



## MENGOLAHRAGAKAN MASYARAKAT BERBASIS KEARIFAN LOKAL

Ayu Rizky Febriani\*<sup>1</sup>, Rohman Hidayat, Neva Widanita, Didik Rilastiyo Budi, Arfin Deri Listiandi, Rifqi Festiawan, Topo Suhartoyo

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan/Universitas Jenderal Soedirman/Indonesia

Penulis pertama: e-mail \*<sup>1</sup>ayu.rizky.febriani@unsoed.ac.id

### Abstrak

*Perkembangan dan kemajuan jaman menuntut setiap manusia untuk dapat bertahan dengan segenap kemampuan dalam hal ekonomi, ilmu dan pengetahuan, self improvement, kesehatan dan kebugaran jasmani. Perkembangan dan kemajuan jaman yang tak mengenal waktu berdampak pada kemampuan seseorang untuk dapat menjaga eksistensinya dimasyarakat agar hubungan individu satu dengan yang lain terjalin baik, dengan tujuan menjaga stabilitas emosi sosial. Hal ini kita dapat jumpai di desa-desa yang sangat kental dan terjaga kegyubannya. Pamijen adalah salah satu desa yang berada di Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas yang memiliki potensi lingkungan yang baik seperti kegyuban pada masyarakatnya, lingkungan yang sejuk, dan prasarana/tanah lapang. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini akan mengupayakan Desa Pamijen menjadi desa yang masyarakatnya aktif berolahraga. Tujuannya adalah meningkatkan physical Fitness masyarakat desa agar mereka lebih produktif dalam hal kebugaran jasmani. Peningkatan physical fitness akan diukur dengan fitness test dengan pengambilan data sebelum pelaksanaan kegiatan berolahraga dan pengambilan data setelah pelaksanaan olahraga dengan menggunakan instrumen Heart Rate.*

**Kata-kata kunci :** olahraga, masyarakat, kearifan lokal

### Abstract

The development and progress of the time requires every human being to be able to survive to the fullest in terms of economy, science and knowledge, self improvement, health and physical fitness. The development and progress of the time that know time have an impact on a person's ability to be able to maintain their existence in society so that individual relationships with each other are well established, with the aim of maintaining social emotional stability. We can find this in villages that are very thick and social. Pamijen is one of the village located in Baturraden District Bayumas which has good environmental potentials, such as community, cool environment, and have large field. This community service activity will strive Pamijen village to become a village where people are active in sports. The goal is improve the physical fitness of village communities so that they are more productive

in terms of physical fitness. The increase in physical fitness will be measured by fitness test by taking data before the implementation of sports a activities and collecting data after exercise using the Heart Rate instrument.

**Keywords:** *sport, Public, local culture*

## **1. LATAR BELAKANG**

Olahraga mengandung potensi positif untuk membina setiap individu dalam membangun kesehatan nasional, sehingga hal ini mendapat dukungan pemerintah dalam ketetapan keputusan politik mengenai “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” yang secara eksplisit dirumuskan dalam (MPR, 1988) GBHN Tap MPR No. II/MPR/1988 ayat 58, yang berbunyi “Pendidikan jasmani dan olahraga perlu makin ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai cara pembinaan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Selanjutnya perlu ditingkatkan usaha-usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga, juga perlu ditingkatkan prasarana dan sarana pendidikan jasmani dan olahraga termasuk kepada pendidik, pelatih dan penggeraknya untuk digalakkan gerakan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”.

Mengolahragakan masyarakat merupakan suatu upaya untuk menciptakan perubahan sosial secara sengaja, upaya ini ditujukan kepada individu-individu di lingkungan masyarakat tertentu yang masih pasif dalam melakukan aktivitas olahraga. Mengingat perkembangan dan kemajuan jaman saat ini yang menuntut setiap manusia untuk dapat bertahan dengan segenap kemampuan dalam hal ekonomi, ilmu dan pengetahuan, self improvement, kesehatan dan kebugaran jasmani. Tidak hanya sehat yang menjadi fokus utama dari dampak perkembangan terkini, melainkan kebugaran jasmani atau biasa dikenal dengan istilah physical fitness.

Kebugaran jasmani menurut (Giriwijoyo, 2002) adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus dilakukan dengan cara yang efisien tanpa kelelahan yang berlebihan. Perkembangan dan kemajuan jaman yang tak mengenal kultur berdampak pada kemampuan seseorang untuk dapat menjaga eksistensinya dimasyarakat agar hubungan individu satu dengan yang lain terjalin baik, dengan tujuan menjaga stabilitas emosi sosial. Hal ini kita dapat jumpai di desa-desa yang sangat kental dan terjaga kegujubannya.

Pamijen adalah salah satu desa yang berada di Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas yang memiliki potensi lingkungan yang baik seperti kegujuban pada masyarakatnya, lingkungan yang sejuk, dan prasarana/tanah lapang yang dapat dioptimalkan sebagai tempat berolahraga yang menyenangkan. Pemandangan ke arah utara adalah bukitbukit gunung tugel yang tampak indah, sedang di sekitaran tanah lapang tersebut tampak kokoh gunung tertinggi di Jawa Tengah; gunung Slamet. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini akan mengupayakan Desa Pamijen menjadi desa yang masyarakatnya aktif berolahraga. Tujuannya adalah meningkatkan physical Fitness masyarakat desa agar mereka lebih produktif sesuai dengan peran masing-masing di lingkungan masyarakat maupun di lingkungan kerja nya.

## **2. OBJEKTIF**

Memberikan paparan pengetahuan masyarakat desa Pamijen terkait physical fitness atau yang disebut dengan kebugaran jasmani, dan meningkatkan kebugaran masyarakat desa Pamijen dengan berolahraga.

