

JPOM

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA MASYARAKAT



Vol 3 No 2 (November) 2022

Jurnal JPOM memiliki fokus utama pada pengembangan ilmu-ilmu di ranah pengabdian kepada masyarakat. Ruang lingkup pengabdian kepada masyarakat antara lain meliputi Bidang ilmu olahraga, rekreasi, ilmu kesehatan kepada masyarakat.



PENERBIT

PJKR Universitas PGRI Semarang

Alamat : Kampus 4 Universitas PGRI Semarang
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

website : <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

email : jpom.upgris@upgris.ac.id

CP : +62 85600886600

(Ibnu Fatkhu Royana)

INDEXED By :





Volume 3 Nomor 2: November 2022

Halaman 56 - 142

Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM) diakui sebagai jurnal ilmiah nasional sejak tahun 2021 berdasarkan keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor: **0005.28081358/K.4/SK.ISSN/2021.09** 28 September 2021 mulai edisi Vol.2, No. 1, Mei 2021 untuk edisi online – elektronik

Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM) memiliki fokus utama pada pengembangan ilmu-ilmu di ranah pengabdian kepada masyarakat. Ruang lingkup pengabdian kepada masyarakat antara lain meliputi Bidang ilmu olahraga, rekreasi, ilmu kesehatan kepada masyarakat.

Editor in Chief

Buyung Kusumawardhana, M.Kes. (Un. PGRI Semarang)

Editor

Danang Aji Setiyawan, M.Pd. (Un. PGRI Semarang)

Section Editor

Muh. Isna Nurdin Wibisana, M.Kes.

Copy Editor

Ibnu Fatkhu Royana, M.Pd. (Un. PGRI Semarang)

Layout Editor

Yulia Ratimiasih, M.Pd. (Un. PGRI Semarang)

Mitra Bestari

Prof. Dr. M.E Winarno, M.Pd., (Universitas Negeri Malang)

Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S. (Universitas Negeri Yogyakarta)

Dr. H. Syahrudin, M.Kes., (Universitas Negeri Makassar)

Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D., (Universitas Negeri Semarang)

Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., (Universitas Kristen Artha Wacana)

Dr. Sulaiman, M.Pd., (Universitas Negeri Semarang)

Dr. Ujang Rohman, M.Kes., (Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)



KATA PENGANTAR

Rasa syukur kami yang tulus terucapkan untuk Tuhan Yang Maha Kuasa. Tanpa kehendak dan kekuatan-Nya, tim redaksi mungkin tidak dapat mempublikasikan Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM). JPOM terbit sejak November 2020 dengan frekuensi penerbitan enam bulan sekali yaitu bulan Mei dan November. Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM) diakui sebagai jurnal ilmiah nasional sejak tahun 2021 berdasarkan keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor: 0005.28081358/K.4/SK.ISSN/2021.09 28 September 2021 mulai edisi Vol.2, No. 1, Mei 2021 untuk edisi online – elektronik. Selain itu, pengiriman artikel penelitian ke JPOM hanya dapat dilakukan melalui sistem daring (*online submission*).

Kami ingin menyampaiakan penghargaan dan terimakasih kami kepada para penulis dan pengulas. Edisi ini dilengkapi dengan indeks yang dimuat setelah halaman kata pengantar untuk membantu pembaca menemukan halaman atau lokasi. Semoga JPOM dapat bermanfaat dan mampu meningkatkan kualitas hasil pengabdian bagi para civitas akademika khususnya di bidang olahraga.

Kami juga memohon maaf atas keterlambatan pengiriman LoA dan sertifikat dikarenakan masih kekurangannya tenaga di JPOM. Maka dari itu kami membuka kesempatan yang selebar-lebarnya bagi rekan-rekan yang ingin bergabung di JPOM baik sebagai editor ataupun reviewer untuk peningkatan JPM kedepannya. Aamiin

Semarang, 1 November 2022
Editor in Chief

Buyung Kusumawardhana, M.Kes.



“Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)”

Telah terindeks oleh:



DAFTAR ISI

Penyuluhan Cidera Akibat Olahraga Pada Atlet Persani Kabupaten Pekalongan <i>Idah Tresnowati, Gilang Nuari Panggraita, Mega Widya Putri, Imroatul Magfiroh</i>	(56-62)
Implementasi Sport Tourism di Lego-lego sebagai Pendukung Kebangkitan Pariwisata Kuliner di Masa Pandemi COVID-19 <i>Hasmyati Hasmyati, Nur Indah Atifah Anwar, Alimin Hamzah, Muh. Ilham Aksir</i>	(63-68)
PKM Pencegahan Omicron dengan Pelatihan Pembuatan Hand Sanitizer dan 5m <i>Setiawan, Nur Azis R, Muh Isna Nurdin W, Dani Slamet Pratama, Agus Wiyanto</i>	(69-73)
Sosialisasi dan Pelatihan Keterampilan Dasar Senam Berbasis IPTEKS Keolahragaan <i>Fegie Rizkia Mulyana, Novi Soraya, Iman Rubiana, Melya Nur Herliana</i>	(74-81)
Pendampingan Penyusunan Modul Ajar Kurikulum Merdeka Bagi Guru PJOK Kota Semarang <i>Buyung K, Maftukin Hudah, David Firna S, Fajar Ari W, Ibnu Fatkhu R</i>	(82-88)
Pengenalan Cedera Olahraga Dan Penanganan Kasus Cedera Olahraga Akut Kepada Kelompok Karang Taruna Di Kabupaten Klaten <i>Yulius Agung Saputro, Pasha Erik Juntara</i>	(89-95)
Upaya Sosialisasi Pola Hidup Sehat Pasca Pandemi Di Desa Banjararum Kabupaten Malang <i>Luthfie Lufthansa, Laila Nur Rohmah, Ahmad Junaidi, Hendi Imam Fadoli</i>	(96-100)
Optimalisasi Peningkatan Kebugaran Tubuh Melalui <i>Aquarobics Training for Fitness [ATF]</i> <i>Siti Baitul M, Hadi, Fatona Suraya, Ronny L, Azis M, Slamet I, Fajar Ari W</i>	(101-107)
Pengenalan Permainan Tradisional Melalui Kegiatan Indonesian Culture Week di Semarang Multinational School <i>Wahyu Ragil K, Mugiyo Hartono, Dwi Gansar S W, Bhayu B, Setiawan J U, Muhammad S S</i>	(108-114)
<i>Promoting Body Positivity: Psikoedukasi Meningkatkan Kesadaran Citra Tubuh Positif</i> <i>Antonius T W, Martaria R R, Aditya Rachman, Wa Ode Musdalifa Al Sadila</i>	(124-132)
Mengolahragakan Masyarakat Melalui Optimalisasi Permenpora No. 18 Tahun 2017 Tentang Gerakan Ayo Olahraga <i>Sutoro, Tri Setyo G, Welly Lokollo, Evi Sinaga, Yos W Daniel W, Remuz M B K, Junalia M, Miftah Fariz P P</i>	(133-142)



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13238>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13238>

Penyuluhan Cidera Akibat Olahraga Pada Atlet Persani Kabupaten Pekalongan

Idah Tresnowati*, Gilang Nuari Panggraita², Mega Widya Putri³, Imroatul Magfiroh⁴, Heru Irawan⁵

¹²³⁴⁵Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-09-13

Revised 2022-09-29

Accepted 2022-11-29

Available 2022-11-29

Keywords :

Penyuluhan, Cidera, Olahraga

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

Sports injuries that occur in high-achieving athletes, in addition to disrupting health, can also reduce the athlete's opportunity to achieve optimally. sports injuries that occur, causes of sports injuries, types of injuries and how to treat sports injuries. This activity aims to provide knowledge and education regarding various types of sports injuries and maximize the injury recovery process and to minimize the risk of re-injury. The method used is to provide counseling and training in handling sports injuries. The risk of sports activities is that injuries, ranging from minor injuries to serious injuries, are very likely to occur in athletes who do regular training. The solution offered by the service is to provide socialization regarding various types of sports injuries and the proper handling when injuries occur to floor gymnastics athletes with lecture and practice methods. The importance of this knowledge will make progress in Pekalongan Regency Persani. The output target that has been achieved is that athletes and trainers in Pekalongan Regency know more about how to handle sports injuries to Pekalongan Regency Persani athletes.

Cidera Olahraga yang terjadi pada atlet olahraga prestasi selain mengganggu kesehatan juga dapat mengurangi kesempatan atlet tersebut untuk berprestasi secara maksimal. cedera olahraga yang terjadi, penyebab cedera olahraga, jenis cedera dan cara penanganan cedera olahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan edukasi terkait macam-macam cedera olahraga dan memaksimalkan proses pemulihan cedera serta untuk meminimalkan terjadinya resiko cedera ulang. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan penanganan cedera olahraga. Resiko dari kegiatan berolahraga adalah cedera, mulai dari cedera ringan hingga cedera berat sangat mungkin terjadi pada atlet yang melakukan latihan rutin. Solusi yang ditawarkan pengabdian adalah dengan memberikan sosialisasi mengenai macam-macam cedera olahraga dan cara penanganan yang tepat ketika terjadi cedera pada atlet senam lantai dengan metode ceramah dan praktek. Pentingnya pengetahuan ini akan menjadikan kemajuan pada persani kabupaten pekalongan. Target luaran dan yang sudah tercapai adalah atlet dan pelatih persani kabupaten pekalongan lebih mengetahui cara penanganan cedera olahraga pada atlet persani kabupaten pekalongan.

A. PENDAHULUAN

Olahraga baik yang bersifat prestasi maupun rekreasi merupakan aktivitas yang memberikan manfaat bagi kesehatan secara fisik maupun secara mental, Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportif yang tinggi serta peningkatan rasa kebanggaan nasional. Dalam olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang. Tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga juga merupakan kegiatan yang kompetitif yang melibatkan pengerahan tenaga fisik yang ketat dan penggunaan keterampilan fisik dan relatif (Millah et al., 2018).

Cedera olahraga adalah cedera pada sistem integument, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. (Sudirman et al., 2021). Olahraga adalah serangkaian kegiatan fisik dan keterampilan teknik bukan hanya untuk kesehatan jasmani dan rohani saja tetapi juga bertujuan untuk memenangkan suatu pertandingan, meskipun bertujuan menyehatkan jasmani tetapi olahraga juga memiliki resiko untuk terjadinya cedera olahraga. Angka kejadian cedera olahraga pada anak-anak meski tergolong kecil tetapi memiliki kenaikan persentase disetiap pertambahan usia. Cedera bisa terjadi saat latihan maupun pertandingan, secara sengaja atau tidak sengaja dengan beberapa faktor penyebab terjadinya cedera dalam olahraga diantaranya adalah faktor intrinsik yaitu faktor kondisi fisik dan keterampilan teknik (Tresnowati, Widya, et al., 2022)

Sukar atau mudahnya suatu bentuk latihan atau gerakan dilakukan adalah ditentukan oleh besar kecilnya unsur kelemasan, kekuatan, keseimbangan dan ketangkasan yang terdapat pada bentuk latihan atau gerakan itu (Agus Mahendra, 2002:195) dalam (Lestari et al., 2021). Peter H. Werner dalam Sibagariang (2013) mengatakan, senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Pada umumnya, pesenam mampu mencapai puncak prestasi sekitar umur 14-18 tahun untuk pesenam putri dan umur 18-24 tahun untuk pesenam putra (Bompa, 1986: 26) dalam (Tresnowati & Panggraita, 2020) .

1. Analisis Situasi

Persani Kabupaten Pekalongan saat ini masih dalam tahap pengembangan dimana pembibitan atlet masih terus diupayakan. Kab. Pekalongan merupakan kota besar diProvinsi Jawa Tengah. Penduduknya sangat padat di lingkungan selatan pantura utara Jawa. Tentunya dari hal ini masyarakat Kabupaten Pekalongan sangat padat. Atlet yang mengikuti latihan di persani kabupaten pekalongan masih sering terjadi cidera dalam setiap latihan maupun pada saat bertanding di even-even olahraga, dalam hal tersebut mereka belum mengetahui macam-macam cidera yang sering terjadi dalam olahraga senam dan bagaimana cara penanganinya.

2. Permasalahan Prioritas

Kurangnya pengetahuan para atlet terhadap macam-macam cidera olahraga sehingga atlet dalam latihan jika terjadi cidera sulit untuk berlai kembali. Pentingnya penyuluhan ini dapat meningkatkan latihan atlet. Secara terperinci permasalahan prioritas pada pesenam persani kabupaten pekalongan:

- a. Kurangnya pengetahuan atlet dalam macam-macam cidera olahraga
- b. Seringnya terjadi cidera pada atlet senam
- c. Perlunya penyuluhan terkait macam-macam cidera olahraga.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini akan dilaksanakan dengan beberapa fase:

1. Fase pertama yaitu fase penyuluhan

Pada awal kegiatan peserta hadir pada gedung serta guna SD Pawedahan 01 dimana gedung tersebut sebagai tempat latihan sehari-hari dalam latihan atlet senam kabupaten pekalongan, peserta yang hadir akan diberikan penyuluhan tentang macam-macam gerakan senam dan mengisi daftar hadir yang sudah disiapkan oleh tim.



Gambar 1. Fase pertama penyuluhan kepada atlet

Pada Penyampaian materi yang pertama terkait pengertian olahraga dan sejarah senam lantai yang disampaikan oleh Ibu Idah Tresnowati, M.Pd dan berlangsung kurang lebih 90 menit. Olahraga adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan baik dalam bentuk kompetitif atau juga santai. Olahraga pada umumnya bertujuan untuk memelihara atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik sambil memberikan efek relaksasi ke orang yang melakukan olahraga dan hiburan ke orang yang menonton. Sukar atau mudahnya suatu bentuk latihan atau gerakan dilakukan adalah ditentukan oleh besar kecilnya unsur kelemasan, kekuatan, keseimbangan dan ketangkasan yang terdapat pada bentuk latihan atau gerakan itu (Agus Mahendra, 2002:195). Peter H. Werner dalam Sibagariang (2013) mengatakan, senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Pada umumnya, pesenam mampu mencapai puncak prestasi sekitar umur 14-18 tahun untuk pesenam putri dan umur 18-24 tahun untuk pesenam putra (Bompa, 1986: 26)

2. Fase kedua yaitu fase penyuluhan macam-macam cedera olahraga

Materi yang kedua disampaikan oleh Ibu Gilang Nuari Panggraita, M.Pd Berkaitan tentang macam-macam cedera olahraga. Untuk penyampaian materi kedua ini dilakukan kurang lebih 150 menit dengan metode ceramah dan diskusi serta penayangan mcam macam cedera olahraga. Olahraga tidak terlepas dari adanya gerakanyang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia , misalnya sendi , otot , meniscus/discus, kapsuloligamenter dan otot. Gerakan terjadi bilamana mobilitas serta elastisitas dan kekuatan jaringan penompang dan penggerak sendi terjamin. Semakin mobile suatu persendian

mempunyai konsekuensi berupa semakin tidak stabilnya sendi tersebut. Ketidakstabilan suatu sendi akan mengakibatkan struktur sekitarnya mudah cedera apalagi bila elastisitas dan kekuatan jaringan penompang dan penggerak sendi tidak memadai. Stabilitas suatu persendian akan dipengaruhi oleh konfigurasi tulang pembentuknya, keadaan kapsuloligamenter, keadaan otot penggerak, tekanan intra artikuler, keadaan discus/meniscus, derajat kebebasan gerak serta pengaruh gaya gravitasi. Kejadian cedera bila tidak segera ditangani maka akan mengakibatkancederayang lebih parah. Cedera yang sering terjadi pada atlet adalah sprain yaitu cedera pada sendi yang mengakibatkan robekan pada ligament. Sprain terjadi karena adanya tekanan yang berlebihan dan mendadak pada sendi, atau karena penggunaan berlebihan yang berulang-ulang. Sprain ringan biasanya disertai hematoma dengan sebagian serabut ligament putus, sedangkan pada sprain sedang terjadi efusi cairan yang menyebabkan bengkak. Pada sprain berat, seluruh serabut ligamen putus sehingga tidak dapat digerakkan seperti biasa dengan rasa nyeri hebat, pembengkakan dan adanyadarahdalam sendi (Peterson, 1986). Dislokasi sendi juga sering terjadi pada atlet.

3. Fase ketiga yaitu fase praktik penanganan cedera penyebab terjadinya cedera olahraga

Materi yang ketiga disampaikan oleh Ibu Mega Widya Putri, M.Or Berkaitan dengan penanganan cedera olahraga. Cedera dapat berasal dari luar seperti misalnya kontak keras dengan lawan pada olahraga body contact, karena benturan dengan alat-alat olahraga seperti misalnya stick hockey, bola, raket dan lain-lain. Dapat pula disebabkan oleh keadaan lapangan yang tidak rata yang meningkatkan potensi olahragawan untuk jatuh, terkilir atau bahkan patah tulang. Penyebab dari dalam biasanya terjadi karena koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, ukuran tungkai yang tidak sama panjang, ketidak seimbangan otot antagonis (Kullun,1988).



Gambar 2. Fase ketiga praktek penanganan cedera penyebab terjadinya cedera olahraga

Dalam kegiatan ini dilakukan selama 2 hari di persani kabupaten pekalongan. Semua materi yang disampaikan memberikan gambaran terhadap atlet juga pelatih pada senam lantai kabupaten pemalang. Mereka akan lebih mengetahui pentingnya pemanasan dan bagaimana untuk pencegahan agar dalam gerak senam lantai dapat meningkat lebih baik. Semua tim pengabdian saling membantu dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Para peserta dalam membaca serta menanyakan dan praktek penanganan cideran ketika berlatih”.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada program kerja yang sudah dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat program kerja dan Target yang telah tercapai hingga sampai pada saat ini untuk pelaksanaan pengabdian sudah tercapai dengan baik dari semua program yang telah direncanakan sampai pada program telah dilaksanakan sesuai rancangan program. Dari yang sudah diuraikan diatas dapat dilihat dibawah ini:

1. Sosialisasi mengenai macam-macam cidera olahraga terlaksana dengan baik dan antusias dari para peserta.
2. Terlaksananya penyuluhan mengenai macam-macam cidera dan cara penanganannya terlaksana dengan baik.
3. Penyuluhan secara langsung dalam mengetahui pencegahan cidera ketika latihan terlaksana dengan baik

Pesenam persani kabupaten pekalongan dalam latihan sehari-hari sering mengalami cidera dalam hal ini pelatih maupun atlet masih kurang mengetahui macam-macam cideranya dan bagaimana penanganannya cidera tersebut. Dengan mengetahui pemanasan yang baik, latihan yang teratur dan terstruktur akan memudahkan atlet dalam prestasi (Ramadhansyah et al., 2021).

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik maupun anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih maelalui progam latihan fisik. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diketahui dari kekuatan kontraksi otot (Tresnowati, Panggraita, et al., 2022).

Dengan penyuluhan berbagai macam cidera pada olahraga dapat menanggulangi cidera yang berat pada atlet, Merode RICE juga sudah diterapkan Oleh (Arfandi Akkase, Haeril, Nur Indah Atifah Anwar, Andi Atssam Mappanyukki, 2022) minimnya pengetahuan tentang penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE yang sangat berguna untuk meminimalisir terjadinya cidera yang serius dan terjadinya cidera kambuhan apabila tidak ditangani dengan tepat. Menurut mitra, penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE ini sangat perlu untuk disosialisasikan lebih luas lagi terutama ke pelatih-pelatih, organisasi olahraga maupun komunitas olahraga yang ada di kabupaten Sidrap. Bagaimana cara penanganan yang tepat ketika terjadi cidera akan berdampak pada atlet tersebut dalam gerakan senam lantai.

D. PENUTUP

Simpulan

Hasil dari kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam bentuk penyuluhan macam-macam cidera olahraga yang sering terjadi pada senam lantai di kabupaten pekalongan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengabdian ini berlangsung dengan lancar selama dua hari.
2. Selama proses pengabdian berlangsung, antusiasme, optimisme, dan ketertarikan mereka mengenai materi yang diberikan sangat besar.
3. Tercapainya pemahaman pada atlet dan pelatih dipersani kabupaten pekalongan tentang cidera olahraga dan cara penanganan yang tepat.
4. Dapat memberikan edukasi dan evaluasi kepada masyarakat Kabupaten Pekalongan mengenai

pemahaman tentang cedera olahraga pada atlet senam lantai kabupaten pekalongan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Arfandi Akkase, Haeril, Nur Indah Atifah Anwar, Andi Atssam Mappanyukki, N. F. A. (2022). PKM SOSIALISASI PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA MENGGUNAKAN METODE RICE PADA KLUB SEPAK BOLA MANISA UTAMA DAN WALET FC SIDARAP. *KORSACS*, 1(1), 22–27.
- Lestari, A. T., Bachtiar, B., Trisanti, O. L., & Zubaid, I. (2021). Prevalansi Cedera Ektremitas Atas pada Permainan Softball. *Jendela Olahraga*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6262>
- Millah, H., Sudjarwo, I., & Subekti, N. (2018). Sosialisasi Aturan Berolahraga Yang Benar Sesuai Dengan Rumus “ TKPE ” (Upaya Meningkatkan SDM Guru Olahraga SMA dan SMP di Lingkungan MGMP Kota Tasikmalaya). *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(2), 157–160.
- Ramadhansyah, afif tri, Maulana, yusril ihza, & Tresnowati, I. (2021). Jurnal MUI: edukasi pencegahan dan penanganan dampak wabah virus corona (covid-19) pada masyarakat kabupaten pekalongan. *MUI*.
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Memahami Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
- Tresnowati, I., & Panggraita, G. N. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Senam Artistik Sekolah Dasar Di Kabupaten Pemalang. *Jendela Olahraga*, 5(2), 98–103. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6055>
- Tresnowati, I., Panggraita, G. N., Putri, M. widya, & Fisik, A. (2022). Pemberian Aktivitas Fisik Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi Covid 19 pada atlet Senam Lantai Kabupaten Pemalang. *Jurnal MUI: Muhammadiyah Untuk Indonesia*, 2(1).
- Tresnowati, I., Widya, M., & Nuari, G. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Hasil Latihan Handstand Roll. 7(2), 171–182.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13786>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13786>

Implementasi *Sport Tourism* di Lego-lego sebagai Pendukung Kebangkitan Pariwisata Kuliner di Masa Pandemi COVID-19

Hasmyati¹, Nur Indah Atifah Anwar², Alimin Hamzah³, Muh. Ilham Aksir⁴

¹²³⁴Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-11-11

Revised 2022-11-26

Accepted 2022-11-29

Available 2022-11-30

Keywords :

Culinary, Covid-19, Sport tourism,

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

Currently, the world is facing an outbreak of COVID-19, the disease that is spread by the corona virus. This outbreak quickly spread across the globe in the early months of 2020 and has significant social and economic impacts across the globe. The COVID-19 pandemic has dramatically affected the tourism industry due to the enactment of several regulations to reduce the spread of the virus, such as restricting people's mobility. The regulation certainly hampers the mobility of the community which certainly has an impact on the tourism sector. From this phenomenon, solutions or alternatives must be found to be able to rebuild the economic and health sectors through marine and culinary tourism in Makassar City. Good management is needed to take care of the sustainability of tourism in the Lego City of Makassar. Not only that, health management must also be managed properly, considering that the current COVID-19 pandemic has not shown a significant decline

Saat ini, dunia sedang menghadapi wabah COVID-19, penyakit yang disebarkan oleh virus corona. Wabah ini dengan cepat menyebar ke seluruh dunia pada bulan-bulan awal tahun 2020 dan memiliki dampak sosial yang signifikan dan dampak ekonomi di seluruh dunia. Pandemi covid-19 ini secara dramatis memengaruhi industri pariwisata karena diberlakukannya beberapa regulasi untuk mereduksi penyebaran virus seperti pembatasan mobilitas masyarakat. Regulasi tersebut tentunya menghambat mobilitas masyarakat yang tentunya berdampak pada sektor pariwisata. Dari fenomena tersebut, harus ditemukan solusi atau alternatif untuk dapat membangun kembali sektor perekonomian dan kesehatan melalui pariwisata bahari dan kuliner di lego-lego Kota Makassar. Dibutuhkan manajemen yang baik untuk mengurus keberlangsungan pariwisata di lego-lego Kota Makassar. Tidak hanya itu, manajemen kesehatan juga harus terkelola dengan baik, mengingat saat ini pandemic COVID-19 belum memperlihatkan angka penurunan yang signifikan.

