerintah daerah dan masyarakat berkewajiban menggali, mengembangkan dan memajukan olahraga rekreasi. Menurut Kristiyanto (2012) berpendapat bahwa “olahraga rekreasi terkait erat

dengan aktivitas waktu luang dimana orang bebas dari pekerjaan rutin. Waktu luang merupakan waktu yang tidak diwajibkan dan terbebas dari berbagai keperluan psikis dan sosial yang telah menjadi komitmennya". Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, permainan, dan hobi dan kegiatan rekreasi umumnya dilakukan pada akhir pekan. Kegiatan rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kegiatan tersebut ada yang diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu tempat dan sebagainya. Secara psikologi banyak orang yang di lapangan merasa jenuh dengan adanya beberapa kesibukan dari masalah, sehingga mereka membutuhkan istirahat dari bekerja, tidur dengan 26 nyaman, bersantai sehabis latihan, keseimbangan antara pengeluaran dan pendapatan, mempunyai teman bekerja yang baik, kebutuhan untuk hidup bebas, dan merasa aman dari resiko buruk. Melihat beberapa pernyataan di atas, maka rekreasi dapat disimpulkan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan sebagai pengisi waktu luang untuk satu atau beberapa tujuan, diantaranya untuk kesenangan, kepuasan, penyegaran sikap dan mental yang dapat memulihkan kekuatan baik fisik maupun mental. Beragam jenis olahraga rekreasi yang merupakan kekayaan asli dan jati diri bangsa Indonesia perlu dilestarikan, dipelihara dan diperkenalkan kepada generasi muda penerus, serta didokumentasikan dengan serius dan cermat, sehingga aset budaya dan jati diri bangsa Indonesia tidak hilang atau diakui oleh bangsa lain Disamping itu, gerakan sport for all, yang menjadikan olahraga sebagai bagian dari upaya mendukung pembangunan kualitas sumber daya manusia, pendidikan, kesehatan dan kebugaran masyarakat serta aspek lain yang dibutuhkan oleh pembentukan karakter dan jati diri suatu bangsa, menjadikannya sebagai kekuatan yang ampuh dalam upaya memepersatukan bangsa Indonesia dalam kerangka Negara Kesatuan Republik Indonesia.

METODE

Metode yang digunakan yaitu bimbingan teknis dengan pendekatan secara daring dan luring dengan mengacu pada prtokol kesehatan covid-19 mengingat situasi dan kondisi pandemi saat ini sebagai acuan keputusan pemerintah pusat dan pemerintah daerah tentang satuan satgas penanganan covid-19. Materi akan disampaikan dengan metode ceramah serta diskusi panel dengan beberapa langkah strategi pelaksanaan yang perlu dilakukan seperti melakukan tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan evaluasi. Untuk mengetahui ketercapaian target pelaksanaan pengabdian ini menggunakan pree tes dan posttest menjawab beberapa soal pertanyaan pilihan ganda yang berdasarkan materi yang disampaikan. Pengabdian ini melibatkan beberapa unsur mitra terkait dalam pelaksanaannya yaitu KORMI Provinsi Kalimantan Barat Sebagai Mitra kerja sebagai penggiat

olahraga yang notabennya berasal dari beberapa elemen ditengah masyarakat baik dari pelajar, mahasiswa, guru, pelatih.