### 3. METODE PELAKSANAAN

Program penerapan IPTEKS dan pendampingan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesadaran berolahraga untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

Metode Ceramah dan Diskusi Metode ceramah digunakan untuk menerangkan dan menjelaskan pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang olahraga di masyarakat pada kelompok pemuda karang taruna dan ibu-ibu kader kelurahan Pamijen. Dalam kegiatan ini, diberikan penjelasan tentang berolahraga untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Setelah dilakukan ceramah, peserta diperkenankan bertanya maupun mengklarifikasi tentang informasi yang masih kurang jelas pada ceramah. Setelah dilakukan sosialisasi, setiap hari minggu dilakukan senam bersama, setelah senam dilanjutkan berolahraga sesuai cabang olahraga yang diminati seperti bola voli, sepak bola, sepak takraw, dan lain-lain. Pengukuran *heart rate* dilakukan sebelum dan sesudah melakukan olahraga.

### 4. HASIL DAN DISKUSI

Dilakukan olahraga senam bersama setiap hari jumat minggu ke 2 di aula balai desa Pamijen, dilakukan olahraga bersama beberapa cabang olahraga di lapangan desa Pamijen setiap sore diantaranya olahraga sepaktakraw, bola voli dan sepak bola. Kami sempat mengalami kendala sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian, kendala yang terjadi adalah pada saat diterapkannya Pembatasan Berskala Besar (PSBB) akibat covid 19, namun demikian kegiatan olahraga dapat berlangsung pada saat diberlakukan tatanan normal baru atau *new normal* dengan tetap menerapkan protokol kesehatan, seperti mencuci tangan sebelum berolahraga bersama, dicek suhu dengan *thermo gun*.

Individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, di dalam tubuhnya memiliki jantung yang 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, sehingga dalam satu menit dihemat 20 denyutan, dalam satu jam dihemat 1200 denyutan dan dalam satu hari 28.800 denyutan. Dengan demikian jantung menjadi awet dan kita boleh berharap hidup lebih lama dan produktif. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tentu akan meningkatkan status kebugaran, juga akan menambah semangat kerja, mencegah berbagai penyakit, menghilangkan ketegangan, menambah rasa percaya diri, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira dan melatih konsentrasi (Kushartanti, 2018).

Berolahraga dapat dijadikan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Salah satu indikasi meningkatnya keinginan masyarakat akan derajat kesehatan yang tinggi, penampilan jasmani yang proporsional dan aktualisasi diri yang lebih luas dalam lingkungannya mencerminkan bahwa kebutuhan masyarakat semakin beragam sehingga membutuhkan tempat atau wahana yang dapat menyalurkan serta memenuhi kebutuhan tersebut (Zulkarnaen, 2010).

Olahraga apabila sudah tumbuh dan berkembang serta membudaya pada masyarakat, pada tahap berikutnya olahraga akan menjadi kebutuhan bagi masyarakat. Dengan demikian, masyarakat yang sadar akan olahraga, tidak perlu lagi dipaksa atau disuruh untuk melakukan



olahraga. Jika masyarakat telah menganggap olahraga sebagai kebutuhan, masyarakat akan lebih banyak belajar tentang olahraga, bagaimanakah olahraga yang benar untuk tujuan kesehatan, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatannya (Yudik Prasetyo, 2013).



## 5. KESIMPULAN

Kebugaran jasmani masyarakat Desa Pamijen Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas mengalami peningkatan. Melalui olahraga dapat dilakukan national character building suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional. Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga semakin meningkat yang ditunjukkan dengan peningkatan partisipasi masyarakat pada indeks pembangunan olahraga (SDI) dari 0,345 pada tahun 2005 menjadi 0,422 pada tahun 2006. Pengukuran SDI sesungguhnya meliputi perkembangan banyaknya anggota masyarakat suatu wilayah yang melakukan kegiatan olahraga, luasnya tempat yang diperuntukkan untuk kegiatan berolahraga bagi masyarakat dalam bentuk lahan, bangunan, atau ruang terbuka yang digunakan untuk kegiatan berolahraga dan dapat diakses oleh masyarakat luas (Menpora, 2014). Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang bugar maka akan lebih percaya diri, gembira, dan memiliki konsentrasi yang baik.

Ditahun-tahun mendatang dapat dilakukan kegiatan keolahragaan di Desa Pamijen, mengingat di Desa tersebut terdapat prasarana, sarana, serta masyarakat yang bugar dan aktif berolahraga. Di harapkan melalui program Olahraga untuk Masyarakat akan lebih menyebarluaskan manfaat kesehatan dan sosial yang bisa diperoleh oleh semua anggota masyarakat melalui aktivitas fisik secara teratur (Soegiyanto K.S).

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada):

Kepada LPPM UNSOED  
Kepada Kepala Desa Pamijen (Bapak Agus Sumarko)  
Kepada Pemuda Karangtaruna Desa Pamijen  
Kepada Kader-Kader Desa Pamijen

## 7. REFERENSI

Giriwijoyo (2002) *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Kushartanti, W. (2018) 'Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja'. Available at: file:///E:/1. Riset/3 2019.2020/Pengabdian/BUGAR 3.pdf.

Menpora (2014) *Rencana Strategis Kementerian Pemuda dan Olahraga Tahun 2010*. Jakarta: Kemenpora RI.

MPR (1988) *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Indonesia.

Soegiyanto K.S (no date) 'Keikut Sertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga', *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3.

Yudik Prasetyo (2013) 'Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkata Kesehatan dan Pembangunan Nasional', *Medikora*, XI, pp. 219–228.

Zulkarnaen (2010) 'Hubungan Motivasi dengan Partisipasi Masyarakat dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal di Kota Bekasi', *MOTION*, 1.