✉ Correspondence Address : Jl. Wijaya Kusuma, Universitas Negeri Makassar

E-mail : Hasmyati@unm.ac.id

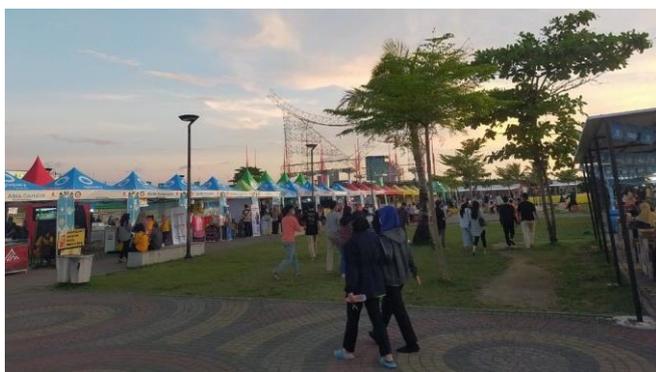
<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Selama pandemik covid-19 banyak sektor kehidupan yang merasakan dampaknya baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satunya ialah sektor pariwisata, yang mengalami degradasi selama pandemic covid-19 ini. Studi sebelumnya juga menunjukkan bagaimana wabah penyakit menular dapat berdampak pada pariwisata (Hall, 2011),(Scott & Gössling, 2015)(Timothy, 2019) dan bagaimana pariwisata itu sendiri berkontribusi pada penyebaran penyakit tersebut (Hall, 2011)(Nicolaidis et al., 2020)(Renaud, 2020). Oleh karena itu, hubungan antara pariwisata dan wabah penyakit menular memiliki konsekuensi sosial dan ekonomi yang signifikan (Bakar & Rosbi, 2020)(McKibbin & Sidorenko, 2006)(Sigala, 2020)(Siu & Wong, 2004). Hal tersebut yang menjadi landasan dari kemerosotan angka wisatawan mancanegara dan wisatawan lokal di Indonesia selama pandemic covid-19 ini.

Pandemik covid-19 ini secara dramatis memengaruhi industri pariwisata karena diberlakukannya beberapa regulasi untuk mereduksi penyebaran virus seperti pembatasan mobilitas masyarakat. Regulasi tersebut tentunya menghambat mobilitas masyarakat yang tentunya berdampak pada sektor pariwisata. Hal tersebut tidak hanya berlaku untuk pandemic covid-19, segala jenis pandemik sifatnya menghambat mobilitas untuk mereduksi penyebaran virus dan penularannya. Seperti Pandemi sindrom pernafasan akut (SARS) tahun 2003 mengurangi pariwisata internasional sebesar 12 juta pengunjung - penurunan 1,5% - dan mengurangi pariwisata ke Asia Tenggara hampir 14%. Khususnya, jumlah pengunjung internasional ke banyak tujuan berkurang setengahnya dalam dua bulan berturut-turut (April dan Mei). Pariwisata ke kawasan Asia dan Pasifik, yang tumbuh dengan mantap, telah telah berkurang secara dramatis (-9,0%); yang ke Asia Tenggara menurun 13,9% (World Tourism Organization, 2005). Dari beberapa hasil studi tersebut menunjukkan dampak pandemik SARS terhadap sektor pariwisata.

Saat ini, dunia sedang menghadapi wabah COVID-19, penyakit yang disebarkan oleh virus corona. Wabah ini dengan cepat menyebar ke seluruh dunia pada bulan-bulan awal tahun 2020 dan memiliki dampak sosial yang signifikan dan dampak ekonomi di seluruh dunia. Tingkat infeksi COVID-19 yang tinggi telah terlihat hampir di setiap Negara. Berekasi terhadap virus Corona tersebut banyak negara memperlambat aktivitas ekonomi dan membatasi perjalanan untuk memperlambat penyebaran virus (Bakar & Rosbi, 2020)(Renaud, 2020), akibatnya, COVID-19 hampir membekukan industri pariwisata. Dampak dari COVID-19 ini juga dirasakan oleh pedagang dan pengusaha di lego-lego Kota Makassar. Selama pandemic COVID-19 pengunjung di lego-lego sangat berkurang jauh dibanding masa sebelum pandemic.



Gambar. Sport Tourism Lego-lego

Dari fenomena tersebut, harus ditemukan solusi atau alternative untuk dapat membangun kembali sektor perekonomian dan kesehata melalui pariwisata bahari dan kuliner di lego-lego Kota Makassar. Dibutuhkan manajemen yang baik untuk mengurus keberlangsungan pariwisata di lego-lego Kota Makassar. Tidak hanya itu, manajemen kesehatan juga harus terkelola dengan baik, mengingat saat ini pandemic COVID-19 belum memperlihatkan angka penurunan yang signifikan. Kolaborasi antara kesehatan dan pariwisata diperlukan, yang biasa akademisi sebut dengan istilah *sport tourism*. Terlebih di masa pandemic COVID-19 seperti saat ini, dibutuhkan imunitas tubuh yang baik untuk melawan virus corona, dan salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh adalah dengan berolahraga.

Beranjak dari pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan masalah yang dialami oleh Mitra adalah sebagai berikut: (1) Apakah regulasi yang digunakan di lego-lego Kota Makassar berdasarkan protocol kesehatan?. (2) Apakah potensi sumber daya alam dan sumber daya manusia di lego-lego Kota Makassar telah terkelola dengan baik?. (3) Bagaimana kolaborasi olahraga dan pariwisata di lego-lego Kota Makassar?.

Program yang penulis dan tim tawarkan ada 2 yakni yang pertama berupa pelatihan menerima/melayani wisatawan sesuai protocol kesehatan yang dikeluarkan oleh World Health Organization (WHO). Tujuan dari kegiatan ini yakni agar pedagang dan pengusaha di lego-lego mampu melayani pengunjung sesuai protocol kesehatan, sehingga pengunjung yang ingin berwisata di lego-lego merasa aman dari penyebaran virus corona. Hal ini sangat penting adanya, selain untuk perizinan usaha agar tidak melanggar protocol kesehatan, juga memberikan rasa aman dan nyaman bagi pengunjung selama berwisata di kawasan lego-lego Kota Makassar.

Adapun pemateri yang akan mendampingi pelatihan tersebut ialah pakar kesehatan baik yang berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar maupun dari instansi luar. Peserta dalam kegiatan ini adaah pedagang, warga sekitar lego-lego, dan pengusaha. Kedua, penyuluhan tentang pentingnya berolahraga dan penyelenggaraan coaching clinic untuk menghidupkan sport tourism di kawasan lego-lego Kota Makassar. Tidak lain tujuan dari kegiatan ini ialah untuk meningkatkan kebugaran dan menggaungkan pentingnya berolahraga kepada masyarakat luas. pandemic global ini. Kegiatan yang diadakan berupa coaching clinic, event kegiatan keolahragaan dan lain. Inti dari kegiatan ini ialah mengkampanyekan pentingnya berolahraga. Adapaun yang menjadi pemateri, pendamping dan volunteer dari kegiatan ini ialah akademisi yang berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar baik dosen maupun mahasiswa. Hakikat dari kegiatan ini ialah semakin banyak yang ikut serta maka semakin baik.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Adapun metode pelaksanaan yang digunakan pada Program Kemitraan Masyarakat (PKM) adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi beberapa event yang diselenggarakan di kawasan lego-lego Kota Makassar. Upaya ini dilakukan agar semakin banyak masyarakat yang ikut serta dalam program yang dibuat.
2. Workshop atau pendampingan yang diselenggarakan untuk memberikan pemahaman terhadap peserta mengenai penerapan protocol kesehatan bagi pengunjung, kemudian untuk pendampingan

olahraga kesehatan bagi masyarakat. Pendampingan dilakukan oleh akademisi olahraga baik dosen maupun mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

3. Demonstrasi atau praktik, untuk melihat bagaimana program ini dapat *running* setelah melalui beberapa tahapan, seperti workshop/pendampingan yang tujuannya untuk meningkatkan kemandirian dan sumber daya manusia.
4. Evaluasi, dilakukan untuk membenahi yang dianggap kurang dalam program ini, evaluasi dilakukan secara menyeluruh baik pada tahap sosialisasi, pendampingan dan demonstrasi

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang diusulkan ini akan dilaksanakan oleh Tim yang terdiri dari 3 (tiga) divisi tugas yang juga melibatkan mahasiswa. Mahasiswa yang dipilih memiliki banyak pengalaman dibidang pelatihan kebugaran dan promosi kesehatan. Pada program ini, penulis dan tim bekerja sama dengan pengusaha kuliner yang berjualan di kawasan lego-lego kota Makassar. Dalam hal ini adalah perusahaan “HOOF” yang menjadi mitra kerja sama kami. HOOF mengusung tema makanan simple, kekinian dan syarat akan angka kecukupan gizi. Konsep ini untuk memudahkan customer dalam memesan dan mengonsumsi makanan yang disajikan, terlebih dengan harga yang sesuai untuk kaum milenial dalam hal ini muda-mudi kota Makassar. Alasan penulis dan tim memilih bekerja sama dengan HOOF karena selama pandemic COVID-19 dampak terbesar dirasakan para pengusaha di bidang kuliner. Oleh sebab itu penulis dan tim berinisiatif membantu pengusaha yang dirasa sangat membutuhkan program kerja sama ini.

Selain bermitra dengan perusahaan yang bergerak di sector kuliner, kami juga bekerja sama dengan bidang olahraga kebugaraan dalam hal PPF (Persatuan Pelatih Fisik Indonesia). Sehingga target kumulatif kami yakni masyarakat yang aktif berolahraga seperti jogging, bersepeda dan senam kebugaran. Penulis dan tim menawarkan beberapa program yang berkaitan dengan olahraga rekreasi maupun olahraga kesehatan, yang tentunya juga sesuai dengan bidang penulis dan tim yakni keolahragaan itu sendiri. Kami juga merekrut beberapa mahasiswa strata 1, strata 2 bahkan alumni FIK UNM untuk turun berpartisipasi dalam program pengabdian masyarakat ini. Terlebih pada masa pandemic COVID-19 seperti saat ini, kebugaraan fisik sangat laik untuk menjadi prioritas agar paparan virus tidak mudah menyerang karena imunitas yang dimiliki sangat baik.

Selama program ini berjalan, kami telah mencapai beberapa target yang diharapkan. Seperti, adanya kolaborasi yang baik antara, sector keolahragaan, kuliner, pariwisata dan Kesehatan. Integrasi dari ke empat sector tersebut merupakan hal baru di Kota Makassar karena luarannya cukup holistik. Meskipun beberapa target capaian telah berhasil diraih namun ada beberapa factor yang cukup menghambat berjalannya program ini.

D. PENUTUP

Setelah pelaksanaan program yang berlangsung selama 3 bulan, yang dilaksanakan di wisata lego-lego Kota Makassar, maka pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Pelatihan pembuatan menu kuliner dan

pemberian materi serta memberikan contoh berolahraga yang baik serta manfaatnya terhadap para pengunjung lego-lego Kota Makassar. Dari hasil kegiatan tersebut, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Para Peserta pengabdian tertarik, senang dan semangat dalam mengikuti kegiatan Pelatihan aktif berolahraga serta pentingnya berolahraga terutama di masa pandemic COVID-19 saat ini.
2. Para Peserta pengabdian setelah mengikuti kegiatan pelatihan bisa memahami pentingnya berolahraga dan mampu mengimplementasikan sebagai gaya hidup.
3. Setelah dilakukan monitoring dan evaluasi, luaran dari program ini harapannya selain untuk membantu perekonomian pedagang di lego-lego Kota Makassar, juga meningkatkan imunitas dan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebersihan serta Kesehatan.

Harapan terbesar penulis dan tim dalam program ini yakni perusahaan kuliner dan komunitas olahraga tersebut tetap mampu running meskipun program yang kami buat telah selesai. Tentu, kami juga tetap melakukan follow up terhadap keberlangsunga ekosistem di kawasan lego-lego. Kemudian, Perlu dilakukan kegiatan pengabdian lanjutan, tentang Sport Tourism di Kota Makassar yang tidak lain untuk mengeskalisasi perekonomian warga Kota Makassar.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bakar, N. A., & Rosbi, S. (2020). Effect of Coronavirus disease (COVID-19) to tourism industry. *International Journal of Advanced Engineering Research and Science*, 7(4), 189–193. <https://doi.org/10.22161/ijaers.74.23>
- Hall, C. M. (2011). Biosecurity, tourism and mobility: Institutional arrangements for managing tourism-related biological invasions. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 3(3), 256–280. <https://doi.org/10.1080/19407963.2011.576868>
- McKibbin, W. J., & Sidorenko, A. A. (2006). Centre for Applied Macroeconomic Analysis Global Macroeconomic Consequences of. *The Crawford School of Public Policy*, 1–81. <https://cama.crawford.anu.edu.au/pdf/working-papers/2006/262006.pdf>
- Nicolaides, C., Avraam, D., Cueto-Felgueroso, L., González, M. C., & Juanes, R. (2020). Hand-Hygiene Mitigation Strategies Against Global Disease Spreading through the Air Transportation Network. *Risk Analysis*, 40(4), 723–740. <https://doi.org/10.1111/risa.13438>
- Renaud, L. (2020). Reconsidering global mobility–distancing from mass cruise tourism in the aftermath of COVID-19. *Tourism Geographies*, 22(3), 679–689. <https://doi.org/10.1080/14616688.2020.1762116>
- Scott, D., & Gössling, S. (2015). What could the next 40 years hold for global tourism? *Tourism Recreation Research*, 40(3), 269–285. <https://doi.org/10.1080/02508281.2015.1075739>
- Sigala, M. (2020). Tourism and COVID-19: Impacts and implications for advancing and resetting industry and research. *Journal of Business Research*, 117(June), 312–321.

<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.06.015>

Siu, A., & Wong, Y. C. R. (2004). Economic Impact of SARS: The Case of Hong Kong. *Asian Economic Papers*, 3(1), 62–83. <https://doi.org/10.1162/1535351041747996>

Timothy, D. J. (2019). Handbook of globalisation and tourism. *Handbook of Globalisation and Tourism*, 1–342. <https://doi.org/10.4337/9781786431295>

World Tourism Organization. (2005). UNWTO Tourism Highlights. In *UNWTO* (2005 Editi). <https://doi.org/https://doi.org/10.18111/9789284411900>



PKM Pencegahan Omicron dengan Pelatihan Pembuatan Hand Sanitizer dan 5M

Setiyawan¹, Nur Azis Rohmansyah², Muh. Isna Nurdin Wibisana³, Dani Slamet Pratama⁴, Agus Wiyanto⁵

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-11-28

Revised 2022-11-29

Accepted 2022-11-29

Available 2022-11-30

Keywords :

*Covid-19, Sosialisasi, Pembuatan
Hansanitaizer, Masyarakat desa
Pabuaran*

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

The Covid-19 virus is still in Indonesia. As a result, community activities are limited, including school, work, and sports. The presumption that people think Covid is gone makes people ignore healthy practices. The people of Pabuaran Village believe that the pandemic is over. Residents of Pabuaran village forgot to implement health protocols, it was proven that they rarely wore masks, kept their distance by washing their hands and using hand sanitizers. Activities carried out due to the problems above are direct contact with the Pabuaran village community by distributing masks, installing warning signs, outreach to village organizations and uncovering new variants of the Covid-19 virus and demonstrating the production of hand sanitizers. The hope is that the community will maintain their own health and the health of others by preventing the spread of the Covid-19 virus, implementing health protocols and being independent in the production of natural hand sanitizers. As a result of the actions taken, the residents of Pabuaran Village are more concerned about their own health and the health of others by implementing health protocols in their daily lives. The conclusion from this activity is that the pandemic is not over and people must continue to adopt a healthy lifestyle.

Virus Covid-19 masih ada di Indonesia. Akibatnya, aktivitas masyarakat terbatas, termasuk sekolah, bekerja, dan olahraga. Anggapan orang mengira Covid sudah hilang membuat orang mengabaikan praktik sehat. Masyarakat Desa Pabuaran yakin pandemi sudah berakhir. Warga desa Pabuaran lupa menerapkan protokol kesehatan, terbukti jarang memakai masker, menjaga jarak dengan cuci tangan dan menggunakan hand sanitizer. Kegiatan yang dilakukan karena permasalahan di atas adalah kontak langsung dengan masyarakat desa Pabuaran dengan membagikan masker, memasang rambu peringatan, sosialisasi organisasi desa dan mengungkap varian baru virus Covid-19 serta mendemonstrasikan produksi hand sanitizer. Harapannya, masyarakat menjaga kesehatan diri sendiri dan kesehatan orang lain dengan mencegah penyebaran virus Covid-19, menerapkan protokol kesehatan dan mandiri dalam produksi hand sanitizer alami. Akibat dari tindakan yang dilakukan, warga Desa Pabuaran lebih peduli terhadap kesehatan diri sendiri dan kesehatan orang lain dengan menerapkan protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pandemi belum berakhir dan masyarakat harus tetap menerapkan pola hidup sehat.

A. PENDAHULUAN

Coronavirus adalah virus yang dapat menyerang organisme hidup, baik hewan maupun manusia, dan belum ditemukan vaksin untuk mencegah COVID-19. (Iksal, 2020). Pandemi yang mengguncang dunia yang berawal dari negara Tiongkok.

Virus ini menyerang kesehatan masyarakat dan sangat mengancam, namun efek utama dari virus Covid-19 mempengaruhi hampir semua bidang kehidupan. Finansial, sosial, perjalanan, kebiasaan, pekerjaan dan banyak lainnya yang terkena dampak Covid-19. Kesadaran masyarakat sangat dibutuhkan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19.(Arumsari, 2021)

Percepatan penanganan covid 19 terus digalakkan pemerintah dengan berbagai macam aturan dan bentuk payung hukum yang dibuat, hal ini sebagai jaminan akan terciptanya kondisi Kesehatan yang lebih baik (Wibisana et al., 2020). Masa pasca pandemi adalah masa perubahan adat istiadat, tata krama, dan aturan dalam segala bentuk kehidupan (Fahmi et al., 2018). Semua aspek mulai berubah seiring dengan adanya era baru dalam penyesuaian tahap recovery setelah covid 19. Pada awal tahun 2022, dunia dikejutkan dengan kedatangan varian baru dari varian virus corona yaitu Omicron. Virus varian ini lebih mudah menular sehingga perlu adanya Tindakan yang nyata untuk mencegahnya.

Berbagai pihak masih berjuang dalam melawan covid 19, hal ini digunakan dan diupayakan sebagai langkah untuk percepatan tahap recovery paska pandemic covid 19, diantaranya dengan terus menggalakkan protocol kesehatan di lingkungan masyarakat(Tosepu, 2020)

Warga Desa Pabuaran meyakini pandemi telah usai, masyarakat jarang menerapkan protokol kesehatan. Penggunaan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan atau menggunakan hand sanitizer menjadi terlupakan. Masyarakat juga belum memahami varian baru virus corona yang merebak di Indonesia.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan:

1. Fase sosialisasi.

Masyarakat desa Pabuaran dikumpulkan dan diberi sosialisasi tentang pencegahan virus varian baru



Gambar 1. Kegiatan fase pertama (sosialisasi)

2. Fase praktik penerapan protocol Kesehatan.

Mengadakan kegiatan langsung ke lapangan menemui masyarakat mengenai pencegahan virus corona varian baru.



Gambar 2. Kegiatan pembagian masker dan pemasangan himbauan

3. Fase pembuatan handsanitizer secara sederhana dan vaksinasi



Gambar 3. Praktek membuat *handsanitizer* sederhana

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program selama ini telah mencapai 100% dari total perencanaan program. Pencapaian tersebut ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

1. Perolehan informasi publik terkait pandemi.

Permasalahan dengan mitra adalah masih adanya masyarakat yang tidak menerapkan protokol kesehatan akibat pandemi yang masih berlangsung. Penyakit Covid-19 tentu merupakan hal yang asing di telinga kita, menimbulkan ketakutan, kepanikan, kekhawatiran bahkan ketakutan akan penyakit pada kebanyakan orang. Pengetahuan merupakan dasar bagi seseorang untuk bertindak atau mengambil keputusan dalam keadaan tertentu. Mencegah penyebaran Covid-19 membutuhkan pemahaman dan pengetahuan yang baik dari masyarakat. Peran masyarakat dalam bersinergi dengan pemerintah diperlukan agar dapat memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Sikap masyarakat dalam menyikapi setiap kebijakan pemerintah untuk memutus penularan dan penularan Covid-19 juga sangat penting.

2. Perolehan informasi publik tentang varian baru virus corona

Meningkatnya kasus Covid-19 masyarakat dibantu oleh penyebaran virus yang cepat. Dan dari hewan ke manusia dan antar manusia. Penularan virus SARS-CoV-2 dari hewan ke manusia terjadi terutama melalui konsumsi hewan yang terinfeksi, terutama kelelawar, sebagai sumber makanan manusia. Proses COVID-19 menginfeksi manusia harus ditularkan dari reservoir utama yaitu alphacoronavirus dan betacoronavirus yang memiliki kemampuan untuk menginfeksi manusia. Kontak dekat dengan pasien yang terinfeksi COVID-19 memfasilitasi penyebaran COVID-19 antar manusia. Orang terdekat lainnya yang tidak terinfeksi COVID-19 kemudian dapat menghirup tetesan tersebut melalui hidung atau mulut mereka. Saat virus Covid-19 berevolusi dan menjadi varian baru yaitu Omicron.

3. Keberhasilan praktis penerapan praktik kesehatan dan produksi hand sanitizer

Lebih dari setahun telah berlalu sejak masyarakat global harus beradaptasi dengan pandemi Covid-19, yang tidak hanya berdampak signifikan pada kesehatan dan ekonomi,

tetapi juga pada kualitas pendidikan. Dengan banyaknya warga yang tidak menggunakan masker, ini merupakan salah satu upaya kami untuk mengedukasi warga bahwa pandemi belum berakhir. Di era new normal ini masyarakat desa Pabuaran lupa menerapkan protokol kesehatan, masyarakat menganggap pandemi sudah selesai, terbukti jarang memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan dan menggunakan hand sanitizer. Gaya hidup sehat tidak lagi ditentukan oleh masyarakat. Sambil berolahraga, makan teratur, menjaga kebersihan dan istirahat yang cukup, mengikuti pola hidup sehat adalah bagian dari pola hidup sehat di masa pandemi dan new normal untuk menjaga imunitas.

D. PENUTUP

Simpulan dari pengabdian ini adalah setelah menyelesaikan PKM pencegahan varian baru Covid-19 (Omicron), warga desa Pabuaran tetap menjalankan protokol kesehatan karena sudah mengetahui betapa pentingnya membasmi virus bagi masyarakat, diri sendiri dan orang lain menghalangi, yang sering melihat papan himbauan masyarakat, selalu ingat untuk menerapkan protokol kesehatan, bisa membuat hand sanitizer di rumah dari bahan sederhana. Hasil dari PKM ini juga meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam membuat handsanitizer secara sederhana

Pengabdian ini menyarankan agar warga Desa Pabuaran tetap melakukan pemeriksaan mandiri di rumah masing-masing agar kesehatan dan keutuhan semakin terjaga. Karena pandemi belum berakhir dan hand sanitizer masih digunakan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, C., Yulianto, E., & Nur' Afifah, E. (2021). Sosialisasi dalam rangka memelihara kesadaran warga pada kesehatan di masa pandemi covid-19. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 272-276.
- Iksal, M. (2020). Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia, *21*(1), 1–9.
- Tempo. (2022). Pandemi Belum Berakhir. Jakarta
- Tosepu, R., Gunawan, J., Effendy, D. S., Ahmad, L. O. A. I., Lestari, H., Bahar, H., & Asfian, P. (2020). Correlation between weather and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Science of The Total Environment*, 138436. <https://doi.org/10.1016/J.SCITOTENV.2020.138436>
- Fahmi, D. A., Wibisana, M. I. N., Ginting, R., Pratama, D. S., & Hidayat, R. (2018). Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Pengembangan Desa Wisata di Desa Sitiluhur Kecamatan Gembong Kabupaten Pati. *Journal of Dedicators Community*, 2(1), 39–43. <https://doi.org/10.34001/jdc.v2i1.683>
- Wibisana, M. I. N., Pratama, D. S., & Setyawan, D. A. (2020). Desa Ramah Anak Untuk Peningkatan Aktivitas fisik dan Kemandirian Desa Lempuyang Kabupaten Demak. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 1(1), 1–4.



Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13877><https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13877>

Sosialisasi dan Pelatihan Keterampilan Dasar Senam Berbasis IPTEKS Keolahragaan

Fegie Rizkia Mulyana¹, Novi Soraya², Iman Rubiana³, Melya Nur Herliana⁴

1234 Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-11-17

Revised 2022-11-24

Accepted 2022-11-29

Available 2022-11-30

Keywords :

Basic gymnastics skills, gymbastech, sports science, and technology

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Abstract

The results of interviews between the service team and the two partners, namely the City Council. PERSANI Tasikmalaya and KKG PJOK SD Kota Tasikmalaya, obtained partner problems, namely coaching and missing the gymnastics branch which was not evenly distributed in each sub-district and PJOK SD teachers had difficulties in teaching basic gymnastic techniques during the learning process. The purpose of this service activity is to provide socialization and training of basic sports science and technology-based gymnastics skills by applying the Android-based GYMBASTECH software as a guide in teaching or practicing basic gymnastics techniques. In addition, it also contributes concepts and ideas to the PERSANI Tasikmalaya City Council in fostering and missing the gymnastics branch in the City of Tasikmalaya through empowering the resources of SD PJOK teachers throughout the city of Tasikmalaya. The implementation method used in this service activity uses the lecture method and socialization by providing theoretical and practical studies related to gymnastics learning strategies and methods in training basic gymnastics skills for four days. The socialization and training began with giving a pretest and ended with a posttest for 45 participants. The results of this service activity are an increase in knowledge and insight as well as the skills of KKG PJOK teachers at SD Kota Tasikmalaya in mastering basic gymnastic skills in terms of pretest results with an average score of 65.97 participants, and posttest results with an average value of 76, 09.