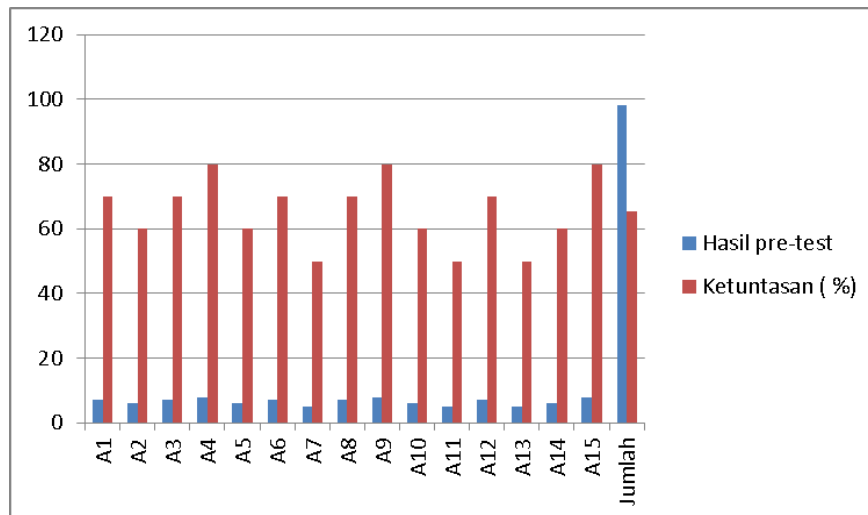
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berkat peneliti bermitra kerja dengan KORMI Kalimantan Barat yang beralamat di GOR Sultan Syarif Abdurrahman Pangsuma Pontianak sehingga persoalan atau permasalahan yang dihadapi bisa teratasi dan mendapatkan solusi. Adapun untuk hasil tingkat ketuntasan pemahaman peserta pada pelaksanaan sosialisasi olahraga masyarakat ini dapat di jelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil pre-test peserta

Peserta (n)	Hasil pre-test	Ketuntasan (%)
A1	7	70
A2	6	60
A3	7	70
A4	8	80
A5	6	60
A6	7	70
A7	5	50
A8	7	70
A9	8	80
A10	6	60
A11	5	50
A12	7	70
A13	5	50
A14	6	60
A15	8	80
Jumlah	98	65

Berdasarkan hasil Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan sebanyak 15 orang peserta pada hasil *pre-test* tingkat pemahaman materi saat sebelum melakukan sosialisasi olahraga masyarakat maka, terdapat 3 orang peserta mendapatkan hasil nilai ketuntasan dalam pemahaman materi sebesar 80% dengan katagori baik, untuk peserta yang mendapatkan nilai ketuntasan pemahaman materi sebesar 70% sebanyak 5 orang peserta dengan katagori cukup, dan untuk tiga orang peserta mendapatkan hasil nilai ketuntasan dalam pemahaman materi sebesar 60% dengan katagori kurang. Dapat disimpulkan bahwa hasil keseluruhan yang diperoleh dari 15 peserta tersebut (*pre-test*) diketahui nilai *mean* sebesar 98 dengan tingkat ketuntasan sebesar 65% dikatagorikan kurang.

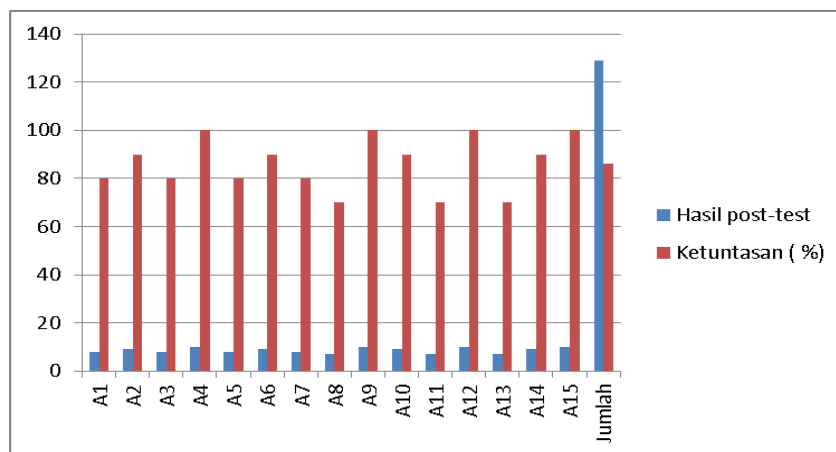


Gambar 1. Grafik hasil pre-test peserta

Tabel 2. Hasil post-test peserta

Peserta (n)	Hasil post-test	Ketuntasan (%)
A1	8	80
A2	9	90
A3	8	80
A4	10	100
A5	8	80
A6	9	90
A7	8	80
A8	7	70
A9	10	100
A10	9	90
A11	7	70
A12	10	100
A13	7	70
A14	9	90
A15	10	100
Jumlah	129	86