Hasil wawancara antara tim pengabdian bersama kedua mitra yaitu Pengkot. PERSANI Tasikmalaya dan KKG PJOK SD Kota Tasikmalaya, didapat permasalahan mitra yaitu pembinaan dan pemassalan cabang olahraga senam yang tidak merata disetiap kecamatan serta guru-guru PJOK SD memiliki kesulitan dalam mengajarkan teknik dasar senam ketika proses pembelajaran. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini memberikan sosialisasi dan pelatihan keterampilan dasar senam berbasis IPTEKS keolahragaan dengan mengaplikasikan *software* GYMBASTECH berbasis android sebagai panduan dalam mengajar ataupun melatih teknik dasar senam. Selain itu memberikan sumbangsih konsep dan gagasan kepada Pengkot PERSANI Tasikmalaya dalam pembinaan dan pemassalan cabang olahraga senam di Kota Tasikmalaya melalui pemberdayaan sumber daya guru PJOK SD se-Kota Tasikmalaya. Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan sosialisasi dengan memberikan kajian teoretis dan praktis terkait strategi pembelajaran senam dan metode dalam melatih keterampilan dasar senam selama empat hari. Sosialisasi dan pelatihan diawali dengan memberikan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest* kepada peserta yang berjumlah 45 orang. Hasil dari kegiatan pengabdian ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan wawasan serta keterampilan para guru KKG PJOK SD Kota Tasikmalaya dalam menguasai keterampilan dasar senam ditinjau dari hasil *pretest* dengan nilai rata-rata peserta sebesar 65,97, dan hasil *posttest* dengan nilai rata-rata 76,09.

✉ Correspondence Address : Jl. Siliwangi No.24, Kahuripan, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat

E-mail : fegierizkiamulyana@unsil.ac.id<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Persaingan setiap daerah bahkan setiap negara dalam bidang olahraga semakin berkembang pesat. Baik dalam bidang industri, pariwisata, terlebih *sport science* dan teknologi olahraga. Peran olahraga sangat menunjang dalam pembangunan nasional, baik pembangunan kualitas SDM, perkembangan ekonomi, sosial, dan budaya. Hal ini sejalan dengan (Yoda, 2020) olahraga telah membuktikan peranannya dalam membangun sumber daya manusia unggul karena dalam sebuah aktivitas olahraga terkandung nilai-nilai kerjasama, etika komunikasi, hormat terhadap aturan, pemecahan masalah, pemahaman, saling berhubungan dengan orang lain, kepemimpinan, menerima kemenangan dan kekalahan, manajemen, fair play, berbagi, penghargaan terhadap diri sendiri, kepercayaan, toleransi, kekebalan mental, kerjasama tim, disiplin dan kepercayaan akan kemampuan diri sendiri. Disisi lain, berbagai upaya dikerahkan untuk dapat mengembangkan dan menghasilkan prestasi setinggi-tingginya. Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahraga sedini mungkin melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi olahraga (Riau, 2017). Melalui pembinaan, pelatihan yang berbasis *sport science* berbagai negara atau daerah berlomba-lomba menghasilkan atlet-atlet untuk dapat bersaing di level regional, nasional, dan internasional. Ilmu dan teknologi mampu memberikan informasi apa yang menjadi kelemahan atau kekurangan yang dimiliki oleh atlet guna menjadi evaluasi yang positif untuk persiapan dalam pertandingan atau perlombaan, pemanfaatan ilmu dan teknologi yang tepat guna bukanlah faktor tunggal dalam sebuah pencapaian prestasi, akan tetapi pemanfaatan yang tepat guna merupakan salah satu faktor penunjang dalam mencapai prestasi (Rizal et al., 2018). Berkaitan dengan era 4.0 yaitu revolusi industri, hampir semua bidang tidak terlepas dari sebuah kemajuan dan intervensi teknologi. Seperti halnya dalam dunia pendidikan, kemajuan alat dan media dalam proses pembelajaran sudah menggunakan perangkat yang berbasis mesin seperti infocus, layar LED, dll. Begitu pun dalam dunia olahraga mulai dari pemanduan bakat, pembinaan, serta pelaksanaan atau manajemen pertandingan sudah menggunakan perangkat teknologi. Kemajuan ini haruslah diimbangi dengan kesiapan SDM dan ketersediaannya fasilitas serta kesempatan agar tidak tertinggal dan dapat mengikuti perkembangan zaman. Selain itu perkembangan ilmu kepelatihan sudah berkembang pesat baik dalam segi metode, dan bentuk latihan. Ilmu pengetahuan dan wawasan tersebut seyogyanya dimiliki oleh para praktisi dalam hal ini guru PJOK, dan para pelatih-pelatih ditingkat regional, daerah, dan nasional. Perkembangan ilmu keolahragaan menurut Hagg dalam (Winarno, 2018) meliputi tujuh pilar *sport science* telah berkembang dengan dengan baik, terutama pada bidang: (1) *Sport Pedagogy* (2) *Sport Medicine*, (3) *Sport Psychology*, sedangkan (4), *Sport Biomechanics*, (5) *Sport Sociology*, (6) *Sport History*, dan (7) *Sport Philosophy* belum memperoleh perhatian yang cukup. Ketujuh pilar tersebut merupakan pondasi dalam membangun keolahragaan nasional. Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEKS) Keolahragaan sudah menjadi keharusan dalam membangun sebuah pondasi yang kuat untuk pengembangan dan kemajuan keolahragaan mulai dari usia dini (Swadesi & Kanca, 2017). Kondisi tersebut merupakan indikator bahwa *sport pedagogy* memiliki peran penting dalam mendorong arah pengembangan *sport science* di Indonesia. Perkembangan manusia berolahraga mempengaruhi perkembangan IPTEKOR, dan sebaliknya

perkembangan IPTEKOR mempengaruhi perkembangan manusia berolahraga. Pengembangan kegiatan olahraga dan pengembangan IPTEK Keolahragaa harus dilaksanakan Bersama (Sugiyanto, 2018).

Berdasarkan hasil pertemuan dan wawancara Bersama mitra 1 yaitu KKG PJOK SD Susi Susanti Kota Tasikmalaya, terdapat permasalahan dan harapan-harapan yang diinginkan mitra. Permasalahan terletak pada kurangnya kompetensi guru-guru dalam hal memberikan pembelajaran senam ketangkasan di sekolah-sekolah. Selain itu kurangnya wawasan dan pengetahuan baik dalam metode pembelajaran berikut dengan cara mengajar dan cara pertolongan dalam pembelajaran senam ketangkasan. Berawal dari permasalahan tersebut mengakibatkan kurikulum tidak tersampaikan dan banyak guru-guru PJOK yang menghindari materi senam dalam penyampaian pembelajaran di sekolah. Keterampilan gerak dasar yang dipelajari dipersekolahan dibagi kedalam tiga kategori yaitu gerak dasar lokomotor, gerak dasar non lokomotor, dan gerak dasar manipulatif (Lutan, 2002). Keterampilan dasar yang dipelajari pada senam kependidikan tidak jauh berbeda dengan senam kompetitif atau senam prestasi yang diajarkan di klub-klub senam. Persamaannya terletak pada teknik dasar yang dipelajari yaitu meliputi keterampilan atau teknik dasar *roll*, *backroll*, *diveroll*, *long backward roll*, *headstand*, *cartwheel*, *handstand*, *neckspring*, *headspring*, *handspring*, *round-off*, dan *backhandspring*. Sehingga terdapat istilah dalam kurikulum sekolah yaitu yang dinamakan senam ketangkasan dengan alat atau tanpa alat. Senam ketangkasan tanpa alat seperti halnya senam lantai, sedangkan senam ketangkasan memakai alat seperti aktivitas senam yang dilakukan di alat meja lompat (*vault*), palang sejajar (*parallel bars*), kuda pelana (*pommel horse*), gelang-gelang (*rings*), dan palang tunggal (*horizontal bar*). Senam kependidikan yang diberikan di sekolah atau perguruan tinggi memiliki arah dan tujuan untuk mencapai tujuan pendidikan serta tujuan pembelajaran. Senam kependidikan lebih mengutamakan anaknya sendiri, bukan keterampilan gerakannya (Mahendra, 2001). Pada dasarnya senam kependidikan lebih berfokus pada perkembangan anak itu sendiri baik motorik maupun afektifnya melalui aktivitas senam. Hal ini sejalan dengan pendapat (Bakhtiar, 2015) terkait manfaat keterampilan gerak dasar yang dipelajari dipersekolahan yaitu; 1) perkembangan gerak untuk kesehatan anak, 2) perkembangan motorik anak, 3) perkembangan kognitif anak, 4) perkembangan sosial anak, dan 5) perkembangan emosional anak. Begitu pula manfaat yang terdapat pada pembelajaran senam, senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan dari pembelajaran senam yaitu perkembangan anak secara menyeluruh melalui aktivitas pembelajaran senam. Jika berdasarkan code of point (CoP) 2017-2020 yang dikeluarkan oleh *Federation Internationale De Gymnastique* (FIG) terdapat kurang lebih 110 gerakan di alat lantai yang bisa ditampilkan pesenam dalam sebuah perlombaan (Mulyana, 2021). Akan tetapi kembali kepada pembelajaran senam dan keterampilan dasar yang menjadi fokus dalam penelitian ini, yaitu keterampilan dasar *roll*, *backroll*, *diveroll*, *long backward roll*, *headstand*, *cartwheel*, dan *handstand*. Harapan yang diinginkan guru-guru yaitu, adanya sebuah edukasi atau pelatihan terkait pembelajaran senam dan wawasan-wawasan terkait perlombaan baik untuk event FLS2N dari tingkat kota sampai nasional. Karena dengan kurangnya pengalaman, wawasan, guru-guru pun enggan dan tidak bisa memberikan kontribusi dalam sebuah festival olahraga tingkat usia dini. Hanya cabang-cabang tertentu yang banyak digemari, sedangkan cabang senam pun mempunyai peluang bagus dan tidak terlalu banyak persaingan seperti pada cabang olahraga lain. Hasil pertemuan dan wawancara dengan pihak ke-2 yaitu Pengurus Kota PERSANI

Tasikmalaya, terdapat permasalahan dalam proses pemasalan, pembibitan dan pembinaan daru tahun ke tahun. Terjadi fluktuatif baik dari kualitas dan kuantitas atlet. Hal itu diakibatkan karena pemasalan olahraga senam ini sangatlah sukar, dari hal tersebut proses pembibitan pun menjadi terhambat karena tidak ada pembinaan yang merata dari setiap kecamatan yang ada di Kota Tasikmalaya. Mitra ke-2 mengharapkan adanya pergerakan dan upaya agar cabang olahraga senam ini bisa lebih memasyarakat dan lebih digemari khususnya oleh setiap guru-guru olahraga agar mempunyai motivasi untuk melakukan pembiaan di sekolahnya masing-masing. Dengan adanya sebuah pembinaan akan menarik perhatian anak-anak lainnya sehingga menaruh minat dan memiliki motivasi untuk terjun pada cabang olahraga senam.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

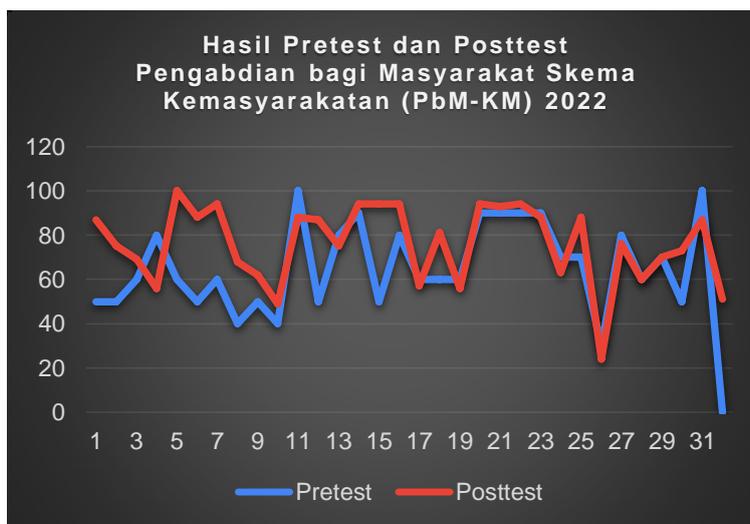
Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan sosialisasi dengan memberikan kajian teoretis dan praktis terkait strategi pembelajaran senam dan metode dalam melatih keterampilan dasar senam selama empat hari (32 jam). Sosialisasi dan pelatihan diawali dengan memberikan *pretest*, materi sejarah dan pengertian senam, jenis-jenis senam, system senam yang berpengaruh di Indonesia, strategi dan metode pembelajaran senam, metodik STO Bandung, teori dan praktik menolong keterampilan dasar senam, dan diakhiri dengan *posttest* kepada peserta yang berjumlah 45 orang, perwakilan sepuluh orang dari setiap kecamatan se-Kota Tasikmalaya, dan lima orang perwakilan dari pengurus Pengkot PERSANI Kota Tasikmalaya.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan yang ditempuh selama melakukan Program Pengabdian bagi Masyarakat-Skema Kemasyarakatan (PbM-KM) ini sebagai berikut: (1) Menindaklanjuti kerjasama antara Tim Pengabdian Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi dengan Ketua KKG PJOK SD Kota Tasikmalaya, Pengkot PERSANI Kota Tasikmalaya, serta Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya, (2) Melakukan koordinasi dengan Ketua Ketua KKG PJOK SD Kota Tasikmalaya, Pengkot PERSANI Kota Tasikmalaya, serta Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya, (3) Menyiapkan konsep dan luaran kegiatan bagi peserta Program Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kemasyarakatan (PbM-KM), (4) Menentukan jadwal pertemuan dengan kedua mitra dalam mengkoordinasikan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kemasyarakatan (PbM-KM), (5) Menentukan jumlah peserta, waktu, dan tempat pelaksanaan serta teknis kegiatan dengan memperhatikan peluang dan tantangan dan hambatan dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kemasyarakatan (PbM-KM), (6) Melakukan survei lokasi tempat dilakukannya kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kemasyarakatan (PbM-KM), (7) Mengkonfirmasi kesediaan para stakeholder terkait pelaksanaan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat-Skema Kemasyarakatan (PbM-KM), (8) Melakukan kegiatan sosialisasi aplikasi keterampilan dasar senam GYMBASTECH dan pelatihan selama empat hari (32 jam) dengan fokus dan konsep kegiatan yang telah disepakati bersama kedua mitra pengabdian (KKG PJOK SD Kota Tasikmalaya, dan Pengkot PERSANI Tasikmalaya), (9) Teknis kegiatan diawali dengan upacara pembukaan Pengabdian bagi masyarakat Skema Kemasyarakatan (PbM-KM) 2022 antara tim pengabdian, Ketua KKG PJOK SD Kota Tasikmalaya, Ketu Umum Pengkot PERSANI Kota Tasikmalaya, dan Kepala Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya, (10) Melaksanakan *pretest* kegiatan untuk mengetahui sejauh mana wawasan dan pengetahuan peserta,

dilanjutkan dengan penyampaian materi sosialisasi aplikasi keterampilan dasar senam GYMBASTECH dan pelatihan keterampilan dasar senam, melaksanakan *posttest* untuk mengukur sejauh mana perkembangan dan wawasan peserta setelah mengikuti kegiatan yang dilakukan, (11) Kegiatan penutup, dengan memberikan apresiasi berupa doorprize kepada peserta terbaik dilihat dari hasil pretest dan posttest.

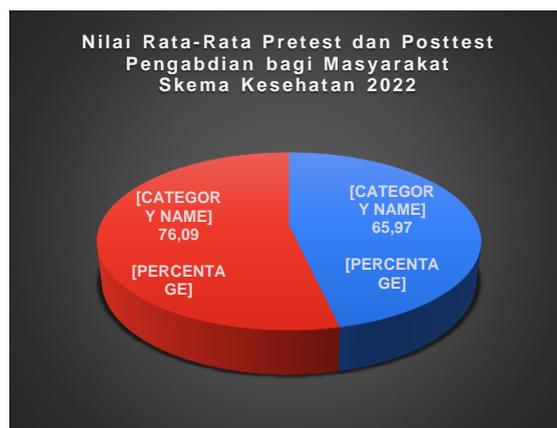
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui program pengabdian bagi masyarakat skema kemasyarakatan (PbM-KM) 2022, dan sesuai dengan konsep serta tujuan yang direncanakan sehingga kegiatan pengabdian ini bisa berjalan dengan baik dan lancar. Nilai kebaruan yang didapat dari kegiatan pengabdian ini adalah menciptakan suatu kolaborasi dan sinergi antara akademisi perguruan tinggi dengan para guru-guru PJOK SD, serta didukung oleh dinas terkait yaitu Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya dalam menyampaikan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang dapat dimanfaatkan serta diaplikasikan oleh para guru-guru PJOK SD dan para praktisi cabang olahraga senam. Selain itu kegiatan ini memberikan suatu jasa dan produk berupa aplikasi media pembelajaran senam GYMBASTECH berbasis android. Adapun hasil yang dicapai dari kegiatan ini yaitu ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan dan wawasan serta keterampilan para guru KKG PJOK SD Kota Tasikmalaya dalam menguasai keterampilan dasar senam. Data tersebut digambarkan pada histogram dibawah ini,



Gambar 1. Histogram Hasil Pretest dan Posttest
Sumber : Data pribadi

Dari 31 peserta guru KKG PJOK SD merupakan perwakilan dari 10 kecamatan yang ada di Kota Tasikmalaya, Sebagian besar mengalami peningkatan pengetahuan, wawasan dan keterampilan dilihat dari hasil pretest dan posttest. Kemudian rata-rata nilai disetiap testnya digambarkan pada diagram lingkaran dibawah ini,



Gambar 2. Histogram Nilai rata-rata Pretest dan Posttest
Sumber : Data pribadi

Nilai rata-rata yang diraih peserta pada tes awal sebesar 65,97, dengan skor terkecil yang diraih peserta sebesar 30, sedangkan skor terbesar meraih 100. Sedangkan nilai rata-rata yang diraih peserta pada tes akhir sebesar 76,09. Skor terkecil yang diraih peserta pada tes akhir sebesar 24, sedangkan skor terbesar yang diraih peserta pada tes akhir sebesar 100. Walaupun terjadi fluktuatif nilai disetiap peserta, akan tetapi sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor dari tes awal ke tes akhir. Kemudian peningkatan peserta disetiap tesnya ditunjukkan dengan adanya perbedaan nilai rata-rata tes awal 65,97 dan tes akhir 76,09.

Selain diberikan pengetahuan dan wawasan terkait pembelajaran maupun pelatihan keterampilan dasar senam, peserta pun diberikan *software* media pembelajaran senam berbasis android yang digunakan sebagai panduan dalam mengajar ataupun melatih keterampilan dasar senam. Aplikasi tersebut dinamakan GYMBASTECH (Gymnastics Basic Techniques). Adapun dalam bentuk barcode link aplikasi tersebut disertakan dibawah ini,



Gambar 3. QR CODE Aplikasi Gymbastech
Sumber : Data pribadi

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan dan penyampaian kesan dan pesan dari semua peserta dapat disimpulkan bahwa kegiatan dan kerjasama seperti ini harus dilanjutkan dengan melibatkan lebih banyak lagi peserta dan tema materi yang berbeda. Dengan melihat dan menganalisis kebutuhan serta permasalahan yang terjadi di lapangan, terdapat banyak kebutuhan dan keinginan dari setiap guru-guru, baik setiap kecamatan, ataupun disetiap sekolah dasar yang ada di Kota Tasikmalaya. Selain proses dan hasil pembelajaran yang harus ditingkatkan oleh para guru, seyogyanya pada jenjang sekolah dasar harus dijadikan sebagai dasar dalam mengembangkan motorik dan keterampilan sosial peserta didik, agar memiliki karakter dan kemampuan gerak yang nantinya bisa menjadi bekal dalam kehidupan nyata. Kemudian sebagai pondasi awal ketika peserta didik melibatkan dirinya dalam cabang olahraga. Selain pengembangan diri peserta didik melalui olahraga pendidikan, juga bisa dikembangkan melalui perkumpulan atau klub cabang olahraga sesuai minat dan bakat yang dimiliki. Hasil yang dicapai dari kegiatan pengabdian ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan wawasan serta keterampilan para guru KKG PJOK SD Kota Tasikmalaya dalam mengajarkan keterampilan dasar senam dibuktikan dengan adanya hasil *pretest* dan *posttest* peserta, sedangkan luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian ini adanya sertifikat (32 jam) bagi seluruh peserta, dan sebuah produk aplikasi media pembelajaran senam GYMBASTECH berbasis android yang bisa digunakan sebagai media pembelajaran oleh guru-guru PJOK SD juga sebagai pedoman dalam melatih anak usia dini untuk cabang olahraga senam.

Simpulan

Setiap cabang olahraga akan memerlukan sinerginya dari olahraga pendidikan, karena bank data atlet atau anak usia dini terletak dan terdapat pada jenjang sekolah dasar. Tuntutan serta keinginan dari ranah olahraga prestasi dalam hal ini pengurus kota PERSANI Tasikmalaya untuk memassalkan dan meningkatkan pembinaan cabang olahraga, dengan terjalannya kerjasama antara tim pengabdian PBM-KM Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi dengan KKG PJOK SD Kota Tasikmalaya menunjukkan kolaborasi untuk bersinergi dalam membangun dan mengembangkan olahraga pendidikan dan olahraga prestasi di Kota Tasikmalaya. Dengan terjalannya dan terselenggaranya program ini berdampak positif bagi semua pihak. Saling memberikan keuntungan bagi semua pihak dalam rangka meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia baik dalam ranah pendidikan dan olahraga.

Saran

Bagi setiap stakeholder seyogyanya bisa saling bekerjasama dan saling menyukseskan program kerja masing-masing yang sekiranya dapat di kolaborasikan seperti halnya kegiatan ini yang bekerjasama dengan KKG PJOK SD Kota Tasikmalaya, Pengkot. PERSANI Kota Tasikmalaya, dan Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya. Setiap guru-guru PJOK dihimbau juga untuk selalu meningkatkan wawasan pengetahuan baik dalam ranah akademik pendidikan, juga keterampilan dalam cabang olahraga. Peran perguruan tinggi dan peran

dosen seyogyanya mentransfer ilmu, mendesiminasikan produk ipteks yang sekiranya dapat bermanfaat bagi para guru-guru dan sekolah baik jenjang sekolah dasar dan menengah. Dinas pendidikan disetiap kota seyogyanya dapat memfasilitasi setiap komunitas guru baik KKG, MGMP, dan IGORNAS dalam menjalankan roda organisasi, program kerja yang berhubungan dengan pengembangan diri untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas guru-guru disetiap jenjang pendidikan. Tidak dapat dipungkiri sinergi antara olahraga pendidikan dalam hal ini dinas pendidikan yang selalu rutin menyelenggarakan event O2SN/FLS2N selalu memerlukan bantuan teknis dari setiap cabang olahraga dalam melaksanakan program kerja tersebut disetiap daerah. Begitupun sebaliknya dalam ranah olahraga prestasi pun memerlukan sinergi dengan olahraga pendidikan. Dua sudut pandang tersebut sejatinya bisa dijadikan dasar dalam membangun Kerjasama dan kolaborasi untuk mengembangkan dan membangun pendidikan dan olahraga di Kota Tasikmalaya.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bakhtiar, Syahrial. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Universitas Negeri Padang Press.
- Lutan, R. (2002). *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar*. Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam*. Direktorat Jendral Olahraga.
- Mulyana, F. R. (2021). *Pengembangan Media Pembelajaran Senam Berbasis Aplikasi Android* (B. A. Laksono, Ed.). CV. Bayfa Cendekia Indonesia. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=ELVmEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=pengembangan+media+pembelajaran+senam+berbasis+aplikasi+android&ots=72PSpcXSAz&sig=DQ3U_pLJIPVMUhdHQR5DxCBbcYE&redir_esc=y#v=onepage&q=pengembangan%20media%20pembelajaran%20senam%20berbasis%20aplikasi%20android&f=false
- Riau, M. , & Y. B. (2017). Kebijakan Pembinaan Atlet Oleh Dinas Pemuda Dan Olahraga (Dispora) Kota Tanjungpinang. *Jurnal Ilmu Administrasi Negara (JUAN)*, 5(1), 33–44.
- Rizal, A. A., Hafidhurriqfi, H., & Mahmudi, S. (2018). Ilmu pengetahuan dan teknologi dalam olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1), 127–131. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/snik/index>
- Sugiyanto. (2018). *Pengembangan Olahraga Dan Iptek Keolahragaan Di Era Millennium*. 1–15.
- Swadesi, I. K. I., & Kanca, I. N. (2017). Pelatihan Ipteks Keolahragaan Untuk Memaksimalkan Potensi Sdm Porprov Bali. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2017*, 185–189.
- Winarno, M. E. (2018). Arah Perkembangan Lembaga Keolahragaan Nasional di Era Industri 4.0. *National Seminar Of Sport Science*, 16–23.
- Yoda, I. K. (2020). Peran Olahraga Dalam Membangun Sdm Unggul Diera 4.0. *IKA*, 18(1), 1–22.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13926>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13926>

Pendampingan Penyusunan Modul Ajar Kurikulum Merdeka Bagi Guru PJOK Kota Semarang

Buyung Kusuma Wardhana^{1*}, David Firna Setiawan², Maftukin Hudah³, Fajar Ari Widiyatmoko⁴
¹²³⁴Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang

Article Info

Article History :

Received 2022-11-21

Revised 2022-11-25

Accepted 2022-11-30

Available 2022-11-30

Keywords :

*Kurikulum merdeka, PJOK SMA,
Modul Ajar*

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

The independent curriculum on the independent learning platform has been launched. There are not a few teachers who are not ready and have sufficient understanding to implement it, including PJOK teachers in SMA Kota Semarang where the PJOK subjects phase E (grade 10) and phase F (grades 11-12) do not yet have a flow of learning objectives and teaching modules. This PkM activity aims to provide assistance in technical guidance instilling an understanding of the independent curriculum, identifying learning outcomes, learning objectives (ATP), and Teaching Modules. The methods used are lectures, discussions, training and mentoring. Participants in the activity were PJOK SMA Semarang teachers, totaling 75 people. The results of the activity showed an increase in teacher motivation and understanding as well as the ability to develop independent curriculum teaching tools.

Kurikulum merdeka dalam platform merdeka belajar telah diluncurkan. Tidak sedikit guru yang belum siap dan memiliki pemahaman yang memadai untuk mengimplementasikannya, termasuk juga guru PJOK di SMA Kota Semarang dimana mata pelajaran PJOK fase E (kelas 10) dan fase F (kelas 11-12) belum tersedia alur tujuan pembelajaran dan modul ajarnya. Kegiatan PkM ini bertujuan untuk memberikan pendampingan dalam bimbingan teknik penanaman pemahaman kurikulum merdeka, mengidentifikasi capaian pembelajaran, alur tujuan pembelajaran (ATP), dan Modul Ajar. Metode yang digunakan ceramah, diskusi, pelatihan dan pendampingan. Peserta kegiatan adalah guru-guru PJOK SMA Kota Semarang yang berjumlah 75 orang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan motivasi dan pemahaman serta kemampuan guru dalam menyusun perangkat ajar kurikulum merdeka.

✉ Correspondence Address : Jl. Gajah Raya No.40, Sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang

E-mail : buyungkusumawardhana@upgris.ac.id

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Kemdikbud pada tahun 2022 awal tepatnya bulan Februari meluncurkan Merdeka Belajar dalam Platform merdeka belajar (Kemdikbud-Ristekdikti, 2022) dalam rangka memulihkan krisis pembelajaran akibat pandemi covid-19. Tidak dipungkiri bahwa pandemi covid-19 berdampak besar terhadap dunia pendidikan Indonesia, yaitu hilangnya pembelajaran (*learning loss*) dan meningkatnya kesenjangan pembelajaran antarwilayah dan antar kelompok social-ekonomi (Rhamdan et al., 2021; Budi et al., 2021; Hanafiah et al., 2022). Mendikbudristek menekankan pentingnya penyederhanaan kurikulum dalam bentuk kurikulum dalam kondisi khusus (kurikulum darurat). Dalam pemulihan pembelajaran saat ini satuan pendidikan diberikan kebebasan menentukan kurikulum yang akan dipilih, yaitu kurikulum 2013 secara penuh, kurikulum 2013 disederhanakan atau kurikulum merdeka (Kemdikbud-Ristekdikti, 2022), sehingga dapat dikatakan bahwa struktur kurikulum yang lebih fleksibel, focus pada materi yang esensial, memberikan keleluasaan bagi guru menggunakan perangkat ajar sesuai kebutuhan peserta didik.

Karakteristik utama dari kurikulum merdeka (Kemdikbud-Ristekdikti, 2022) yang mendukung pemulihan pembelajaran adalah: 1) Pembelajaran berbasis projek untuk pengembangan *soft skills* dan karakter sesuai profil pelajar Pancasila. 2) Fokus pada materi esensial sehingga ada waktu cukup untuk pembelajaran yang mendalam bagi kompetensi dasar seperti literasi dan numerasi. 3) Fleksibilitas bagi guru untuk melakukan pembelajaran yang terdiferensiasi sesuai dengan kemampuan murid dan melakukan penyesuaian dengan konteks dan muatan local. Kurikulum ini tentunya berbeda dari kurikulum sebelumnya yaitu Kurikulum 2013 maupun Kurikulum darurat. Beberapa hal yang membedakan dengan kurikulum terdahulu dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Perbandingan Kurikulum Jenjang SMA

Aspek	Kurikulum 2013	Kurikulum Darurat	Kurikulum Merdeka
Kerangka Dasar	Tujuan Sistem Pendidikan Nasional dan Standar Nasional Pendidikan.	Tujuan Sistem Pendidikan Nasional dan Standar Nasional Pendidikan.	Tujuan Sistem Pendidikan Nasional dan Standar Nasional Pendidikan. Mengembangkan profil pelajar Pancasila pada murid.
Kompetensi yang Dituju	Kompetensi Dasar (KD) yang berupa lingkup dan urutan yang dikelompokkan pada empat Kompetensi Inti (KI) yaitu: sikap spiritual, sikap sosial, pengetahuan, dan keterampilan. KD dinyatakan dalam point-point dan diurutkan untuk mencapai KI yang diorganisasikan pertahun.	Kompetensi Dasar (KD) yang disederhanakan oleh Pemerintah agar berfokus pada kompetensi esensial dan kompetensi prasyarat bagi kelanjutan pembelajaran di tingkat selanjutnya.	Capaian pembelajaran (CP) yang disusun per fase (Fase E dan Fase F). CP dinyatakan dalam paragraf yang merangkai pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk mencapai, menguatkan, dan meningkatkan kompetensi.

Struktur Kurikulum	Satuan pendidikan diarahkan menggunakan pendekatan pengorganisasian pembelajaran berbasis mata pelajaran.	Menggunakan Struktur Kurikulum SMA pada Kurikulum 2013.	Struktur kurikulum dibagi menjadi 2 kegiatan pembelajaran utama, yaitu Pembelajaran reguler (intrakurikuler) dan Proyek penguatan profil pelajar Pancasila (Kokurikuler).
Pembelajaran	Pendekatan pembelajaran menggunakan satu pendekatan yaitu <i>saintifik</i> untuk semua mata pelajaran.	Pembelajaran berfokus pada pendidikan pembelajaran esensial dan kontekstual.	Menguatkan pembelajaran terdiferensiasi sesuai tahapan capaian murid.
Penilaian	Penilaian formatif dan sumatif oleh pendidik untuk memantau kemajuan belajar, hasil belajar dan mendeteksi kebutuhan perbaikan hasil belajar murid. Menguatkan pelaksanaan penilaian autentik pada setiap mata pelajaran. Penilaian dibagi menjadi penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan.	Penilaian formatif dan sumatif oleh pendidik untuk memantau kemajuan belajar, hasil belajar dan mendeteksi kebutuhan perbaikan hasil belajar murid. Menguatkan pelaksanaan penilaian autentik pada setiap mata pelajaran. Penilaian dibagi menjadi penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan.	Penguatan pada asesmen formatif dan penggunaan hasil asesmen untuk merancang pembelajaran sesuai tahap capaian murid. Menguatkan pelaksanaan penilaian autentik terutama dalam proyek penguatan profil pelajar Pancasila. Tidak ada pemisahan antara penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan.
Perangkat Ajar	Buku teks dan buku non-teks.	Buku teks dan buku non-teks.	Buku teks dan buku non-teks. Contoh-contoh modul ajar, alur tujuan pembelajaran, contoh proyek penguatan profil pelajar Pancasila, Contoh Kurikulum operasional satuan pendidikan.
Perangkat Kurikulum	Pedoman implementasi kurikulum, panduan penilaian, dan panduan pembelajaran setiap jenjang.	Pedoman implementasi kurikulum, panduan penilaian, dan panduan pembelajaran setiap jenjang.	Panduan Pembelajaran dan asesmen, panduan pengembangan kurikulum, panduan pengembangan proyek penguatan profil pelajar Pancasila, panduan pelaksanaan inklusif, panduan penyusunan program pembelajaran individual, modul layanan bimbingan konseling.

(Kemdikbud-Ristekdikti, 2022)

Hasil wawancara dan observasi dengan MGMP PJOK SMA Kota Semarang berkaitan dengan kesiapan dan pengetahuan tentang kurikulum merdeka masih kurang, Kurangnya pengetahuan dalam menentukan capaian pembelajaran, dan kurangnya keterampilan dalam membuat perangkat ajar. Guru belum menyusun bahan ajar secara mandiri sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan kondisi lingkungan. Sebagian guru

menyampaikan bahwa butuh waktu ekstra untuk menyusun bahan ajar secara utuh, sehingga faktor waktu, biaya, dan tenaga menjadi kendala dalam penyusunan bahan ajar mandiri.

Selain itu, dari 75 SMA di Kota Semarang tidak ada sekolah yang mengikuti dan lolos seleksi pada program sekolah penggerak angkatan I dan terdapat 5 sekolah (SMA N 3, SMA N 5, SMA N 1, SMA Daniel Creative Semarang, dan SMA Masehi 2 PSAK) yang mengikuti dan lolos seleksi pada program sekolah penggerak angkatan II (Kemdikbud-Ristekdikti, 2022). Hal ini berarti terdapat 70 SMA yang belum mengetahui implementasi kurikulum merdeka.

Kondisi ini tentu mengurangi kesiapan guru PJOK SMA Kota Semarang dalam melakukan implementasi pembelajaran pada kurikulum merdeka. Ketidaktahuan dan ketidaksiapan guru untuk membuat perangkat ajar dan menentukan tujuan pembelajaran tentu berdampak kepada hasil belajar murid. Kondisi lain yaitu platform merdeka mengajar yang diluncurkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi tersebut belum semuanya mendukung kurikulum merdeka khususnya menu perangkat ajar. Menu perangkat ajar untuk mata pelajaran PJOK fase E (Kelas 10) hanya terdapat buku guru. Sedangkan pada fase F (Kelas 11-12) belum terdapat perangkat ajar apapun di mata pelajaran PJOK. Jika melihat kesiapan perangkat ajar yang ada di platform merdeka mengajar khususnya mata pelajaran PJOK, guru PJOK belum memahami perangkat ajar di kurikulum merdeka. Kondisi ini tentu membuat guru PJOK SMA di Kota Semarang tidak mampu melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan baik sesuai dengan kompetensi yang diharapkan pada kurikulum merdeka.

Untuk mendapatkan hasil yang diharapkan guru PJOK SMA Kota Semarang dituntut untuk membuat capaian pembelajaran, alur tujuan pembelajaran (ATP) hingga modul ajar secara mandiri namun tidak ada panduan untuk membuat perangkat ajar tersebut. Oleh karena itu, kesiapan dalam melaksanakan kurikulum merdeka khususnya mata pelajaran PJOK di SMA harus disiapkan segera mungkin sehingga pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan murid dan berpusat pada murid dapat dilaksanakan. Kegiatan yang dilakukan adalah pendampingan dalam penyusunan dan pengembangan bahan ajar sehingga guru mudah dalam mengimplementasikan materi dalam kurikulum merdeka.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan berupa pendampingan dalam penyusunan bahan ajar digital bagi 75 guru PJOK SMA Kota Semarang. Kegiatan dilaksanakan secara luring pada tanggal Agustus 2022 yang diikuti oleh guru-guru yang menguasai mata beberapa pelajaran di sekolah tersebut. Peran dari tim pengabdian adalah memberikan paparan materi, melakukan pendampingan secara personal ataupun kelompok dengan dibantu oleh 3 orang mahasiswa.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah workshop dan pendampingan penyusunan bahan ajar digital untuk masing-masing mata pelajaran yang diampu dengan tetap mentaati protokol kesehatan. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tahap analisis kebutuhan mitra, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi dan tindak lanjut.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan tim pengabdian bersama mitra diantaranya sebagai berikut:

1. Tahap analisis kebutuhan mitra

Tahap ini melakukan wawancara dan observasi terkait kebutuhan mitra. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan ketua MGMP PJOK SMA Kota Semarang untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi oleh mitra. Setelah mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi kemudian tim pengabdian bersama mitra menentukan masalah utama yang paling relevan dan urgen yang dihadapi oleh mitra. Setelah itu yaitu menentukan solusi yang akan dilaksanakan.

2. Tahap persiapan

Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan yaitu melakukan koordinasi dan komunikasi dengan mitra terkait perencanaan program kegiatan;

3. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan yaitu: a) Bimbingan teknis kurikulum merdeka; b) Pendampingan membuat dan mengidentifikasi capaian pembelajaran, Alur Tujuan Pembelajaran (ATP), dan Modul ajar.

4. Tahap evaluasi dan tindak lanjut

Pada tahap evaluasi dilakukan setiap hari selama tahap pelaksanaan berlangsung. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kekurangan dan hal yang perlu ditingkatkan pada sesi atau hari berikutnya. Sehingga evaluasi yang dilakukan dapat ditindaklanjuti pada sesi atau hari ketika pelaksanaan berikutnya. Selain itu, setelah pelaksanaan selesai proses pendampingan bersama dengan mitra tetap dilakukan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis situasi serta hasil wawancara dan observasi diketahui kebutuhan utama yang dihadapi mitra (MGMP PJOK SMA Kota Semarang) ialah sebagai berikut:

1. Informasi yang komprehensif mengenai kurikulum merdeka;
2. Penentuan capaian pembelajaran di masing-masing satuan pendidikan;
3. Pembuatan perangkat ajar;
4. Akses perangkat ajar PJOK SMA Kota Semarang untuk peningkatan kompetensi guru PJOK SMA Kota Semarang.

Kegiatan pada tahap persiapan adalah mulai dari proses perijinan dan administrasi, proses persiapan alat dan bahan, serta mempersiapkan materi untuk disajikan kepada peserta pendampingan penyusunan bahan ajar PJOK SMA Kota Semarang. Selanjutnya setelah persiapan selesai, kegiatan tim pengabdian adalah melakukan bimbingan teknis penanaman pemahaman kurikulum merdeka yang diimplementasikan pada mata pelajaran PJOK. Pemahaman sebgai mitra pengabdian terkait kurikulum merdeka masih sangat awam karena kurikulum ini mulai rilis pada tahun 2021. Hal ini tentu berdampak kepada kualitas pembelajaran. Program tim pengabdian melakukan bimbingan teknis terkait kurikulum merdeka yang diimplementasikan pada mata pelajaran PJOK SMA. Bimbingan teknik dilakukan dengan pemberian materi sekaligus berdiskusi sehingga apapun yang mitra belum pahami terkait kurikulum merdeka dibahas pada saat bimbingan teknik. Hasil dari bimbingan teknik ini mampu menambah pemahaman mitra terkait kurikulum

merdeka karena kegiatan ini membedah konsep kurikulum merdeka yang secara spesifik diterapkan di mata pelajaran PJOK.

Pada tahap selanjutnya dilakukan pendampingan guru PJOK SMA Kota Semarang dalam pelaksanaan kurikulum merdeka dalam membuat dan mengidentifikasi capaian pembelajaran, Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) dan Modul Ajar. Awamnya mitra terkait kurikulum merdeka tentunya berimbas terhadap perangkat ajar yang akan dibuat. Tim pengabdian melakukan pendampingan dalam pembuatan perangkat ajar yang meliputi penyusunan capaian pembelajaran (CP) yang disesuaikan dengan kondisi setiap sekolah, kemudian pembuatan alur tujuan pembelajaran (ATP) yang merupakan penjabaran dari hasil CP yang telah disusun. Setelah CP & ATP tersusun kemudian tim pengabdian dan mitra melakukan penyusunan modul ajar.

Salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam melaksanakan pembelajaran yang berpusat pada murid adalah tersedianya bahan ajar dan perangkat ajar yang digunakan (Wahyuni, 2022; Rahayuningsih & Rijanto, 2022;). Bahan ajar dapat menjadi sumber informasi untuk merancang dan merencanakan implementasi pembelajaran. Sedangkan modul ajar yaitu bentuk bahan ajar yang berisi materi, metode hingga cara melakukan evaluasi yang dirancang untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.

Pemberdayaan dan pendampingan guru dalam menyusun perangkat ajar melalui pelatihan merupakan solusi yang tepat sehingga guru dapat menyusun perangkat ajar secara terampil. Selain itu, hasil dari pelatihan akan bermanfaat bagi sekolah, proses belajar mengajarnya akan lebih menarik dengan menggunakan modul pembelajaran (Kesumawati et al.,2021). Selain itu, hasil dari pelatihan penyusunan modul ini dapat pengalaman baru, menambah wawasan dan mengetahui cara membuat dari tahap awal hingga tahap akhir.

D. PENUTUP

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan pendampingan penyusunan modul ajar untuk guru-guru PJOK SMA Kota Semarang, telah dicapai dan menghasilkan produk modul ajar PJOK SMA. Selain itu setelah itu dengan pengabdian ini juga menjadikan bertambah pemahaman guru PJOK terkait dengan kurikulum merdeka. Selain itu, mitra dapat terampil menyusun perangkat ajar yaitu capaian pembelajaran, alur tujuan dan modul ajar PJOK SMA. Semoga kedepannya guru tidak berhenti sampai disini, namun terus berinovasi dalam mengembangkan modul ajar yang lebih baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada ketua MGMP PJOK SMA Kota Semarang berserta segenap guru PJOK sebagai mitra dalam kegiatan ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Budi, S., Utami, I. S., Jannah, R. N., Wulandari, N. L., Ani, N. A., & Saputri, W. (2021). Deteksi Potensi Learning Loss pada Siswa Berkebutuhan Khusus Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Inklusif. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3607–3613.
- Hanafiah, H., Sauri, R. S., Mulyadi, D., & Arifudin, O. (2022). Penanggulangan Dampak Learning Loss dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran pada Sekolah Menengah Atas. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1816–1823.
- Kemdikbud-Ristekdikti. (2022). Merdeka Belajar Episode Kelima Belas: Kurikulum Merdeka dan Platform Merdeka Mengajar. *Kemdikbud Ristekdikti*, 1–23.

- Kesumawati, N., Destiniar, D., Octaria, D., Ningsih, Y. L., Fitriasari, P., Mulbasari, A. S., Nopriyanti, T. D., & Retta, A. M. (2021). Pelatihan pembuatan modul ajar bagi guru SMA/SMK di Tebing Tinggi. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 246–256.
- Rahayuningsih, S., & Rijanto, A. (2022). Upaya Peningkatan Kompetensi Kepala Sekolah sebagai Pemimpin Pembelajaran pada Program Sekolah Penggerak di Nganjuk. *JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS*, 2(02), 120–126.
- Rhamdan, D., Kule, A., & Mas' an Al Wahid, S. (2021). Analisis Pemanfaatan e-Learning di Masa Pandemi (Studi Kepustakaan: Learning Loss pada Peserta Didik). *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 9(2), 432–446.
- Wahyuni, S. (2022). Konsep Dasar Tentang Pembelajaran Bermakna dan Pembelajaran Berpusat pada Mahasiswa. *Pembelajaran Aktif Dengan Case Method*, 7.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13522>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13522>

Pengenalan Cedera Olahraga dan Penanganan Kasus Cedera Olahraga Akut Pada Kelompok Karang Taruna di Kabupaten Klaten

Yulius Agung Saputro¹, Pasha Erik Juntara²

¹Progam Studi Ilmu Keolahragaan. Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

²Progam Studi Pendidikan Olahraga. Universitas Muhammadiyah Kota Bumi Lampung, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-10-22

Revised 2022-11-10

Accepted 2022-11-29

Available 2022-11-30

Keywords :

Cedera Olahraga, Cedera Akut,
Metode RICE

This is an open access article
under the CC-BY-SA license.



Abstract

Sport is a force that acts on the body or part of the body that exceeds the body's ability to overcome it. From these sports activities, injuries can occur, either due to falls, collisions or wrong movements. Sports injuries (sports injuries) are all kinds of injuries that arise, both during practice and during sports (matches) or after matches. Sports injuries usually affect bones, muscles, tendons and ligaments. The RICE method is a method of treating injuries, which aims to prevent further injury and reduce pain. The purpose of this community service is to provide scientific provision in the field of handling sports injuries using the RICE method for the Krida Muda Taruna (KMT) Group in Gaden Village, Trucuk District, Klaten Regency, theoretically and practically in increasing knowledge of handling sports injuries in the field. The material presented at this socialization was about handling acute sports injuries with the RICE method and continued with practice. The results obtained in this activity included 1) the implementation of the socialization was attended by 30 young participants from the Krida Muda Taruna Group (KMT) in Gaden Village. 2) Participants gain knowledge about the classification of types of sports injuries. 3) Participants' knowledge of the principles of how to handle acute injuries using the RICE method increased after receiving socialization. 4) Participants are able to properly practice handling acute sports injuries using the RICE method.

Olahraga merupakan suatu gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian dari tubuh yang melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya. Dari kegiatan olahraga tersebut bisa terjadi cedera, baik karena jatuh, benturan ataupun salah gerak. Cedera olahraga (sport injury) adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan. Cedera olahraga biasanya terkena pada bagian tulang, otot, tendo serta ligamentum. Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera, yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan bekal keilmuan dalam bidang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE pada Kelompok Krida Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten, secara teoretis dan praktis dalam meningkatkan pengetahuan penanganan cedera olahraga di lapangan. Materi yang disampaikan pada sosialisasi ini adalah tentang penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE dan dilanjutkan praktek. Hasil yang didapatkan dalam kegiatan ini meliputi 1) pelaksanaan sosialisasi di ikuti oleh 30 peserta remaja Kelompok Krida Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden. 2) Peserta mendapatkan pengetahuan tentang klasifikasi jenis Cedera Olahraga. 3) Pengetahuan peserta tentang prinsip cara penanganan cedera akut dengan menggunakan metode RICE meningkat setelah mendapatkan sosialisasi. 4) Peserta mampu mempraktikkan penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE dengan baik.

A. PENDAHULUAN

Gaya hidup aktif secara fisik sangat penting untuk semua kelompok usia. Alasan untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik adalah sebagai kesenangan dan relaksasi, kompetisi, sosialisasi, pemeliharaan, dan peningkatan kebugaran, dan kesehatan. Aktivitas fisik yang teratur mengurangi risiko kematian dini secara umum, dan dari penyakit jantung koroner, hipertensi, kanker usus besar, obesitas, dan diabetes mellitus, Setyaningrum (2019: 16). Kegiatan olahraga yang rutin dilakukan bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh. Kegiatan dapat berupa jalan kaki, lari, senam dan aktivitas lainnya. Namun, partisipasi olahraga juga memiliki risiko mengalami cedera, baik karena jatuh, benturan ataupun salah gerak. Efek dari cedera akibat berolahraga, dapat menimbulkan trauma bila cedera yang dialaminya mengganggu rutinitas dan aktivitas sehari-hari Setiawan (2011: 23).

Bagi seorang olahragawan atau pelaku olahraga, cedera yang terjadi dapat menghambat dan menghentikan langkahnya untuk beraktivitas untuk meraih prestasi yang lebih tinggi. Cedera yang terjadi harus segera mendapatkan pertolongan dan pengobatan sedini mungkin, agar para olahragawan atau pelaku olahraga tidak mengalami kesakitan yang lebih fatal yang dapat menimbulkan kecacatan, sehingga diharapkan dapat segera mengikuti aktifitas fisik, berlatih dan bertanding kembali, Junaidi, J. (2017). Dalam melakukan penanganan cedera olahraga, kita harus mengetahui besarnya tingkatan suatu cedera yang terjadi pada bagian tubuh tersebut terlebih dahulu. Secara umum, pasien tidak diperkenankan melakukan kegiatan olahraga seperti biasa sampai kelainan tersebut betul-betul membaik, dan dapat menggerakkan tubuh dengan nyeri yang minimal. Cedera ditandai dengan adanya rasa sakit, pembengkakan, kram, memar, kekakuan dan adanya pembatasan gerak sendi serta berkurangnya kekuatan pada daerah yang mengalami cedera, Bianco, T., Malo, S., & Orlick, T. (2016).

Berdasarkan observasi situasi di Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten, masyarakat di Desa Gaden merupakan tipe masyarakat yang memiliki minat aktivitas olahraga yang tinggi, terutama masyarakat kategori usia remaja dan dewasa muda. Keberadaan fasilitas olahraga seperti lapangan voli, sepakbola, bulutangkis dan lahan kosong mendorong pemuda yang tergabung di Kelompok Karang Taruna Kridha Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden memiliki aktivitas olahraga yang tinggi. Berdasarkan analisis situasi di lapangan, aktivitas olahraga tinggi yang dilakukan oleh para pemuda Kridha Muda Taruna (KMT) tidak diimbangi dengan pemahaman cedera dan masih sangat rendahnya pengetahuan penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE. Hal ini terjadi karena banyak kasus ketika para pemuda (KMT) mengalami cedera, cenderung dibiarkan saja dan lebih mengandalkan *massage* tradisional.

Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera dengan menggunakan ice, yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. Dimana R=rest (istirahat), I=ice (es), C=Compression (kompres), E=elevation (elevasi), Hing W, Lopes J, Hume PA, Reid DA (2011). Menurut Ikhwan Zein (2017: 16) penanganan pertama saat atlet mengalami cedera menggunakan metode RICE. Metode terapi RICE ini dilakukan secepat mungkin saat setelah terjadi cedera, yaitu antara 48 sampai 72 jam segera setelah cedera terjadi. Melihat situasi seperti ini, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mempunyai ide, gagasan dan inisiatif untuk melakukan pelatihan kepada remaja di Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten, yang dimaksudkan dapat menjawab mengenai edukasi dan pengenalan gerakan serta cara menangani cedera olahraga akut melalui metode RICE. Diharapkan ide pengabdian ini dapat

memberikan bukti pengembangan yang efektif.

Masyarakat di Desa Gaden merupakan tipe masyarakat yang memiliki minat aktivitas olahraga yang tinggi, terutama masyarakat kategori usia remaja dan dewasa muda. Keberadaan fasilitas olahraga yang memadai seperti lapangan voli, sepakbola, bulutangkis dan lahan kosong mendorong Kelompok remaja Karang Taruna Kridha Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden memiliki aktivitas olahraga tersebut. Berdasarkan analisis situasi masyarakat di Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten diatas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam program Pengabdian pada masyarakat ini. Adapun permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah :

- a. Tingginya minat aktivitas olahraga yang dilakukan oleh para remaja Kridha Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden tidak diimbangi dengan pemahaman tentang cedera Olahraga.
- b. Pengetahuan remaja Kridha Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden tentang penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE masih sangat rendah. Hal ini ditinjau dari survei banyaknya kasus ketika para pemuda (KMT) mengalami cedera, cenderung dibiarkan saja dan lebih mengandalkan *massage* tradisional.

Berdasarkan kenyataan yang ada di lapangan dan melihat kondisi yang ada, kegiatan pengabdian ditujukan untuk pengembangan wawasan agar permasalahan bagi remaja Kridha Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden bisa segera diatasi dengan solusi berikut ini:

- a. Melakukan sosialisasi Cedera Olahraga, sosialisasi dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja Kridha Muda Taruna (KMT) tentang Konsep Cedera Olahraga dan Jenis Cedera Olahraga .
- b. Melakukan sosialisasi tentang Penanganan Cedera Akut dengan menggunakan metode RICE

Melakukan Pelatihan atau praktek, kesempatan ini diberikan untuk mempraktikkan informasi dan pengetahuan mereka yang berkaitan dengan penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE yang telah mereka peroleh dari sosialisasi sebelumnya.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode dalam program ini adalah memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam bentuk pelatihan teori dan diakhiri dengan praktek pelatihan penanganan cedera olahraga akut bagi mitra (Kridha Muda Taruna Desa Gaden), sehingga secara langsung mereka mengetahui bagaimana latihan ini dilakukan. Akan tetapi, sebelum pelaksanaan, para peserta diberi pelatihan terlebih dahulu oleh tim pengabdian, atau dalam istilah lain para peserta diberi *coaching clinic* terlebih dahulu. Sedangkan materi dari *coaching clinic* tersebut adalah latihan pelatihan penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat terdiri atas tiga langkah utama. Ketiga langkah tersebut adalah, pra kegiatan, saat kegiatan dan pasca kegiatan. Adapun untuk perincian tiap- tiap langkah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Pra kegiatan

Pra kegiatan merupakan tahapan perencanaan dari kegiatan PKM yang akan dilakukan. Menyiapkan bahan dan materi untuk pelatihan. Perijinan tempat pelatihan dan memberikan sosialisasi tentang

pengenalan Tata Penanganan Cedera Olahraga pada Fase Akut dengan Metode RICE kepada kelompok mitra.

b. Saat kegiatan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam tiga sesi yaitu: a) sosialisasi materi awal tentang pengertian dan klasifikasi jenis cedera olahraga b) Sosialisasi materi tentang penanganan tepat cedera olahraga pada fase akut dengan metode RICE pelaksanaan praktek penanganan cedera olahraga oleh mitra yang akan didampingi oleh tim pelaksana pengabdian.

c. Pasca kegiatan (monitoring dan evaluasi)

Pasca kegiatan merupakan kegiatan akhir dari rangkaian kegiatan PKM ini, adapun kegiatan tersebut diantaranya, merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan bersama dengan anggota tim, menyusun laporan dan menyiapkan bahan untuk diseminarkan dalam seminar hasil kegiatan PKM

PELAKSANAAN KEGIATAN

Adapun jadwal kegiatan dilaksanakan pada:

Bulan : Februari 2022

Tempat : Dukuh Klemudan, Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah

Jumlah peserta : 30 Anggota Karang Taruna

Kegiatan Penelitian ini akan dikukan dimulai pada bulan Februari 2022, bertempat di Klaten.

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan Pengabdian

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Sosialisasi penyuluhan awal dan Pengumpulan Data Responden		■	■									
2	Pengenalan modul Pelaksanaan Sosialisasi Cedera Olahraga			■	■								
3	Pelaksanaan Sosialisasi Cedera Olahraga Akut Dengan Metode RICE				■	■							
4	Monitoring Evaluasi dan Pelaporan Kemajuan						■	■	■				
5	Publikasi Pengabdian									■			
6	Laporan Akhir Pengabdian										■	■	

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan berolahraga adalah untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar, namun kita juga tidak bisa menghindar dari yang namanya cedera. Tetapi kita tidak perlu khawatir terhadap yang namanya cedera, jika ditangani dengan baik maka cedera bukanlah suatu hal yang menakutkan buat kita untuk kembali melakukan aktivitas olahraga. Pada kenyataannya masih banyak orang yang kurang peduli terhadap pentingnya penanganan pertama pada cedera olahraga.

Pada suatu kasus, kita masih sering ketika sudah tahu cedera tetapi masih saja memaksakan untuk

berolahraga atau melanjutkan permainan. Hal tersebut terlihat wajar jika seorang pemain yang benar-benar dibutuhkan tim meskipun dalam kondisi cedera akan dipaksa untuk terus bermain. Tidak semua jenis cedera bisa terus dipaksakan untuk bermain meskipun dalam kondisi cedera, karena cedera kecil saja mungkin akan berdampak besar di kemudian hari bahkan hal tersebut bisa membuat pemain tidak bisa berolahraga untuk selamanya atau mungkin memutus jenjang karir kedepannya, Weinberg. R.S & Gould. D. (2007: 45).

RICE merupakan salah satu metode sederhana dan dapat dilakukan dengan sendiri. RICE merupakan singkatan dari Rest, mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera. Ice adalah pemberian kompres es di area yang cedera. Compression yaitu aplikasi gaya tekan terhadap lokasi cedera misal dengan blebet, deker maupun kinesiotaping. Elevation, meninggikan bagian cedera untuk mengembalikan darah dari area cedera ke jantung. Metode ini biasanya dilakukan untuk cedera akut, khususnya cedera jaringan lunak (sprain maupun strain, dan memar). Metode terapi RICE ini dilakukan secepat mungkin sesaat setelah terjadinya cedera, yaitu antara 48 sampai 72 jam segera setelah cedera terjadi menurut (Zein, 2015).

Berdasarkan observasi awal di lapangan, metode RICE tidak pernah diajarkan secara khusus di sekolah maupun memperoleh informasi dan pengalaman pelatihan dimanapun kepada kelompok mitra. Hal tersebut diketahui ketika dilakukan wawancara secara acak terhadap kelompok mitra di Karang Taruna (Kridha Muda Taruna) di Desa Gaden. Sehingga bisa dibilang bahwa kelompok mitra hanya mengetahui dari informasi yang digali sendiri/otodidak baik lewat media sosial maupun informasi dari teman-teman, tentunya tidak semua anggota Karang Taruna memiliki pemahaman yang sama. Hal ini sebenarnya membuat para anggota Karang Taruna bingung dan tidak memiliki pegangan secara pasti mengenai prinsip-prinsip tentang cara penanganan pertama pada cedera akut.

Pada salah satu anggota Karang Taruna menceritakan pengalaman tentang cedera yang didapat ketika bertanding futsal, memperlihatkan bahwa masih ada anggota Karang Taruna yang mengalami cedera tetapi tetap memaksakan untuk terus bertanding, hal tersebut sudah mengabaikan prinsip dari pertolongan pertama pada cedera sehingga keputusan yang diambil sudah mengesampingkan keselamatan pada seseorang. Disisi lain terdapat kekurangan pada club maupun perangkat pertandingan, dimana minimnya alat-alat P3K sebagai support untuk penanganan pertama saat pemain yang mengalami cedera akut.

Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan berjalan dengan lancar. Selama kegiatan berlangsung semua peserta mengikuti sampai selesai kegiatan. Karena dalam masa New Normal Sosialisasi dilaksanakan secara luring dan membatasi jumlah siswa dan tetap menerapkan protokol kesehatan. Pada pelaksanaan diberikan materi tersebut supaya siswa bisa mengikuti. Kemudian dilaksanakan tanya jawab dan diskusi.

Pengabdian ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan yang mengacu pada produk/target luaran yang diinginkan. Sosialisasi awal adalah pemberian materi yang disampaikan Pasha Erik Juntara. M.Or dari Universitas Muhammadiyah Kota Bumi Lampung tentang Klasifikasi Jenis Cedera Olahraga yang dilakukan secara online, dan dilanjutkan dengan pelatihan penanganan cedera olahraga akut bagi mitra (Krida Muda Taruna Desa Gaden) oleh pemateri Yulius Agung Saputro., M.Or selaku dosen pengampu konsentrasi Terapi Cedera Olahraga di Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.



Gambar 1. Sosialisasi pengenalan cedera olahraga dan penanganan kasus cedera olahraga akut kepada kelompok karang taruna di Kabupaten Klaten



Gambar 2. Suasana praktek pengenalan cedera olahraga dan penanganan kasus cedera olahraga akut kepada kelompok karang taruna di Kabupaten Klaten

D. PENUTUP

Terima kasih kepada para peserta sosialisasi Kelompok Krida Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten,. Tak lupa juga ucapan terima kasih kepada Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah mengizinkan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat.

Simpulan

Berdasarkan hasil pengamatan saat kegiatan pengabdian berlangsung diperoleh hasil yang positif diantaranya sebagai berikut : 1) Peserta sosialisasi mendapatkan pengetahuan tentang klasifikasi jenis Cedera Olahraga. 2) Peserta sosialisasi aktif bertanya, mulai dari awal kegiatan sampai selesai, mengenai penjelasan, dampak dan cara mengatasi masalah-masalah Cedera Olahraga Akut.3) Peserta sosialisasi antusias dalam melakukan praktik penanganan cedera olahraga akut dengan metode R.I.C.E.

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan bekal keilmuan dalam bidang penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE pada Kelompok Krida Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten, secara teoretis dan praktis dalam meningkatkan pengetahuan penanganan cedera olahraga di lapangan. Luaran yang dicapai dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah :

- a. Remaja Kridha Muda Taruna (KMT) telah memahami Konsep Cedera Olahraga dan Jenis Cedera Olahraga.
- b. Pengetahuan remaja Kridha Muda Taruna (KMT) tentang prinsip cara penanganan cedera akut dengan menggunakan metode RICE meningkat setelah mendapatkan sosialisasi
- c. Remaja Kridha Muda Taruna (KMT) mampu mempraktikkan penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE setelah sosialisasi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bianco, T., Malo, S., & Orlick, T. (2016). Sport Injury and Illness : Elite Skiers Describe Their Experiences
Sport Injury and Illness : Elite 439 Skiers Describe Their Experiences,
1367(September).<https://doi.org/10.1080/02701367.1999.10608033>.
- Hing W, Lopes J, Hume PA, Reid DA (2011): Comparison of multimodal physiotherapy and "R.I.C.E." self-treatment for early management of ankle sprains. *New Zealand Journal of Physiotherapy* 39(1) 13-19.
- Junaidi, J. (2017). Cedera Olahraga Pada Atlet Provinsi Dki Jakarta (Pengaruh Pemahaman Pelatih, Sarana – Prasarana Olahraga Dan Metode Latihan Terhadap Terjadinya Cedera Olahraga). *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 746. <https://doi.org/10.21009/gjik.072.02>
- Muhammad, Ikhwan Zein (2015). Cedera Olahraga. In *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Muhammad, Ikhwan Zein. (2017). *Jogja Sport Clinic sebagai Klinik Terapi Olahraga Pertama di Yogyakarta*. Retrieved from <http://klinikjsc.com/> layanan/(accesed 10/11/2019).
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1142>
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39–44.
- Weinberg. R.S & Gould. D. (2007), *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13627>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13627>

Upaya Sosialisasi Pola Hidup Sehat Pasca Pandemi Di Desa Banjararum Kabupaten Malang

Luthfie Lufthansa¹, Laila Nur Rohmah², Ahmad Junaidi³, Hendi Imam Fadoli⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-11-02

Revised 2022-11-10

Accepted 2022-11-25

Available 2022-11-30

Keywords :

Sosialisai, Pola Hidup Sehat, Pasca Pandemi

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Abstract

Banjararum Village is one of the areas of Sukun District, Malang City, Banjararum Village is one of the densely populated areas. Awareness and knowledge of the importance of a healthy lifestyle after the pandemic is minimal, there is a lack of understanding about healthy food to washing hands well and correct. The purpose the service carried out is to deliver solutions in the form of efforts to socialize healthy lifestyles to the Banjararum village community. The method used is the lecture method in the form of delivering material on healthy lifestyles accompanied by question and answer discussions with the community. The results of this service are that all activities are carried out well and smoothly with a percentage of 100%, and the public's understanding of the importance of maintaining a healthy lifestyle after the pandemic is even better. The presentation of material in theory and practice can be conveyed well, and all participants are actively involved in various discussions and practices. Activity participants experienced an increase in knowledge and direct practice in carrying out various healthy lifestyle activities.

Desa Banjararum termasuk salah satu wilayah Kecamatan Singosari Kabupaten Malang, desa Banjararum termasuk salah satu kawasan padat penduduk. Berdasarkan hasil observasi pengabdian, tingkat kesadaran dan pengetahuan akan pentingnya pola hidup sehat pasca pandemi sangatlah minim, kurangnya pemahaman tentang makanan yang sehat hingga mencuci tangan dengan baik dan benar. Tujuan pengabdian yang dilakukan ialah untuk menyampaikan solusi berupa upaya sosialisasi pola hidup sehat ke masyarakat desa Banjararum. Metode yang dipakai yakni metode ceramah berupa penyampaian materi pola hidup sehat disertai diskusi tanya jawab dengan masyarakat. Adapun hasil dari pengabdian ini ialah semua kegiatan terlaksana dengan baik dan lancar dengan persentase 100%, serta pemahaman masyarakat terhadap pentingnya menjaga pola hidup sehat pasca pandemi menjadi lebih baik lagi. Penyampaian materi dapat tersampaikan dengan baik serta masyarakat aktif terlibat didalam berbagai kegiatan diskusi hingga praktik. Dimana masyarakat mengalami peningkatan pemahaman secara pengetahuan hingga praktik langsung didalam melaksanakan aktivitas pola hidup sehat.

A. PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia atau biasa dikenal WHO menegaskan Covid-19 merupakan situasi darurat kesehatan bagi penduduk dunia. Covid-19 bisa dikatakan sekumpulan virus yang bisa mempengaruhi sistem pernapasan untuk manusia. Untuk mengetahui individu terjangkit virus ini seperti flu, napas menjadi sesak, sakit dada, batuk disertai berdahak, demam, pusing. Gejala itu timbul apabila tubuh melawan virus ini. WHO pula terus menghimbau akan pentingnya menjaga jarak, batasi kontak langsung. Tindakan pencegahan tersebut dapat membatasi penyebaran virus serta guna mencegah penyebaran perlunya budaya pola hidup sehat dimulai yakni melakukan aktivitas fisik, menjaga gizi. Namun, belum semua mengetahui tentang caranya memulai serta menerapkan pola hidup sehat. Penyakit ini mempunyai riwayat penyakit yang cepat menular, tetapi sebagian besar sifatnya masih belum dapat dipahami.

Pandemi yang melanda seluruh dunia diakibatkan oleh penyakit yang biasa dikenal dengan sebutan nama COVID-19. Virus ini sudah menginfeksi jutaan orang dari seluruh dunia. Menurut (Rothan, 2020) Covid ialah salah satu penyakit yang menyerang pada pernapasan manusia, menyerang miokardium yaitu bagian pada otot bagian jantung yang fungsinya pemompaan jantung (Zheng, 2020). Penyakit ini akan mengakibatkan infeksi terhadap pernapasan, seperti sakit flu. Namun, bisa berdampak kepada hal yang jauh lebih parah menjadi infeksi pada paru-paru, susah napas. Temuan yang terbaru beranggapan hal ini bermula dari hasil laut hingga hewan hidup yang dijual di daerah Wuhan. Kasus ini pertama muncul saat pertengahan bulan Desember tahun 2019 yakni diagnosa pernapasan akut. Penyebaran penyakit ini super cepat, hal ini akibat banyak pasien luput terhadap pengamatan tim dokter. Saat bulan Januari tahun 2020 kasus dengan positif yang terdata wilayah China hingga 7.734 kasus serta didapati juga menyebar di bagian negara seperti Hanoi, Kuala Lumpur, Bangkok, Nepal, Sri Lanka, Kamboja, Tokyo, Soul, Prancis, Berlin, Spanyol, dll (WHO, 2020).

Indonesia sendiri kasus pertama yang terdata pada saat awal Maret tahun 2020. Seorang ahli dari Universitas Indonesia bernama Pandu Riono mengatakan bagaimana infeksi penyakit ini sudah ada sejak pada awal Februari tahun 2019. Sehingga anggapan beliau tentang kasus itu belum termasuk lagi dalam penularan impor namun transmisi lokal. Ahli berpendapat pemerintah yang kesannya kurang cekatan serta acuh pada wabah ini diawal kehadirannya. Seharusnya pemerintah segera membatasi akses pintu kedatangan pelancong, pemerintah justru menyuarakan guna mengkampanyekan destinasi pariwisata Indonesia.

Berdasarkan permasalahan tersebut dan setelah melakukan observasi terhadap masyarakat Banjararum didapatkan tingkat kesadaran dan pengetahuan akan pentingnya pola hidup sehat pasca pandemi sangatlah minim seperti contoh kurangnya pemahaman tentang makanan yang sehat hingga mencuci tangan dengan baik dan benar. Maka dari itu, pengabdian memberikan sosialisasi pentingnya pola hidup sehat pasca pandemi. Harapan dari kegiatan ini yakni untuk menyampaikan sosialisasi akan pentingnya pola hidup sehat sehingga bisa meminimalisir risiko terjadinya masalah pada kesehatan yang terjadi pasca pandemi.

Upaya Sosialisasi

Secara tidak langsung pandemi memunculkan kebiasaan yang belum ada sebelumnya, tidak seperti sebelumnya. Kebiasaan baru, harus kita dituntut guna adaptasi serta terbiasa dengan kebiasaan baru di kehidupan sehari-hari. Upaya yang pengabdian lakukan adalah memberikan materi pola hidup sehat bagi warga di Banjararum. Adapun materi yang disampaikan berkaitan tentang pola hidup sehat ialah dapat dimulai dari lingkungan rumah masing-masing seperti membersihkan halaman rumah agar terhindar dari wabah penyakit,

menguras genangan air, membuang sampah, dan lain-lain. Selain itu, dapat dilakukan dilingkungan sekitar dengan seperti membersihkan gorong-gorong, membersihkan aliran air, dan lain-lain.

Pola Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat hakikatnya ialah budaya yang seharusnya diupayakan sampai menjadi kebiasaan. Jika kebiasaan rajin dilakukan secara baik sesuai dengan cara yang benar, sehingga terbentuk kebiasaan hidup sehat. Kebiasaan ini diterapkan sebagai usaha dari tiap individu yang berhasrat sehat dengan cara mengikuti kegiatan yang bisa mempengaruhi hidup sehat. Guna memperoleh hidup sehat terbaik, setiap individu diharapkan melakukan cara merawat kebersihan diri, makan & minum bergizi, keseimbangan aktivitas yang cukup, berolahraga, dan upaya pencegahan penyakit.

Setiap warga perlu memelihara kesehatan hingga menghindari faktor yang mengakibatkan penularan. Menerapkan pola hidup sehat harapannya dapat menjaga imunitas individu. Trobosan pemerintah guna mengatasi problem ini yakni program untuk masyarakat hidup sehat (GERMAS). Selalu menerapkan protokol menjadi genting dimasyarakat, sebab adanya kebiasaan itu bisa menghambat kemungkinan terjadinya penyebaran ke lingkungan masyarakat (Timikasari, 2021).

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian dengan tujuan memberikan sosialisasi pola hidup sehat pasca pandemi kepada masyarakat, supaya bisa menjaga serta bahkan meningkatnya kesehatan tubuh. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode pelaksanaan yang bisa memberikan pemahaman ke masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat. Metode pengabdian dilaksanakan dengan cara:

1. Metode presentasi dilakukan untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat.
2. Tanya jawab dengan masyarakat, metode ini dilaksanakan dengan cara tanya jawab antara pemateri dengan peserta.
3. Mengadakan bakti sosial dengan memperbaiki akses jalan serta memperbaiki saluran air.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian dalam segi pelaksanaan program kerja telah tercapai seluruhnya dari jumlah keseluruhan target. Adapun program kerja yang pertama yaitu memberikan sosialisasi pola hidup sehat kepada masyarakat yang disampaikan secara detail dan menyeluruh yang dikemas dengan santai agar tidak terlalu membuat masyarakat cepat bosan.



Gambar 1. Sosialisasi dan diskusi pola hidup sehat pasca pandemi

Program kerja kedua yaitu diskusi tentang pola hidup sehat, setelah pengabdian memberikan pemaparan materi maka dibuatlah sesi diskusi atau tanya jawab. Hal ini dianggap sangat penting karena dengan melakukan diskusi maka akan semakin menambah wawasan serta pemahaman masyarakat terkait materi yang disampaikan. Program kerja ketiga yaitu demonstrasi cara hidup sehat, untuk semakin menambah pemahaman kepada masyarakat, maka pengabdian memberikan demonstrasi atau peragaan pola hidup sehat seperti cara mencuci tangan dengan baik dan benar, membersihkan lingkungan sekitar dan lain sebagainya.



Gambar 2 & 3. Kegiatan Bakti Sosial

Yang terakhir atau program kerja keempat yaitu melaksanakan bakti sosial. Hal ini menjadi sangat penting karena dengan melaksanakan bakti sosial dengan bergotong royong membersihkan lingkungan sekitar akan menjadi lebih bersih dan sehat, melakukan penyemprotan disinfektan ke rumah-rumah warga agar dapat mencegah penyebaran kembali virus ini. Perilaku sehat merupakan salah satu cara memberikan kesan bagus ke masyarakat luas. Beberapa cara bisa dilaksanakan ialah memberikan edukasi guna bisa menambah serta meningkatkan perilaku sehat. kesimpulannya dimana sosialisasi bisa meningkatkan pemahaman mitra. Untuk menambah pemahaman maka diperlukan presentasi materi pola hidup sehat. Selain cara menjaga kesehatan salah satunya membasuh tangan. Dengan membersihkan tangan dengan teratur perlu dibiasakan hingga terbiasa dengan sendirinya.

Dengan telah terlaksana semua program kerja yang telah pengabdian lakukan didapatkan hasil pemahaman masyarakat Banjararum terkait pola hidup sehat pasca pandemi menjadi lebih baik lagi dan lingkungan sekitar menjadi lebih sehat, bersih, rapi dan nyaman dipandang mata. Sehingga menjadikan masyarakat lebih peduli akan lingkungan sekitarnya yang jauh lebih baik lagi serta menjadikan warga menjadi lebih sehat.

D. PENUTUP

Dengan selesainya kegiatan sosialisasi pola hidup sehat pasca pandemi, kami menghaturkan banyak terimakasih khususnya seluruh masyarakat Desa Banjararum yang sudah berpartisipasi mengikuti kegiatan pengabdian ini hingga selesai. Besar harapan kami, supaya masyarakat desa Banjararum dapat menjadikan ilmu yang didapat pentingnya pola hidup sehat.

Simpulan

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilaksanakan dengan tema sosialisasi pola hidup sehat pasca pandemi di desa Banjararum, maka bisa ditarik kesimpulan:

1. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh warga dari Desa Banjararum, Kabupaten Malang provinsi Jawa Timur dengan rentang usia 17-55 tahun bisa berjalan lancar.

2. Penyampaian materi serta praktek bisa tersampaikan secara baik, dan seluruh partisipan secara aktif.
3. Peserta mengalami beberapa peningkatan secara pengetahuan ataupun praktik dalam melaksanakan pola hidup sehat.