Berdasarkan hasil table diatas dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan sebanyak 15 orang peserta pada hasil *post-test* tingkat pemahaman materi saat sebelum melakukan sosialisasi olahraga masyarakat maka, terdapat 8 orang peserta mendapatkan hasil nilai ketuntasan dalam pemahaman materi sebesar >81% dengan katagori baik sekali, untuk 4 orang peserta mendapatkan hasil nilai ketuntasan dalam pemahaman materi sebesar 80% dengan katagori baik, dan untuk 3 orang peserta mendapatkan hasil nilai ketuntasan dalam pemahaman materi sebesar 70% dengan katagori cukup. Dapat disimpulkan bahwa hasil keseluruhan yang diperoleh dari 15 peserta tersebut (*post-test*) diketahui nilai *mean* sebesar 129 dengan tingkat ketuntasan sebesar 86% dikatagorikan baik sekali.

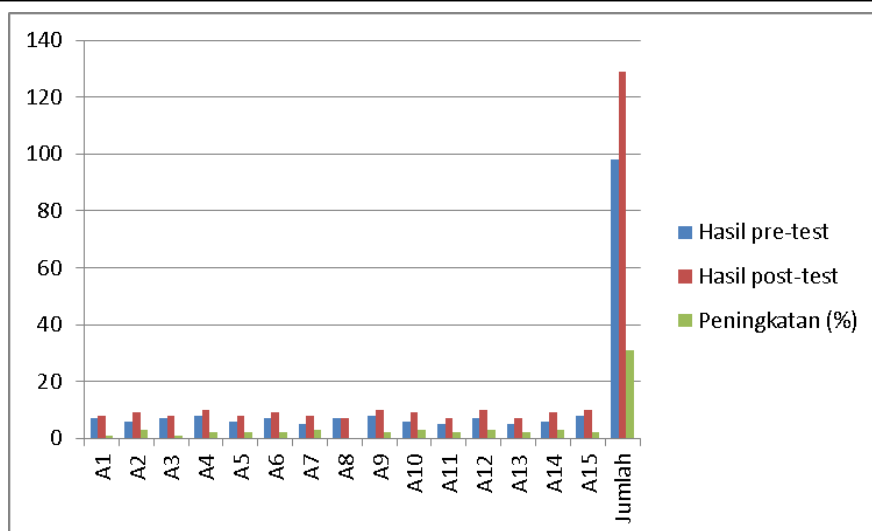


Gambar 2. Grafik hasil post-test peserta

Tabel 3. Peningkatan hasil tes pre-test dan post-test

Nama (n)	Hasil pre-test	Hasil post-test	Peningkatan (%)
A1	7	8	1
A2	6	9	3
A3	7	8	1
A4	8	10	2
A5	6	8	2
A6	7	9	2
A7	5	8	3
A8	7	7	0
A9	8	10	2
A10	6	9	3
A11	5	7	2
A12	7	10	3
A13	5	7	2
A14	6	9	3
A15	8	10	2
Jumlah	98	129	31

Berdasarkan hasil hitungan rekapitulasi dari nilai jawaban soal pertanyaan antara *pret-test* dan *post-test* kepada peserta maka terdapat ketuntasan pemahaman peserta saat pelaksanaan materi sosialisasi olahraga masyarakat. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil hitungan dengan peningkatan sebesar 31%.



Gambar 3. Grafik peningkatan hasil tes pre-test dan post-test

Table 4. Sintak pelaksanaan kegiatan sosialisai olahraga masyarakat

Tahapan Persiapan	Analisis Kebutuhan	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Permasalahan</i> 2. <i>Solusi (bentuk pelaksanaan)</i> 3. <i>Ketepatan hasil dengan permasalahan</i> 4. <i>Mitra kerja</i>
	Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membentuk tim kerja/panitia 2. Koordinasi 3. Administrasi 4. Bagi tugas 5. Monitoring
	Jenis Olahraga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permasalahan yang muncul 2. Sarana dan prasarana 3. Menajement 4. Peserta
	Waktu dan Tempat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keamanan 2. Sentral 3. Lahan Memadai
Pelaksanaan	Tim	<ol style="list-style-type: none"> 1. Panitia 2. Koordinasi 3. Laporan
	Mitra kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kolaborasi/Bersinergi *Bidang pendidikan dan pengajaran *Bidang penelitian *Bidang pengabdian pada masyarakat
	Modul pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Petunjuk pelaksanaan 2. Petunjuk teknis
Evaluasi	Pre test – dan post test	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengetahuan (<i>knowledge</i>) 2. Keterampilan (<i>skill</i>) 3. Sikap (<i>attitude</i>)