Saran

Unuk pengabdian apapun yang didalamnya melibatkan masyarakat perlu dicermati secara komunikasi hingga praktek acara yang matang serta tertata. Sesuatu hal sulit melibatkan masyarakat dengan kondisi beragam hingga umur yang pasti menonjol.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>
- Timikasari, A., D. (2021). Pemberdayaan Pola Hidup Sehat Masa Pandemi Covid 19 di Desa Banjarsari, Tawangmangu, Karanganyar. *Buletin KKN Pendidikan*, 3(2), 127–134. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v3i2.15695>
- WHO. (2020). WHO Director-General ' s remarks at the media briefing on 2019-nCoV on 11 February. In *WHO Director General's Statement*.
- Zheng, Y. Y., Ma, Y. T., Zhang, J. Y., & Xie, X. (2020). COVID19 and the cardiovascular system. *Nature Reviews Cardiology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41569-020-0360-5>



Optimalisasi Peningkatan Kebugaran Tubuh Melalui *Aquarobics Training for Fitness* [ATF]

Siti Baitul Mukarromah^{1*}, Hadi², Fatona Suraya¹, Ronny Lesmana³, Aziz Mardanarian³, Slamet Imron¹, Fajar Ari Widiyatmoko⁴

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

³Laboratorium Sentral, Universitas Padjajaran, Bandung, Indonesia

⁴Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-11-16

Revised 2022-11-29

Accepted 2022-11-29

Available 2022-11-30

Keywords :

bugar, sehat, aquafitnes, pengabdian

This is an open access article
under the CC-BY-SA license.



Abstract

Abstract: The athlete's physical condition can affect the athlete's appearance during training or competition, so that they cannot perform optimally. This activity was designed to provide participants with the skills and knowledge needed to implement Aquarobics. Training for Fitness (ATF) program. The method of this activity is carried out through two activities, namely the presentation and discussion method as well as the practical method of aquarobics training for fitness, which was held on August 13 and 14, 2022, at Club House Paramount Village, Semarang. Physical fitness checks include measurements of weight, height, blood pressure, body fat percentage, and heart rate. The results of community service through Aquarobics Training for Fitness for athletes and coaches went well; 14 [38%] participants were quite fit, and 28 [62%] became fit, showing high connections in the development of activities for community service. Improvements in heart rate and blood pressure that are measured during activities indicate an improved awareness of physical health

Abstrak, Kondisi fisik seorang atlet dapat mempengaruhi penampilan seorang atlet pada saat latihan atau pertandingan, sehingga tidak dapat tampil maksimal. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan program aquarobics training for fitness (ATF). Metode kegiatan ini dilakukan melalui dua kegiatan yaitu metode presentasi dan diskusi, serta metode praktik aquarobics training for fitness yang dilaksanakan pada tanggal 13 dan 14 Agustus 2022 di Club House Paramount Village, Semarang. Pemeriksaan kebugaran tubuh mencakup pengukuran berat badan, tinggi badan, tekanan darah, presentase lemak tubuh, dan denyut jantung. Hasil pengabdian masyarakat melalui aquarobics for fitness untuk atlet dan pelatih berjalan dengan baik, dengan 14 [38%] peserta dalam kondisi fisik yang sangat baik dan 28 [62%] orang dalam kondisi fisik yang baik, yang menunjukkan peningkatan kebugaran tubuh setelah mengikuti kegiatan pengabdian. Peningkatan pemahaman kebugaran tubuh ditandai dengan perubahan tekanan darah dan denyut jantung yang dipantau selama kegiatan berlangsung.

✉ Correspondence Address : Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNNES, Kampus Sekaran Gedung F1 Lantai 1 Gunungpati Semarang, Indonesia

E-mail : sitibaitul@mail.unne.ac.id

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Latihan fisik adalah latihan sistematis yang dilakukan untuk mempersiapkan seorang atlet atau atlit untuk mencapai performa puncak dalam peningkatan kebugaran dan kesehatan fisik. Peningkatan dosis intensitas latihan dengan bertahap dan sistematis dan berulang-ulang dengan tujuan untuk mencapai kompetensi atau prestasi fisik olahraga yang meningkat, sedangkan latihan endurance adalah latihan olahraga yang menggunakan beban sebagai sarana stimulasi gerakan dalam tubuh untuk meningkatkan massa otot. Tujuan olahraga adalah untuk meningkatkan keterampilan sesuai cabang olahraga yang diikutinya, dan untuk meningkatkan kebugaran. Peningkatan keterampilan individu dapat dilatih bertahap sesuai tujuan latihan dan kompetensi (kemampuan teknis) dan penampilan fisik untuk performa maksimal. Selain itu, juga dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot serta sistem pernapasan kardiovaskular [ACSM,2013].

Prinsip latihan dengan memberikan beban dan tekanan berlebih, sistematis, berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan seseorang menggunakan prinsip latihan dinamakan latihan dengan latihan spesifik sesuai program yang disusun. Peningkatan kekuatan otot diakibatkan pemberian tekanan yang diberikan melebihi beban yang normal. Penambahan beban secara progresif saat latihan untuk meningkatkan respon pelatihan adaptif dan meningkatkan stimulasi akibat latihan. Istirahat diperlukan agar tubuh pulih dari latihan yang melelahkan dan memberinya kesempatan untuk beradaptasi.[Patel PN, Zwibel H.2021] Respons adaptasi adalah respon yang diakibatkan dari tubuh akibat beban latihan fisik. Manfaat yang dirasakan yaitu memberikan efek pada serat otot menyebabkan peningkatan [hipertrofi] otot dan efek yang timbul dari frekuensi, intensitas dan volume latihan yang diberikan. [Chewning JM.2011]

Kata Aquarobics berasal dari aqua dan aerobic atau senam aerobik di dalam air. Aquarobics ini merupakan olahraga yang terbaik di dalam air karena faktor yang timbul tidak memberikan dampak berlebih terhadap persendian dan berat badan. Gravitasi yang ditimbulkan dari air memberikan dampak pada tubuh, tubuh menjadi lebih mudah dan ringan dalam melakukan gerakan. Peningkatan daya tahan kardiovaskuler dan pembuluh darah menjadi tujuan utama dari latihan ini selain itu peningkatan gerak sendi menjadi lebih baik. [Chewning JM.2011] Aquarobics membawa banyak manfaat, salah satunya meningkatkan suplai oksigen dalam tubuh, yang membantu meningkatkan kekuatan otot dan suplai oksigen ke otak. Aquarobics juga membantu meningkatkan kualitas pembuluh darah dan penyerapan oksigen meningkat, meningkatkan kelenturan otot dan memberikan efek lebih nyaman serta kemampuan gerak sendi menjadi lebih baik dan tidak mudah cedera. [Scheer AS, et al.2020; Pugh CJ, Sprung VS, Ono K, et al.2015].

Secara fisiologis, latihan aquarobics dengan dosis 60 menit setiap sesi latihan, dapat menurunkan berat badan pada peserta dengan kondisi kelebihan berat badan, hal ini melibatkan kemampuan penggunaan oksigen seseorang selama latihan. Aquarobics memiliki efek merangsang jantung untuk bekerja lebih keras dan meningkatkan volume darah. [Suntraluck S, Tanaka H, Suksom D.2017; Pugh CJ, Sprung VS, Ono K, et al.2015] Sistem energi pada latihan aquarobics menggunakan sumber energi yang dominan sebagai sistem energi aerobik, dengan bahan bakar utama berasal dari karbohidrat dan lemak. Peningkatan pembakaran kalori pada saat latihan aquarobics ini lebih banyak dibandingkan dengan latihan di darat, dimana saat tubuh melakukan latihan aquarobics gravitasi dari air memberikan tekanan yang lebih baik dan berat, meskipun tubuh tidak mengeluarkan keringat namun pembakaran kalori lebih tinggi. [William M. Denning. 2010]

Permasalahan Mitra antara lain [1] Atlet atau olahragawan sering mengalami kelelahan dan cedera yang disebabkan oleh latihan yang berlebihan. [2] Kelelahan dan cedera olahraga, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu. Oleh karena itu, dalam penatalaksanaan cedera olahraga, kelelahan harus ditangani secara multidisiplin, dan [3] Penanganan terhadap kelelahan dan cedera tersebut terjadi dalam beberapa fase, masing-masing memiliki peran sendiri, untuk itu kami tim pengabdian kepada masyarakat memfasilitasi atlet dan pelatihn melalui kegiatan optimalisasi penanganan cedera dan peningkatan kebugaran tubuh melalui *Aquarobic Training For Fitness (ATF)*. Solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian yaitu sebuah kegiatan yang dinamakan optimalisasi penanganan cedera dan peningkatan kebugaran tubuh melalui *Aquarobic Training For Fitness (ATF)* pada atlet dan pelatih di Kota Semarang. Kegiatan berisi tentang pemberian materi teori tentang latihan olahraga terhadap kebugaran tubuh dan program latihan aquarobic untuk pemulihan pasca cedera, selain itu dilakukan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran BMI (*Body Mass Index*), tekanan darah, denyut jantung dan konsultasi gizi. Tujuan dan program pengabdian masyarakat ini adalah: kegiatan optimalisasi penanganan cedera dan peningkatan kebugaran tubuh melalui *Aquarobic Training For Fitness (ATF)* untuk pemulihan pasca cedera pada Atlet dan pelatih dengan menghasilkan artikel pengabdian yang dipublikasikan pada jurnal dan disajikan dalam seminar nasional maupun internasional.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Untuk mencapai tujuan kegiatan ini dan memecahkan masalah yang telah diidentifikasi, maka diperlukan langkah-langkah dengan metode sosialisasi dan optimalisasi penanganan cedera serta peningkatan kebugaran tubuh melalui *Aquarobic Training For Fitness (ATF)* pada Atlet dan pelatih di kota Semarang. Kegiatan tersebut dilaksanakan dua hari berturut-turut. Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan meliputi pemeriksaan kesehatan dan konsultasi gizi. Adapun materi yang diberikan meliputi; [1] Pemahaman dan materi dasar tentang olahraga kesehatan sebagai salah satu alternatif dalam peningkatan kebugaran tubuh. [2] Latihan aquarobic training for fitness (AFT) dan [3]. Pemeriksaan kesehatan dan pelayanan konsultasi gizi, adapun implementasi solusi yang diusulkan untuk mengatasi permasalahan mitra adalah sebagai berikut: Pemahaman dan materi dasar tentang olahraga kesehatan sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan kebugaran tubuh.

Gambar 1. Gambaran ipteks yang diberikan



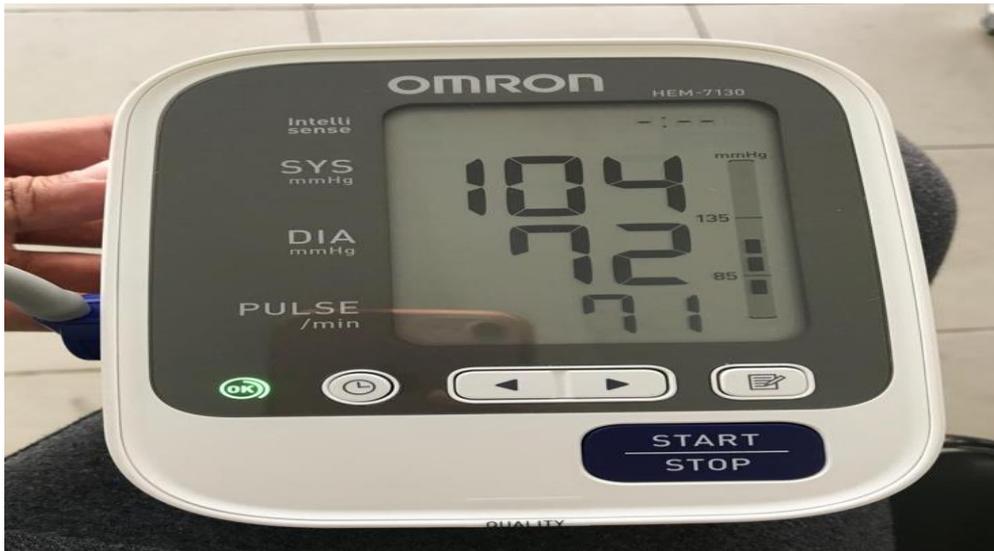
Gambar 2. Pemberian Materi Dasar-Dasar Olahraga Kebugaran



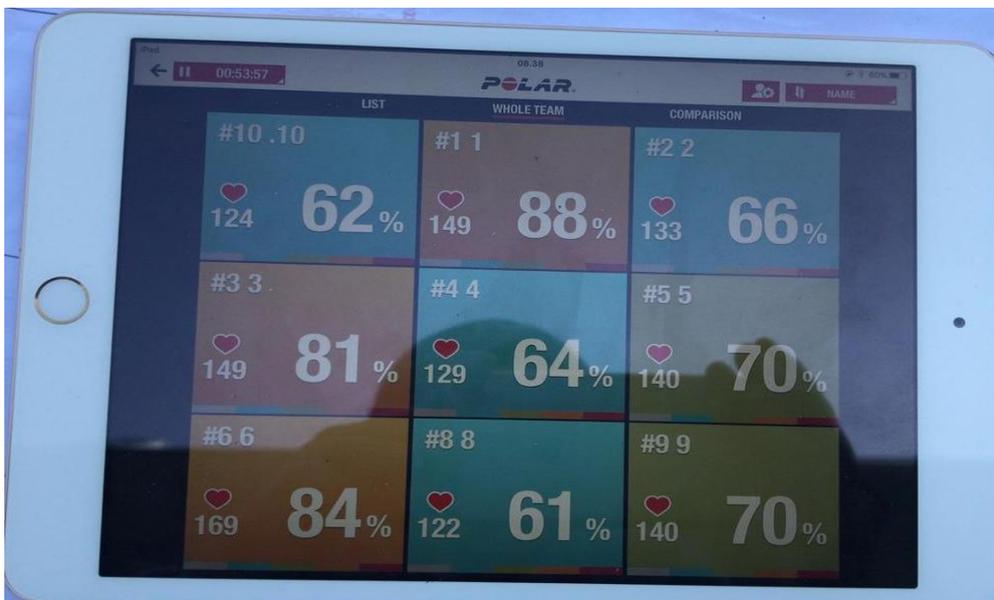
Gambar 3. Pemberian Materi Aquarobics for Fitness



Gambar 4. Gambaran pengukuran tekanan darah



Gambar 6. Gambaran pengukuran kebugaran [monitor denyut Jantung]



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan meliputi; [1] Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah seluruh pegulat di Provinsi Jawa Tengah yang berjumlah 42 orang. [2] Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui dua kegiatan. Kegiatan pertama adalah metode penyajian dan pembahasan materi, kegiatan kedua adalah praktek aquarobics training for fitness. [3] Jadwal kegiatan pengabdian masyarakat ini tanggal 13-14 Agustus 2022 [Club House Paramount Village, Simongan Semarang] dan [4] Pemeriksaan fisik berupa pemeriksaan antropometri meliputi pemeriksaan komposisi tubuh dan pelayanan Kesehatan. Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat aquarobics for fitness untuk meningkatkan kebugaran masyarakat sangat tepat sasaran dan menunjukkan keberhasilan bagi seluruh peserta yang hadir pada kegiatan tersebut, baik pengurus maupun atlet. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan utama memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam pelaksanaan program *Aquarobics training for*

fitness untuk program kebugaran dan tujuan tersebut dapat tercapai dengan tepat. Hal ini terlihat dari antusiasme para mitra pengabdian yang terlibat dalam seluruh rangkaian kegiatan, baik kegiatan materi teori maupun praktek. Para peserta mengungkapkan keseruan mereka saat berlatih *Aquarobics training for fitness* bersama-sama untuk berolahraga. Berdasarkan hasil analisis data, 14 peserta atau 38% menyatakan dirinya sangat baik, terdapat 28 sampel atau 62% memiliki penilaian yang baik, yang menunjukkan adanya umpan balik yang baik dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan Implementasi *Aquarobic Training For Fitness* (AFT) untuk pemulihan pasca cedera pada Atlet berisi tentang pemberian latihan *aquarobic* untuk pemulihan pasca cedera pada atlet, selain itu dilakukan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran BMI (*Body Mass Index*), pengukuran tekanan darah, pengukuran denyut jantung dan konsultasi gizi.

Evaluasi yang diperoleh selama kinerja pengabdian masyarakat menyimpulkan bahwa kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dan sepenuhnya sesuai dengan tujuannya sebagai atlet dan pelatih warga kota Semarang. Bentuk latihan ini sangat efektif dan efektif dalam memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan senam aerobik air untuk latihan kekuatan. Pada pelaksanaan program pelatihan ini, mulai persiapan hingga pelaksanaan, masukan yang disampaikan adalah: [1]. Motivasi dan semangat peserta sangat baik untuk bekerjasama sebagai bagian dari program pengabdian ini, diharapkan dapat dilaksanakan dalam skala besar dan diselenggarakan dengan berkala setiap bulan [2]. Pemberian materi sosialisasi yang diberikan sesuai dengan tingkat kinerja pengabdian ini dari pemilihan instruktur yang berkompeten di bidang senam dan olahraga air. [3]. Keadaan dan kondisi pertemuan berlangsung di Club House Paramount Village yang sangat strategis dan nyaman bagi para peserta, hal ini tentunya didukung dengan pemilihan lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat. [4]. Berdasarkan hasil evaluasi dan masukan dari para peserta, diharapkan pengabdian ini bisa mencapai keseluruhan cabang olahraga di Jawa Tengah.

Kelayakan perguruan tinggi; Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNNES merupakan lembaga dengan 5 (lima) pusat yaitu: [1] Pusat Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat, [2] Pusat Unggulan Iptek, [3] Pusat Kependudukan dan Lingkungan, [4] Pusat Pengembangan Konferensi Pengabdian Masyarakat (KKN), [5] Pusat Penelitian Gender dan Kesejahteraan Anak. Visinya adalah menjadi lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang diakui secara internasional yang berorientasi pada pengembangan sumber daya manusia, ilmu pengetahuan dan teknologi, teknologi, seni budaya, olahraga berwawasan konservasi dan reputasi internasional. Kegiatan pengabdian masyarakat menjadi satu kewajiban untuk akademisi UNNES sebagai bentuk pengabdian dalam mengimplementasikan Tri darma perguruan tinggi. Pengabdian yang difokuskan pada *aquarobics for fitness* [ATF] untuk meningkatkan kebugaran pasca trauma atlet dan pelatih di Kota Semarang dan didukung oleh tim instruktur yang berkualitas di bidang olahraga kebugaran, nutrisi olahraga, kesehatan olahraga dan praktisi di bidang keilmuannya.

D. PENUTUP

Bagi para pecinta latihan olahraga air, aquarobics tidak hanya sebagai olahraga untuk melatih otot tetapi juga membantu tubuh agar tidak gemuk dan kendor, beberapa manfaat lain dari melakukan aquarobics adalah [1] untuk menarik dan melembutkan tubuh. [2] meningkatkan daya tarik seluruh tubuh. [3] Meningkatkan kekuatan otot, efisiensi jantung dan pembuluh darah. [4] Meningkatkan kekuatan otot dan [5] Meningkatkan kelenturan otot [otot besar]. Rencanakan program secara baik dan tepat, ingat itu harus dilakukan secara efektif selama dua kali sehari dengan sesi latihan 30-45 menit. Sebelum melakukan latihan aquarobics atau olahraga lainnya, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter, jelaskan rencana dan aktivitas yang akan dilakukan, serta atur secara bertahap dan teratur periodenya sesuai dengan tujuan dan program olahraga yang dipilih.

E. Simpulan

Simpulan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah; [1] Latihan aquarobics for fitness untuk kegiatan pengabdian masyarakat kebugaran bagi atlet dapat dilakukan dengan baik. [2] Umpan balik mitra tentang pelatihan aquarobics for fitness untuk aktivitas atlet dan pelatih cukup tepat, dan [3] pengurus, pelatih dan atlet dapat sepenuhnya memahami dan mempraktekkan pelatihan aquarobics for fitness untuk meningkatkan kebugaran.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th ed. Philadelphia (PA): Lippincott Williams and Wilkins; 2013. pp. 19Y38
- Chewning JM. The Effect of Water Temperature on Aquatic Exercise. 2011;1-4]
- Patel PN, Zwibel H. Physiology, Exercise. [Updated 2021 Sep 18]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan.
- Pugh CJ, Sprung VS, Ono K, et al. The effect of water immersion during exercise on cerebral blood flow. *Med Sci Sports Exerc.* 2015;47(2):299-306.
- Scheer AS, Naylor LH, Gan SK, Charlesworth J, Benjanuvatra N, Green DJ, Maiorana AJ. The Effects of Water-based Exercise Training in People with Type 2 Diabetes. *Med Sci Sports Exerc.* 2020 Feb;52(2):417-424
- Suntraluck S, Tanaka H, Suksom D. The relative efficacy of land-based and water-based exercise training on macro- and microvascular functions in older patients with type 2 diabetes. *J Aging Phys Act.* 2017;25(3):446.
- William M. Denning. The Effects of Aquatic Exercises on Physiological and Biomechanical Respons. Utah State University; 2010]



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13911>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13911>

Pengenalan Permainan Tradisional Melalui Kegiatan *Indonesian Culture Week* di Semarang Multinational School

Wahyu Ragil Kurniawan^{1*}, Mugiyo Hartono², Dwi Gansar Santi Wijayanti³, Bhayu Billiandri⁴, Setiawan Jati Utomo⁵, Muhammad Sony Sugiharto⁶

¹⁻⁶Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-11-19

Revised 2022-11-25

Accepted 2022-11-28

Available 2022-11-30

Keywords :

Edukasi; Permainan Tradisional;
Sekolah Dasar

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

The lack of introduction and education of traditional games in international standard schools is a separate problem in efforts to preserve Indonesian culture. The service methods carried out include Planning, Screening, Implementation, Evaluation, and Reporting. Implementation involves all teachers and students in the school. Data in community service activities were taken through observation and interviews. The results of the service show that the participants in the service activities feel happy with the activities carried out directly in the field. During the service activity process, the participants seemed enthusiastic about trying and learning six different games including Terompah Panjang, Egrang Batok, Bekelan, Srempengan, Engklek, and Gasingan. Through this service, efforts to preserve Indonesian culture can be carried out and have a positive impact on the younger generation.

Kurangnya pengenalan dan edukasi permainan tradisional di sekolah bertaraf internasional menjadi problem tersendiri dalam upaya pelestarian budaya khas Indonesia. Metode pengabdian yang dilakukan meliputi Planning, Screening, Implementation, Evaluation, and Reporting. Pelaksanaan melibatkan semua guru dan siswa di sekolah tersebut. Data dalam kegiatan pengabdian diambil melalui observasi dan wawancara. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa peserta kegiatan pengabdian merasa senang dengan kegiatan yang dilakukan secara langsung praktik dilapangan. Selama proses kegiatan pengabdian, peserta tampak antusias mencoba dan mempelajari enam ragam permainan diantaranya Terompah Panjang, Egrang Batok, Bekelan, Srempengan, Engklek, dan Gasingan. Melalui pengabdian ini, upaya pelestarian budaya Indonesia dapat terlaksana dan terbukti berdampak positif bagi generasi muda.

✉ Correspondence Address : Universitas Negeri Semarang, Semarang

E-mail : wahyuragil@mail.unnes.ac.id

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Permainan kanak-kanak merupakan salah satu bentuk budaya bangsa yang tersebar luas di berbagai daerah di Indonesia. Permainan kanak-kanak menempati tempat penting dalam kehidupan masyarakat dan merupakan sumber daya yang amat besar, di samping mempunyai arti yang tidak kecil guna menanamkan sikap dan keterampilan, sebagai wadah hiburan ataupun penyaluran kreativitas di waktu luang, serta sebagai sarana sosialisasi (Darmawan, 2016). Warisan budaya yang termasuk di dalamnya berupa permainan tradisional anak berbasis pada potensi kearifan lokal di dalamnya terkandung nilai-nilai karakter yang bermanfaat untuk pembentukan karakter anak (Widodo et al., 2020). Dalam permainan tradisional yang dimainkan oleh anak secara tidak langsung akan menumbuh kembangkan semangat persatuan dan kebersamaan anak pada masa proses tumbuh-kembang anak (Lubis, Fahmi, Mawardinur, Azandi, & Nugroho, 2021).

Manusia dan kebudayaan senantiasa mengalami perubahan. Salah satu perubahan tersebut adalah permainan tradisional yang dulu dijadikan permainan sehari-hari, tetapi sekarang tidak lagi sebagai permainan sehari-hari (Permana et al., 2018). Padahal, permainan anak tradisional dapat membentuk karakter positif kebersamaan, kejujuran, tanggung jawab, sikap lapang dada, dorongan berprestasi, mengembangkan sikap empati terhadap teman, menaati aturan, serta menghargai orang lain (Asteria, 2017). Permainan tradisional dapat dengan mudah dimainkan di berbagai lingkungan tanpa membutuhkan alat yang canggih atau mahal. Namun, karena pesatnya perkembangan permainan modern, maka permainan tradisional menjadi perhatian khusus saat ini (Garzia, 2020). Perkembangan teknologi pada saat ini menutup eksistensi permainan olahraga tradisional di setiap daerah, usia dini hingga dewasa lebih menikmati permainan dengan bentuk digital yang disebut game online, suatu permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin - mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh jaringan internet (Mujinem, 2018). Game online mempunyai beberapa daya tarik yang membuat para siswa lebih senang bermain ketimbang belajar (Sonjaya, Arifin, & Pratiwi, 2021).

Permainan tradisional merupakan suatu kegiatan jasmani yang seringkali dihubungkan dengan kebutuhan setiap kehidupan yang memerlukan pembinaan keseimbangan organ tubuh (Asri, Pratiwi, Barikah, & Kasanrawali, 2021). Permainan ini dapat memenuhi tuntutan dan menyalurkan rangsangan yang menimbulkan berbagai kebutuhan (Adi, Sudaryanti, & Muthmainah, 2020). Melibatkan berbagai kegiatan sosial budaya, baik secara langsung ataupun tidak langsung, sebagaimana tercermin pada perkembangan berbagai bentuk permainan dan olahraga.

Fenomena saat ini, dalam kehidupan sosial anak-anak pun banyak mengalami perubahan yang bisa dikatakan menjadi perkembangan regres (Witasari & Wiyani, 2020). Adanya permainan modern yang bersifat individualis menyebabkan berkurangnya waktu bermain dan berinteraksi antar sesama. Anak menjadi individu yang menjalani kehidupan individualis. Permainan tradisional menawarkan suatu nilai yang amat positif bagi perkembangan anak (Yudiwinata & Handoyo, 2014). Hal inilah yang menjadi perhatian dari para guru di Semarang Multinational School. Penggunaan teknologi, perkembangan jaman, dan latar belakang SDM para siswanya yang tergolong modern, sangat minim sekali pengetahuan mereka dan keterampilan mereka terhadap bagaimana permainan tradisional itu?, dan ada apa saja di dalam permainan tradisional itu?, penanaman karakter dan sikap sosial, serta cinta tanah air perlu dilakukan sebagai dasar yang kuat bagi para siswa yang duduk di bangku sekolah dasar di Semarang Multinational School.

Semarang Multinational School adalah salah satu sekolah yang “truly” Internasional. Keberadaanya di Semarang, Indonesia diakui secara internasional. Namun demikian dengan segala kelebihan tersebut, aktivitas pengenalan mengenai budaya tradisional masih sangat minim diusung dan dilakukan disana salah satunya mengenai pengenalan berbagai aktivitas permainan tradisional. Melihat fenomena yang dialami mitra yaitu Semarang Multinational School, perlu adanya kegiatan sosialisasi dan pengenalan yang ditujukan untuk seluruh warga sekolah tersebut, dan juga para orangtua murid. Sehingga sedikit banyak dari mereka akan paham mengenai budaya permainan tradisional, dan harapannya dapat menumbuhkan semangat untuk dapat melestarikannya. Semarang multinational school memiliki sederet kegiatan yang melibatkan aktivitas para guru, siswa, dan juga pra walimurid. Salah satunya adalah Indonesian Cultural Week, atau bisa disebut dengan Pekan Budaya Indonesia. Secara singkat kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka edukasi, dan juga pemestarian budaya Indonesia, serta menambah wawasan para siswa tentang budaya di Indonesia.

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi pengabdian dengan mitra, muncul kesepakatan jika pengabdian dilakukan beririsan dengan program Indonesian Cultural week sebagai tempat pengenalan permainan tradisional. Secara umum dalam kegiatan tersebut, tim pengabdian akan menyediakan pos - pos yang memfasilitasi edukasi dan aktivitas permainan tradisional didalamnya. Selain itu, tim pengabdian akan mengadakan kegiatan perlombaan permainan tradisional di sekolah Mitra. Melalui kegiatan ini, diharapkan seluruh warga sekolah Mitra, semakin cinta terhadap budaya tanah air Indonesia salah satunya yaitu Permainan Tradisional.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan pengabdian dilakukan di Semarang Multinational School, dalam program tahunan bertajuk *Indonesian Culture Week*. Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan menggunakan metode demonstrasi. Dimana kegiatan ini terdiri dari penyampaian materi aktivitas permainan tradisional di dalam ruangan dan pengaplikasian materi aktivitas permainan tradisional di luar ruangan. Secara khusus, prosedur kegiatan dapat diuraikan sebagai berikut:



Gambar 1. Prosedur Kegiatan Pengabdian

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian dalam bentuk sosialisasi dan edukasi permainan tradisional dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2022, dalam rangka memeriahkan nuansa kemerdekaan Republik Indonesia. Program dilaksanakan di salah satu sekolah Internasional, di Kota Semarang yaitu Semarang Multinational School. Ini dilakukan dengan harapan semua siswa dalam kategori ini adalah anak usia dini menjadi bertambah pengetahuannya tentang permainan tradisional, dan lebih mengenal bagaimana ragam budaya permainan tradisional di negara Indonesia.

Adapun rangkaian kegiatan pengabdian tersebut dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Planning

persiapan yang dilakukan mencakup beberapa prosedur antara lain; survei lokasi, menyiapkan materi (sesuai tema), menyesuaikan jadwal agenda sekolah mitra, mengurus perizinan dengan mitra, dan merancang proposal

b. Screening

Peninjauan kembali yang dilakukan mencakup beberapa prosedur antara lain; memastikan kesiapan panitia, menentukan *job description* masing masing anggota, dan memantapkan penggunaan peralatan penunjang diantaranya peralatan permainan tradisional.

c. Implementation

pengimplementasian yang dilakukan mencakup beberapa prosedur antara lain; memaparkan aktivitas permainan tradisional secara teori dan praktik melalui kegiatan *Indonesian Culture Week*.

d. Evaluation

evaluasi yang dilakukan mencakup beberapa prosedur antara lain; pengamatan terhadap tingkat antusiasme dari Kepala Sekolah, Guru, Siswa, dan Walimurid dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan.

e. Reporting

Adapun pelaporan yang dilakukan mencakup beberapa prosedur antara lain; pendokumentasian setiap rangkaian kegiatan, dan pelaporan yang disusun oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian. Pembuatan laporan akhir/Evaluasi dilakukan setelah ketua dibantu anggota dan mahasiswa melakukan monitoring terhadap pengabdian yang telah dilaksanakan. Tahap reporting juga dilakukan publikasi luaran. Setelah tersusunnya laporan akhir pengabdian ini akan dipublikasikan dalam bentuk artikel yang publish di jurnal dan juga hasil luaran dari pengabdian ini adalah berupa berita di media massa, dan video rekaman kegiatan

Edukasi dan sosialisasi ini melibatkan tim pengabdian yang berlatar belakang sebagai dosen salah satunya pada mata kuliah Permainan Tradisional di Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Selain itu pengabdian ini dibantu oleh sekelompok mahasiswa yang tergabung dalam komunitas pecinta permainan tradisional di wilayah Kota Semarang. Beberapa jenis permainan dibawa ke sekolah untuk diujicobakan dan agar bisa dicoba dan dimainkan oleh semua siswa di Semarang Multinational School.

Respon dari semua warga sekolah mulai dari guru, siswa, sampai dengan orangtua murid menunjukkan antusiasme dengan banyak memberikan pertanyaan dan respon rasa keingintahuan mereka pada pemateri yang memiliki background komunitas pecinta olahraga permainan tradisional. Tim komunitas bersama dengan tim pengabdian dari unsur dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang membuka kurang lebih 6 (enam) Pos yang didalamnya terdapat 6 jenis permainan tradisional.



Gambar 2. Tim Pengabdian Edukasi Permainan Tradisional

Beberapa jenis permainan tradisional yang diberikan atau dimainkan di lokasi pengabdian adalah sebagai berikut:

- a. Terompah Panjang
- b. Engklek
- c. Srempengan
- d. Bekelan
- e. Egrang Bathok
- f. Gangsangan



Gambar 3. Aktivitas Praktik Permainan Tradisional di Sekolah Mitra

Adapun peserta atau siswa yang menjadi target sasaran pengabdian adalah siswa mulai dari jenjang TK sampai dengan Menengah Pertama. Melalui rangkaian kegiatan Indonesian Cultural Week, dimana semua warga sekolah dalam pekan tersebut berkegiatan yang erat kaitannya dengan upaya pelestarian budaya Indonesia.

Hasil dari pengabdian yang dilakukan mendapat respon positif dari para peserta. Beberapa peserta menyampaikan mendapat tambahan informasi dan pengetahuan baru terkait permainan tradisional. Saran dari hasil pengabdian ini ditujukan kepada mitra yaitu Semarang Multinational School, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, untuk dapat menggunakan ragam jenis permainan tradisional dalam pendekatan

yang digunakan saat pembelajaran pendidikan jasmani bersama para siswa. Pelaksanaan ekstrakurikuler permainan tradisional Indonesia juga menjadi salah satu saran yang baik dilakukan oleh pihak sekolah untuk membiasakan dan memberi ruang dalam upaya pelestarian udaya Indonesia serta mengenalkan budaya Indonesia ke negara lain, ini sangat berpeluang terjadi karena sekolah Semarang Multinational School adalah salah satu sekolah internasional, dimana semua siswanya berasal dari berbagai negara.



Gambar 4. Kegiatan Kelas di Lapangan Mencoba Berbagai Permainan Tradisional

Kegiatan sosialisasi ini tidak mengalami kendala yang berarti dalam pelaksanaannya. Hal ini terjadi karena adanya kerjasama yang terjalin sangat baik dari semua pihak yang terkait sehingga kegiatan bisa berjalan dengan lancar dan tertib sesuai yang diharapkan. Semua siswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan bermain permainan tradisional di halaman sekolah. Hal ini membuat tim pengabdian merasa puas karena sudah berhasil memberikan pemahaman dan pengetahuan baru tentang olahraga permainan tradisional. Tidak sampai disitu, bahkan tim pengabdian berhasil memotivasi mitra untuk dapat memfasilitasi kegiatan – kegiatan dengan tajuk upaya pelestarian budaya permainan tradisional Indonesia disetiap agenda kegiatan sekolah. Beberapa luaran lain mengenai kegiatan pengabdian ini diantaranya adalah, memberikan saran kepada pihak sekolah tentang pentingnya pengenalan aktivitas permainan tradisional untuk anak usia dini. Selain itu, pihak pengabdian juga melalui pengabdian ini mempublikasikan serangkaian kegiatan sampai dengan hasil pengabdian ini melalui media massa, dan juga tulisan yang di publikasi kedalam jurnal pengabdian kepada masyarakat, sebagai bahan referensi untuk program program pengabdian dimasa yang akan datang.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil pengabdian di lapangan dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami oleh Mitra (Semarang Multinational School) telah menemukan terobosan dengan adanya program pengabdian yaitu bagaimana memberikan edukasi dan pengenalan tentang ragam jenis permainan tradisional bagi para siswa untuk menjadi salah satu cara mengenalkan dan melestarikan budaya Indonesia. Adanya sosialisasi dan edukasi ini, para siswa mendapatkan wawasan serta pengetahuan baru. Semua siswa merasa senang dan antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian ini. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat yang berlangsung atas kerja sama tim pengabdian Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang dengan Semarang Multinational School berjalan dengan lancar dan sesuai dengan harapan kedua belah pihak.

Berdasarkan simpulan di atas maka hasil akhir dalam pengabdian ini disarankan kepada Semarang Multinational School khususnya pada bidang mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler. Pelajaran pendidikan jasmani, disarankan guru pendidikan jasmani disana dapat memanfaatkan ragam permainan tradisional yang digunakan sebagai alat pendekatan permainan dalam pendidikan jasmani. Selanjutnya, kegiatan ekstrakurikuler. Pihak sekolah disarankan dapat memfasilitas aktivitas para siswanya ketika mereka mau dan ingin memainkan permainan tradisional. Terlepas dari itu, melalui pengabdian ini kami dapat sampaikan saran berupa himbauan kepada semua pihak untuk dapat bersama sama saling membantu memperkenalkan permainan tradisional ke generasi muda sebagai penerus kekhasan budaya Indonesia.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S., Sudaryanti, S., & Muthmainah, M. (2020). Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran anak usia dini sebagai pembentuk karakter bangsa. *Jurnal Pendidikan Anak*. <https://doi.org/10.21831/jpa.v9i1.31375>
- Asri, N., Pratiwi, E., Barikah, A., & Kasanrawali, A. (2021). Pemberdayaan Olahraga Rekreasi Melalui Permainan Tradisional Sebagai Upaya Pelestarian Budaya Tradisional Kalimantan Selatan. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v4i1.5419>
- Asteria, P. V. (2017). PENGENALAN PERMAINAN TRADISIONAL INDONESIA DI KELAS BIPA. *Paramasastra*. <https://doi.org/10.26740/parama.v4i1.1490>
- Darmawan, O. (2016). PENANAMAN BUDAYA ANTI KEKERASAN SEJAK DINI PADA PENDIDIKAN ANAK MELALUI KEARIFAN LOKAL PERMAINAN TRADISIONAL (Instill Anti-Violence Culture At Early Stage of children Education Through Local Wisdom Of Traditional Games). *Jurnal HAM*, 7(2), 111. <https://doi.org/10.30641/ham.2016.7.175>
- Garzia, M. (2020). PERMAINAN TRADISIONAL DALAM LITERASI BUDAYA DAN PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI PADA ABAD 21. *Jurnal Educhild : Pendidikan Dan Sosial*. <https://doi.org/10.33578/jpsbe.v9i2.7696>
- Lubis, A. E., Fahmi, M., Mawardinur, M., Azandi, F., & Nugroho, A. (2021). SOSIALISASI PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK SISWA SD DI SDN 104202 BANDAR SETIA. *Jubaedah : Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)*. <https://doi.org/10.46306/jub.v1i2.32>
- Mujinem, M. (2018). NILAI-NILAI KEHIDUPAN SOSIAL DALAM PERMAINAN TRADISIONAL ANAK DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA PADA ERA GLOBALISASI. *HUMANIKA*. <https://doi.org/10.21831/hum.v10i1.21000>
- Permana, R., Nugraha, M. F., Hendrawan, B., Pratiwi, A. S., Nurfitriani, M., & Saleh, Y. T. (2018). SOSIALISASI OLAHRAGA TRADISIONAL UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN MINAT SISWA SD TERHADAP PEMBELAJARAN OLAHRAGA DI WILAYAH KECAMATAN TAMANSARI. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i1.233>
- Sonjaya, A. R., Arifin, Z., & Pratiwi, R. A. (2021). Revitalisasi Permainan Tradisional Sebagai Wahana Peredam Permainan Digital Pada Anak. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 15(1), 385. <https://doi.org/10.52434/jp.v15i1.1173>
- Widodo, A., Tahir, M., Maulyda, M. A., Sutisna, D., Sobri, M., Syazali, M., & Radiusman, R. (2020). Upaya Pelestarian Permainan Tradisional melalui Kegiatan Kemah Bakti Masyarakat. *ETHOS: Jurnal Pengabdian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.29313/ethos.v8i2.5810>
- Witasari, O., & Wiyani, N. A. (2020). Permainan Tradisional untuk Membentuk Karakter Anak Usia Dini. *JECED : Journal of Early Childhood Education and Development*. <https://doi.org/10.15642/jeced.v2i1.567>
- Yudiwinata, H. P., & Handoyo, P. (2014). Permainan Tradisional dalam Budaya dan Perkembangan Anak. *Paradigma*, 02, 1–5.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13917>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13917>

Kejuaraan Pencak Silat STKIP Rokania Open II

Tofikin¹, Siska², Arisman³, Suhermon⁴, Ferri Hendryanto⁵, Umam Tantowi⁶, Ridha Issafudin⁷

¹²³⁴⁵⁶⁷ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-11-20

Revised 2022-11-25

Accepted 2022-11-26

Available 2022-11-30

Keywords :

Kejuaraan Pencak Silat, Rokania Open,
Olahraga Prestasi

This is an open access article
under the CC-BY-SA license.



Abstract

Pencak silat is an achievement sport that must be developed in a planned, systematic, integrated, tiered, and sustainable way through competitions to achieve achievements with the support of sports science and technology. To make a competition is not easy to do in Rokan Hulu Regency this is due to the lack of human resources, complete facilities and infrastructure. The purpose of community service is to improve the performance of fighters in Rokan Hulu in particular and outside Rokan Hulu in general, to have a place to evaluate the work program of pencak silat trainers and also as a gathering place for fighters. The results of the STKIP Rokania Open II Pencak Silat Kejuaraan are as follows: The first overall winner was won by the Tapak Suci Padang Lawas college, the second place was won by the Pekanbaru Sports High School team and the third place was won by the Rokan Hulu SMI college.

Pencak silat merupakan olahraga prestasi yang harus dikembangkan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan. Untuk membuat suatu kompetisi tidak lah mudah dilakukan di Kabupaten Rokan Hulu hal ini dikarenakan Kurangnya sumberdaya manusia, kelengkapan sarana dan prasarana. Tujuan pengabdian masyarakat yaitu meningkatkan prestasi pesilat yang ada di Rokan Hulu khususnya dan di luar Rokan Hulu pada umumnya, adanya suatu wadah untuk mengevaluasi program kerja pelatih pencak silat dan juga sebagai ajang silaturahmi bagi para pesilat. Hasil Kejuaraan Pencak Silat STKIP Rokania Open II adalah sebagai berikut: Untuk juara umum satu dimenangkan oleh perguruan Tapak Suci Padang Lawas, untuk juara II dimenangkan oleh tim SMA Olahraga pekanbaru dan untuk juara III dimenangkan oleh perguruan SMI Rokan Hulu.

A. PENDAHULUAN

Pencak silat adalah suatu teknik beladiri baik menggunakan tangan kosong maupun menggunakan senjata tajam yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari serangan binatang buas maupun serangan manusia. Pencak silat terdiri dari dua suku kata yaitu pencak dan silat, pencak adalah suatu gerak tenik dasar yang mengandung nilai seni tari biasanya ini digunakan sebagai kembangan atau gerakan awal sebelum bertanding, sedangkan silat merupakan gerakan jurus pencak silat yang digunakan untuk menyerang maupun menghindari dalam mempertahankan diri dari serangan lawan yang datang dari luar maupun dari dalam.

(Ediyono & Widodo, 2019), Dalam pandangan seni, pencak silat dapat divisualisasikan sebagai rangkaian variasi gerak berpola yang efektif, indah, dan sesuai dengan mekanisme tubuh sebagai manifestasi keluhuran budi, yang dapat digunakan untuk pembelaan diri, sebagai hiburan, serta menjamin kesegaran dan ketangkasan jasmani. Pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan rohani dan jasmani untuk membentuk manusia tangkas yang mampu menghayati dan mengamalkan nilai-nilai moral masyarakat yang luhur.

Pada zaman sekarang ini pencak silat merupakan olahraga prestasi yang berkembang cukup pesat, selain antusias dari para pesilat dalam mengembangkan pencak silat juga berkat dukungan dari pemerintah. Bukti peran pemerintah dalam mengembangkan pencak silat yaitu adanya mata pelajaran disetiap sekolah dan juga dikegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olah raga di Indonesia terbagi atas: olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi.

Menurut (UUKeolahragaan, 2022), olahraga prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam meningkatkan prestasi pencak silat perlu pembinaan secara terencana baik pembinaan teknik, fisik, taktik, dan mental.

(Waskita & Fiati, 2018)Pencak silat merupakan teknik beladiri yang dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat, seperti teknik dasar kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, teknik elakan, teknik serangan dan teknik tangkapan. Kelengkapan sarana dan prasarana juga sangat penting yang harus dilengkapi seperti; matras, bodi protector, golok, toya dan dan pancing pad dll.

Untuk meningkatkan prestasi pencak siat selain pembinaan teknik, fisik, taktik dan mental serta kelengkapan sarana dan prasarana dilakukan, juga tak kalah pentingnya perlu diadakanya kompetisi atau kejuaraan pencak silat guna untuk meraih prestasi, evaluasi bagi atlit dan silaturahmi sesama pesilat. Suatu kejuaraan pencak silat akan berjalan dengan lancar jika pihak penyelenggara bertugas secara professional terutama kepada wasit dan juri pertandingan hal ini dikarenakan wasit yang akan memimpin jalanya pertandingan dan juri yang akan menilai dari hasil pertandingan.

Wasit Juri pencak silat adalah Pesilat yang telah dididik untuk memahami, menguasai masalah pertandingan dan perwasitan serta telah dinyatakan lulus dan mampu melakukan tugas perwasitan (baik sebagai Wasit maupun Juri) dalam pertandingan pencak silat, (PB IPSI, 2012)

Dalam menjalankan tugas sebagai wasit harus menunjukkan sikap meyakinkan tidak boleh ragu-ragu dalam menunjukkan sikap, kemudian wasit harus menghilangkan rasa memihak pada salah satu pesilat dan juga

bijaksana dalam menjalankan tugas. Adapun peraturan dalam bertanding pencak silat yang merupakan pelanggaran bertanding dibagi menjadi dua yaitu pelanggaran berat dan pelanggaran ringan. Untuk pelanggaran berat terdiri dari: 1). Menyerang bagian badan yang tidak sah yaitu leher, kepala serta bawah pusat/pusar hingga kemaluan, serangan langsung ke seluruh tulang belakang. 2). Usaha mematahkan persendian secara langsung. 3) Sengaja melemparkan lawan keluar gelanggang. 4) Membenturkan / menghantukkan kepala dan menyerang dengan Kepala. 5) Menyerang lawan sebelum aba-aba “MULAI” dan menyerang sesudah aba-aba “BERHENTI” dari Wasit, menyebabkan lawan cidera. 6). Menggumul, menggigit, mencakar, mencengkeram dan menjambak (menarik rambut/jilbab). 7). Menentang, menghina, menyerang, mengeluarkan katakata yang tidak sopan, meludahi, memancing-mancing dengan suara berlebihan terhadap lawan ataupun terhadap Aparat pertandingan (Delegasi teknik, Ketua Pertandingan, Dewan Wasit Juri, Wasit Juri dan lain-lain petugas) serta kepada penonton. 8). Menghempas/membanting lawan dengan sengaja didalam atau diluar gelanggang dalam waktu pertandingan. 9). Memegang, menangkap atau merangkul sambil melakukan serangan.

Pelanggaran ringan dalam pertandingan pencak silat yaitu: 1). Tidak menggunakan salah satu unsur kaedah (sikap pasang dan pola langkah). 2). Keluar dari gelanggang (satu kaki keluar dari gelanggang) secara sengaja atau tidak disengaja. Menginjak garis tidak termasuk keluar gelanggang. 3). Merangkul lawan dalam proses pembelaan. 4). Melakukan serangan dengan teknik sapuan depan/belakang, guntingan sambil merebahkan diri dengan tujuan untuk mengulur waktu 5). Berkomunikasi dengan orang luar atau pendamping dengan isyarat dan perkataan. 6). Kedua pesilat pasif atau bila salah satu pesilat pasif lebih dari 5 detik. 7). Berteriak yang berlebihan selama bertandin. 8) Lintasan serangan yang salah.

Kategori pertandingan pencaksilat yaitu kateogori tanding, tunggal, ganda dan regu yang dikelompokkan dari umur, jenis kelamin dan berat badan. Untuk usia dini putra dan putri berumur 10-12 tahun, pra remaja 12-14 tahun, remaja 14-17 tahun, dewasa berumur 17-35 tahun, master I berumur 35-45 dan master II berumur lebih dari 45 tahun. Kategori tanding dilaksanakan selama 3 babak. Untuk kategori usia dini dan pra remaja tiap babak terdiri dari 1,5 menit bersih, untuk remaja dan dewasa berlangsung selama 2 menit bersih kemudian untuk master I dan II selama 1,5 menit bersih dengan waktu istirahat selama 1 menit.

Kejuaraan pencak silat merupakan salah satu ajang pembinaan prestasi yang sangat penting dan harus diadakan, hal ini dikarenakan dari kejuaraan pelatih akan dapat melihat prestasi atlitnya secara nyata apakah sudah berprestasi atau belum. Berdasarkan pengamatan penulis di Kabupaten Rokan Hulu Riau jarang sekali kejuaraan pencak silat bahkan bisa dikatakan tidak ada walaupun di Kabupaten Rokan Hulu sudah terbentuk Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) dengan anggotanya terdiri dari 12 perguruan pencak silat. Hal ini disebabkan kurangnya sumber daya manusia anggota perguruan pencak silat yang mampu memanejemen kejuaraan pencak silat, susahny mencari dana (sponsor ship) guna sebagai kelancaran kegiatan, kurang lengkapnya sarana dan prasarana kejuaraan. Berdasarkan pentingnya kejuaraan tersebut Prodi PJKR STKIP Rokania ingin ikut serta terlibat aktif dalam membina prestasi pencak silat dengan suatu tindakan nyata yaitu mengadakan kejuaraan pencak silat tersebut dengan nama “Kejuaraan Pencak Silat STKIP Rokania Open II”

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Cara pelaksanaan kegiatan pencak silat STKIP Rokania Open II yaitu dengan menggunakan metode

diskusi, Tanya jawab dan praktik. Menurut Syaiful dalam (Fadhil, 2014) Metode diskusi merupakan percakapan ilmiah yang responsif berisikan pertukaran pendapat yang dijalin dengan pertanyaan–pertanyaan problematis, pemunculan ide-ide dan pengujian ide-ide ataupun pendapat, dilakukan oleh beberapa orang yang tergabung dalam kelompok itu yang diarahkan untuk memperoleh pemecahan masalahnya dan untuk mencari kebenaran. Metode diskusi diterapkan saat teknikal meeting bersama official dari semua kontingen untuk memberikan kesempatan bagi peserta yang akan memberikan saran guna kelancaran kejuaraan pencak silat.