Table 5. Grand Desain Indonesia Sehat dan Bugar

Knowledge	Legalitas dan Kebijakan Organisasi (Surat Keputusan); Peraturan Pemerintah, Peraturan Daerah, Peraturan dan Undang-undang, Pertaturan Organisasi, Visi dan Misi, Sasaran, Tujuan, Manfaat
Peran Olahraga Masyarakat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wadah 2. Fasilitator 3. Social 4. Ekonomi 5. Religious 6. Karakter 7. Mitra
Jenis Olahraga Masyarakat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prinsip 2. Slogan 3. Ajang pesta olahraga
Komponen Strategis Olahraga Masyarakat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Olahraga Tradisional dan Kreasi Budaya 2. Olahraga Kesehatan dan Kebugaran 3. Olahraga Petualangan dan Tantangan 4. Olahraga Rekreasi Eksebsi

SIMPULAN

Para penggiat olahraga masyarakat dapat mengetahui panduan manajemen dalam melakukan aktivitas fisik dengan baik secara berkelanjutan bahkan dapat mengetahui jenis-jenis olahraga masyarakat yang tepat dimasa pandemi. sekarang ini untuk tetap menjaga kesehatan tetap terjaga. Selain itu olahraga masyarakat juga dapat memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, guna mewujudkan Indonesia Bugar, Berkarakter, Unggul dan Berprestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Firmansyah Dlis, et al. 2020. *Sosialisasi budaya hidup sehat dan senam kebugaran untuk warga Kepulauan Seribu*. MADDANA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Volume 1, No.1, Agustus 2020, pp.8-12
- Kementerian Kesehatan. 2015. *Buku Panduan Germas (Gerakkan Masyarakat Hidup Sehat)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Depdiknas. 2005. UU No. 3 Tahun 2005 *tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Budi, Didik Rilastiyo dan Suhartoyo, Topo. 2021. *Improving Knowledge of Sports Games Training Programs for Junior High School Physical Education Teachers in the Purwokerto Region*. GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Volume 2, Number 1, p.p 73-82.

- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa. *Serunya Permainan Tradisional Anak Zaman Dulu*. Jakarta 2018.
- Dian K. 2015. Seri Ensiklopedia Negeriku: *Permainan Tradisional*. Bhuana Ilmu Populer. Jakarta.
- PP RI Nomor 7 Tahun 2020 Tentang *Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2007 Tentang Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga*. *Olahraga Tradisional Dan Rekreasi*. Jakarta 2020.
- Kantor Menpora. (1991). *Sejarah Olahraga Indonesia*. Jakarta.
- Lutan, Rusli. (1997). *Manusia dan Olahraga*, Bandung: Penerbit ITB.
- Mahendra, Agus dkk. (2003). *Model Pengembangan Olahraga Tradisional*. Bandung.
- Pontjopoetro, S. Dkk (2002). *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik. (Modul)*. Jakarta. Pusat Penerbitan UT.Kemenpora Ri Dan Kpoti Pusat, *Panduan Olahraga Tradisional*. Jakarta 2020.
- Suharjana, *Administrasi Dan Organisasi Pertandingan Negeri*. Yogyakarta Press.
- Ismatul Khasanah, Dll. *Jurnal Permainan Tradisional Sebagai Media Stimulasi Aspek Perkembangan Anak 2011*.
- Internet:<https://porosbumi.com/permainantradisional/>https://id.wikipedia.org/wiki/Kategori:Permainan_tradisional_di_Indonesia