(Djamarah dan Azwan Zain, 2010) Menyatakan bahwa metode Tanya jawab adalah metode pembelajaran dengan cara penyajian pelajaran dalam bentuk pertanyaan yang harus di jawab. Dalam kejuaraan pencak silat metode Tanya jawab digunakan untuk memberikesempatan kepada peserta untuk bertanya mengenai peraturan disaat teknikal meeting.

(Nisa, 2017) Praktikum adalah kegiatan yang bertujuan untuk membekali siswa agar lebih dapat memahami teori dan praktik. Metode praktikum yaitu pelaksanaan pertandingan yang sesungguhnya. Metode praktek yaitu terbagi dalam tiga bagian yaitu: 1) Perencanaan, 2) Pelaksanaan, 3) Evaluai.

1. Tahap Perencanaan

Menurut (Harsuki, 2012), perencanaan adalah suatu susunan langkah langkah yang akan dilakukan dimasa depan dengan cara membagi komponen-komponen aktivitas kerja anggota anggota kelompok dan mencatat bantuan masing masing anggota kelompok tersebut. Dalam tahap perencanaan ini hal yang dilakukan diantaranya:

1. Rapat pembentukan panitia
2. Penetapan jadwal kegiatan
3. Pembuatan surat rekomendasi panitia peyelenggara kejuaraan pencak silat ke IPSI Kabupaten
4. Pembuatan proposal
5. Pembuatan sekaligus mengedarkan undangan kejuaraan
6. Evaluasi kelengkapan sarana dan prasarana



Gambar 1. Brosur Kejuaraan Pencak Silat STKIP Rokania

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan dimulainya suatu kegiatan yang telah direncanakan sebelumnya. Dalam tahap pelaksanaan ini meliputi kegiatan yaitu:

1. Teknikal meeting
2. Pembukaan kejuaraan
3. Pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan sistem gugur
4. Pembagian hadiah



Gambar 2. Pelaksanaan Championship Pencak Silat Rokania Open II



Gambar 3. Pengumuman Sang Juara Championship Pencak Silat Rokania Open II



Gambar 4. Pembagian Hadiah Sang Juara Championship Pencak Silat Rokania Open II



Gambar 5. Pembagian Hadiah Sang Juara Championship Pencak Silat Rokania Open II

Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini dilakukan dengan cara rapat koordinasi untuk melihat berbagai kekurangan. Rapat evaluasi dilakukan sebelum kegiatan dimulai dan diakhir kegiatan, dengan demikian diharapkan tidak ada suatu permasalahan yang tertunda dan belum terselesaikan, namun jika permasalahan itu datang ketika ditengah tengah kejuaraan yang sifatnya sangat penting tetap langsung kita selesaikan dan tidak menunggu diakhir kegiatan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

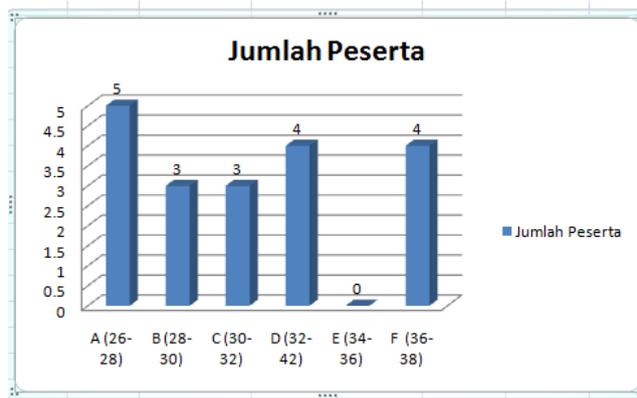
Kejuaraan Kejuaraan Pencak Silat Rokania Open II dilaksanakan mulai dari :

1. Pendaftaran : 30 juni – 14 Agustus 2022
Hari/Pukul : Senin s.d Sabtu / 09.00 – 16.00
Tempat : Prodi PJKR STIP Rokania
2. Technical Meeting : 24 Agustus 2022 (Pukul 15.00 WIB – selesai)
Tempat : Aula Putra STKIP Rokania
3. Pelaksanaan Kejuaraan
Hari : Jumat-Minggu
Tanggal : 26-28 Agustus 2022
Tempat : STKIP Rokania

Kategori pertandingan Kejuaraan Pencak Silat Rokania Open II meliputi kategori tanding dengan kelompok umur usia dini putra dan putri 10-12 tahun, pra remaja putra dan putri 12-14 tahun, kemudian remaja putra dan putrid 14-17 tahun.

Usia Dini Putra

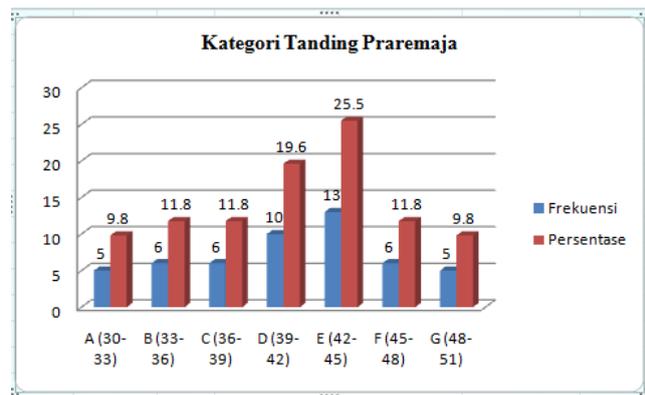
Untuk usia dini putra dari kelas A berjumlah 5 peserta, kelas B berjumlah 3 peserta, kelas C berjumlah 3 peserta, kelas D berjumlah 4 peserta, kelas E tidak ada peserta dan kelas F berjumlah 4 peserta. Jadi total peserta dari kelas A sampai kelas F berjumlah 19 atlet. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 6. Grafik Kejuaraan Pencak Silat STKIP Rokania Open II Usia Dini Putra

Pra Remaja Putra

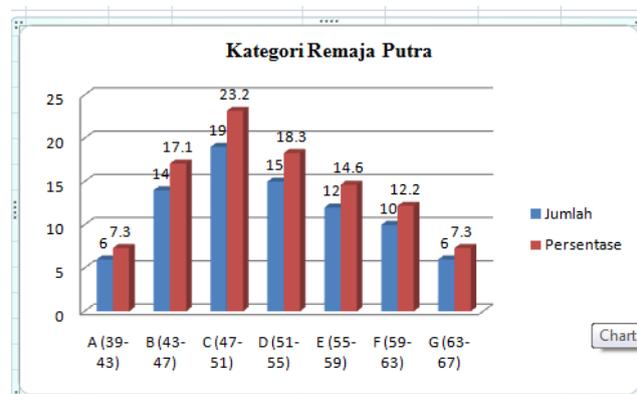
Untuk kategori praremaja berjumlah 51 peserta yang terdiri dari kelas A berjumlah 5 peserta atau 9.8%, kelas B berjumlah 6 peserta atau 11.8%, kelas C berjumlah 6 peserta atau 11.8, kelas D berjumlah 10 peserta atau 19.6, kelas E berjumlah 13 peserta atau 25.5%, kelas F berjumlah 6 peserta atau 11.8% dan kelas G berjumlah 5 peserta atau 9.8%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 7. Kejuaraan Pencak Silat STKIP Rokania Open II Pra Remaja

Remaja Putra

Jumlah peserta untuk kategori tanding usia remaja putra bersumlah 82 peserta yang terdiri dari kelas A berjumlah 6 peserta atau 7.3%, kelas B berjumlah 14 peserta atau 17.1%, kelas C berjumlah 19 peserta atau 23.2%, kelas D berjumlah 15 peserta atau 18.3%, kelas E berjumlah 12 peserta atau 14.6%, kelas F berjumlah 10 peserta atau 12.2% dan kelas G berjumlah 6 peserta atau 7.3%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah.



Gambar 8. Kejuaraan Pencak Silat STKIP Rokania Open II Remaja Putra

Dari hasil keseluruhan kategori dan kelas yang dipertandingkan yaitu kategori usia dini, pra remaja dan

remaja putra dan putri yang mendapatkan juara umum 1 berasal dari perguruan Tapak Suci Padang Lawas, Juara umum II dari Tim SMA Olahraga Pekanbaru dan juara III dari Perguruan SMI Rokan Hulu. Jika dilihat dari tingkat perolehan medali pencak silat yang berasal dari Kab. Rokan Hulu masih tertinggal dengan perguruan pencak silat dari daerah lain baik dilihat dari prestasi maupun antusias keikutsertaan dalam kejuaraan pencak silat. Oleh sebab itu diakhir kegiatan penulis memberikan motivasi kepada semua atlet dan pelatih khususnya yang dari Kab. Rokan Hulu untuk terus giat berlatih dan ikut serta disetiap kejuaraan pencak silat guna untuk menambah jam terbang atlet.

Penulis juga menyampaikan untuk meningkatkan prestasi atlet selain berlatih teknik dasar pencak silat serta ikut dalam suatu kejuaraan, ada faktor lain yang juga harus dilatih seperti faktor fisik, teknik, strategi dan mental, (Wibowo & Rahayu, 2016). Atlet perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau pribadi. Pelatih memiliki peranan penting dalam memperhatikan latihan seorang atlet, khususnya latihan mental, karena masalah mental atlet sesungguhnya bukan murni masalah psikologis, namun faktor teknis atau fisiologis dapat menjadi penyebab terganggunya faktor mental. Oleh karena itu sebelum menerapkan latihan mental pada faktor mental psikologis, pelatih harus mengetahui terlebih dahulu penyebab dari masalah mental yang menjadi permasalahan atlet bersangkutan. Senada dengan pendapat diatas, (Dongoran et al., 2020) menerangkan bahwa untuk mendapatkan kualitas atlet prima bukan hanya dalam segi teknik, fisik, taktik, namun terlebih lagi dalam aspek psikologis. Keempat komponen tersebut secara fungsional saling melengkapi dan menguatkan dalam satu dinamika hubungan yang interaktif.

Kemudian penulis juga menyampaikan bahwa kejuaraan pencak silat STKIP Rokania open II akan berlanjut ke open III. Oleh sebab itu kami sebagai panitia mengharuskan keikutsertaanya peserta kembali di kejuaraan tersebut dengan kualitas dan prestasi atlet yang lebih baik.

D. PENUTUP

Dari pelaksanaan pengabdian berupa kegiatan kejuaraan pencak silat peserta kejuaraan sangat senang sekali hal ini dikarenakan:

1. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara professional sehingga peserta sangat puas dalam mengikuti kejuaraan ini
2. Pelatih maupun atlet sangat mengucapkan terimakasih dengan adanya kejuaraan pencak silat sehingga mereka dapat mengevaluasi dari program latihan yang selama ini dijalankan baik yang belum mendapatkan juara maupun yang sudah.
3. Dengan adanya kejuaraan jalinan silaturahmi sesama pesilat akan lebih terbangun

Simpulan

Adapun yang mendapatkan juara umum 1 berasal dari perguruan Tapak Suci Padang Lawas, Juara umum II dari Tim SMA Olahraga Pekanbaru dan juara III dari Perguruan SMI Rokan Hulu.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Djamarah dan Azwan Zain. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Ciptad.
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat | Ediyono | Panggung. *Panggung*, 29(3), 300–313. <https://jurnal.isbi.ac.id/index.php/panggung/article/view/1014/638>
- Fadhil, A. (2014). Penerapan Metode Ceramah dan Diskusi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar PAI di SMA Negeri 44 Jakarta. *Jurnal Studi Al Qur'an: Membangun Tradisi Berfikir Qur'ani*, Vol. 10, n(2), h. 121.
- Harsuki. (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Raja Grafindo Persada.
- Nisa, U. M. (2017). Metode Praktikum untuk Meningkatkan Pemahaman dan Hasil Belajar Siswa Kelas V MI YPPI 1945 Babat pada Materi Zat Tunggal dan Campuran. *Journal Biology Education*, 14(1), 62–68.
- PB IPSI. (2012). *Pedoman Pelaksanaan Tugas Wasit Juri Pencak Silat Hasil Munas IPSI XII-2012*. PB IPSI.
- UUKeolahragaan. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. In *Pemerintah Republik Indonesia*. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>
- Waskita, R. A., & Fiati, R. (2018). ANIMASI 3D TEKNIK-TEKNIK PENCAK SILAT BERBASIS ANDROID. *Simetris*, 9(1), 121–128.
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 23.
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2776>



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13587>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13587>

Promoting Body Positivity: Psikoedukasi Meningkatkan Kesadaran Citra Tubuh Positif

Antonius Tri Wibowo¹, Martaria Rizky Rinaldi², Aditya Rachman³, Wa Ode Musdalifa Al Sadila⁴

^{1,3}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

²Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-10-29

Revised 2022-11-28

Accepted 2022-11-30

Available 2022-11-30

Keywords :

Keyword: body shaming, body positivity, ideal body, psikoedukasi, awareness

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Abstract

Cases of *body shaming* in Indonesia are increasingly happening in the community, these *body shaming* case that occurs mostly in women and is more directed at body shape. The Psychological Progressive Institute accepts many consumers who are victims of *body shaming* so that the institution is committed to assisting and providing training or seminars for the general public so that people know more about *body shaming* and how to deal with it if they get *body shaming*. The method used is to conduct training or seminars on October 21, 2022 at 13.00 WIB - 15.00 WIB, the training event is carried out online. The implementation was attended by 46 participants who registered. The result of this training is that participants gain knowledge about the basics and concepts of *body shaming*, understand more about *body shaming*, understand the impact of *body shaming* and *fat shaming* and understand how to apply *body positivity*. In addition, participants understand the body to achieve the ideal body according to their personal perspective, participants know how to lose and increase weight in a healthy manner, participants know about a healthy lifestyle and how to apply it.

Abstrak

Kasus *body shaming* di Indonesia semakin banyak terjadi di kalangan masyarakat, kasus *body shaming* ini yang banyak terjadi pada kaum perempuan dan lebih mengarah pada bentuk tubuh. Lembaga Progresif psikologi menerima banyak konsumen korban dari *body shaming* sehingga lembaga berkomitmen untuk pendampingan dan memberikan pelatihan atau seminar untuk masyarakat umum sehingga masyarakat jadi lebih mengetahui mengenai *body shaming* dan bagaimana cara mengatasinya kalau mendapatkan *body shaming*. Metode yang dilakukan adalah dengan melakukan pelatihan atau seminar pada tanggal 21 Oktober 2022 waktu 13.00 wib-15.00 wib, acara pelatihan dilakukan dengan online. Pelaksanaan diikuti oleh 46 peserta yang mendaftar. Hasil dari pelatihan ini adalah peserta mendapatkan pengetahuan mengenai dasar dan konsep *body shaming*, lebih memahami mengenai *body shaming*, memahami dampak *body shaming* dan *fat shaming* dan memahami untuk menerapkan *body positivity*. Selain itu peserta memahami tubuh untuk mencapai tubuh ideal menurut perspektif pribadi, peserta mengetahui cara menurunkan dan meningkatkan berat badan dengan sehat, peserta mengetahui mengenai pola hidup sehat dan cara menerapkannya.

Kata kunci: *body shaming, body opsitivity, tubuh ideal, Psikoedukasi, kesadaran*

□ Correspondence Address : Jalan Wates KM 10 Yogyakarta.

E-mail : antoniustriwibowo@mercubuana-yogya.ac.id

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Analisis situasi

Fenomena yang muncul saat ini yaitu munculnya tindakan *body shaming* yakni tindakan mengomentari fisik, penampilan, atau citra diri seseorang (Chaplin, 2005). *Body shaming* yang terjadi pada dunia maya kerap kali terjadi di media sosial seperti instagram. Berdasarkan data dari ZAP Beauty Index 2020, sekitar 62,2% perempuan di Indonesia pernah menjadi korban *body shaming* selama hidupnya (Rizaty, 2021)

Body shaming atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* sudah termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming*. Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang.

Dampak perilaku *body shaming* ini juga dipengaruhi oleh cara korban memaknai perilaku itu sendiri. Dikemukakan oleh Schutz bahwa dalam kehidupan sehari-hari, individu melakukan interpretasi pada segala sesuatu yang dilihat dan dialaminya guna memberi makna pada tindakannya dan tindakan orang lain (Sobur, 2014). Makna yang diperoleh dikaitkan dengan sesuatu atau objek itu sendiri, yang dirasakan dan disadari oleh seseorang melalui tindakan menerimanya, merasakannya, memikirkannya, mengingat atau memutuskan atas makna yang disembunyikan dalam kesadaran (I' anah, 2018).

Adanya fenomena *bodyshaming*, turut memunculkan istilah *body positivity*, yang merupakan bentuk apresiasi manusia terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya serta bagaimana mereka menerima bentuk tubuh dengan apa adanya. Istilah tersebut kini menjadi sebuah gerakan sosial yang mendorong agar semua orang memiliki penilaian yang positif mengenai tubuh mereka, menerima bentuk tubuh mereka sendiri dan juga tubuh orang lain tanpa ada pandangan yang menghakimi.

Pemahaman mengenai *body positivity* perlu untuk dilakukan agar masyarakat menyadari mengenai pentingnya mengapresiasi bentuk tubuh. Selain itu juga menurunkan *body shaming* yang memiliki dampak buruk terhadap korbannya.

Permasalahan mitra: banyaknya kasus munculnya permasalahan psikologi akibat *body shaming* yang ditujukan pada klien dari mitra, menunjukkan perlunya penanganan yang lebih luas agar dampak negatif, seperti permasalahan kesehatan mental (depresi, kecemasan dan gangguan lain).

Mitra membutuhkan bantuan dalam pelaksanaan intervensi komunitas secara promotif agar :

1. Masyarakat memahami bahwa komentar buruk mengenai bentuk tubuh dapat mengakibatkan permasalahan psikologi
2. Masyarakat dapat menerapkan *body positivity* yaitu mengapresiasi bentuk tubuh
3. Masyarakat mengerti mengenai tubuh ideal secara jasmani serta cara mendapatkan bentuk tubuh ideal

Solusi yang ditawarkan, dari permasalahan berkaitan dengan kurangnya pemahaman mengenai dampak *body shaming* maka tim pengabdian akan memberikan solusi yaitu memberikan edukasi kepada masyarakat melalui webinar mengenai:

1. Pengertian dan dampak *body shaming* terhadap korban dan cara untuk menerapkan *body positivity*.
2. Teknik-teknik aktivitas fisik untuk membuat tetap sehat dengan beragam bentuk tubuh.

Edukasi dilaksanakan secara daring untuk mencegah terjadinya penularan COVID-19. Indikator keberhasilan diukur dengan pretest dan post test dalam bentuk angket berisi pertanyaan pretest dan post test . Target luaran yang dihasilkan yaitu modul psikoedukasi mengenai *body shaming* dan dampaknya serta aktivitas fisik agar tetap sehat dengan beragam bentuk tubuh.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Tahap perencanaan dilakukan dengan koordinasi dengan pihak mitra untuk kerjasama untuk kegiatan psikoedukasi. Setelah itu tim memberikan program yang akan diberikan kepada klien mitra sehingga dengan rekomendasi dari mitra maka target umur dan karakternya klien menjadi bisa masuk ke tujuan. Pada tahap ini mitra mendata para peserta mengenai tema dan dikumpulkan 46 peserta yang mendaftar.

Tahap pelaksanaan: kegiatan dilaksanakan secara daring dengan media *google meet* dikarenakan kondisi pandemi yang tidak memungkinkan untuk berkumpul. Kegiatan dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan rincian

Judul kegiatan : “Promoting Body Positivity: Memahami Citra Tubuh Positif dari Aspek Fisik dan Mental”

Pelaksanaan : 22 Oktober 2022

Media : Google Meet link <http://meet.google.com/ijb-uxuy-pjo>

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini ada dua yaitu metode ceramah dan tanya jawab.

1. Metode ceramah

Metode ceramah digunakan untuk memberikan penjelasan mengenai gejala dari *body shaming*, dampak dan cara penanganannya. Selain itu juga digunakan dalam menjelaskan mengenai seperti apa tubuh ideal dan bagaimana cara mendapatkannya.

2. Metode tanya jawab

Metode tanya jawab dilaksanakan setelah metode ceramah dilakukan. Tujuan dari metode ini yaitu agar peserta dapat lebih mengeksplorasi kondisinya dan mendapatkan pengetahuan yang mungkin belum tersampaikan dalam metode ceramah.

Promoting Body Positivity

MEMAHAMI CITRA TUBUH POSITIF DARI ASPEK FISIK DAN MENTAL

Membentuk Citra Tubuh Positif secara Fisik



Pemateri
Antonius Tri Wibowo, S.Pd.Kor., M.Or
Dosen Ilmu Keolahragaan, Pelatih Fisik & Kebugaran
Pemain PSS Sleman 2007-2009 & PSIM 2009-2010

Body Shaming dan Dampak Psikologinya



Pemateri
Martaria Rizky R., S.Psi., M.Psi., Psikolog
Dosen Psikologi
Psikolog @progresifpsikologi

GRATIS

Kuota terbatas

Jumat,
21 Oktober 2022
13.00 - 15.00 WIB

GRATIS*

Cara Pendaftaran

- Follow IG @progresifpsikologi & share poster ini di IG storymu kemudian ajak 5 temanmu di komen postingan ini di IG @progresifpsikologi
- Daftarkan diri dengan WA admin (081229660002) : Body Positivity_Nama_Asal Intansi/Univ/Sekolah_Jurusan + Kirim semua screenshotnya

Admin akan memberikan link pendaftaran

Fasilitas

- Materi digital
- Sertifikat digital

081-229-660-002  @progresifpsikologi

Pelaksanaan kegiatan, peserta kegiatan sebagian besar merupakan mahasiswa. Akan tetapi selain mahasiswa terdapat masyarakat umum, seperti ibu rumah tangga. Peserta yang hadir dalam kegiatan psikoedukasi menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan yang ditunjukkan dengan keaktifan peserta pada sesi tanya jawab. Peserta juga berbagi mengenai pengalaman pribadi maupun orang di sekitarnya serta meminta saran dan rekomendasi untuk membentuk citra tubuh positif. Peserta bahkan meminta rekomendasi untuk tindakan pencegahan *body shaming* dan penanaman nilai *body positivity* sejak dari balita.

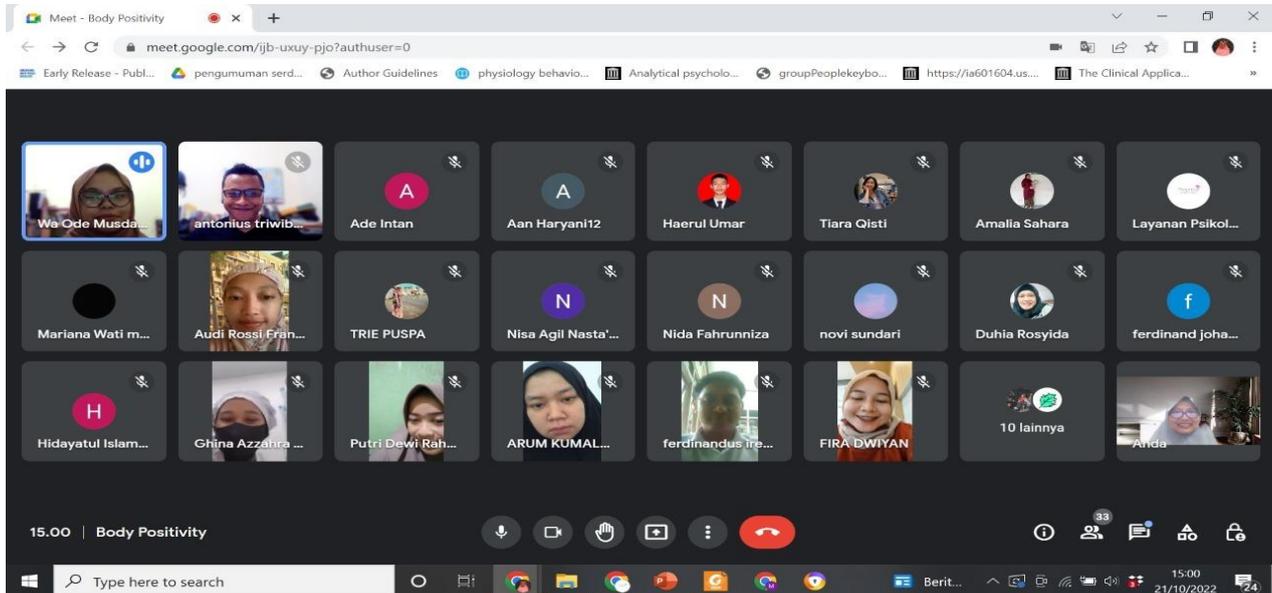
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap persiapan kegiatan psikoedukasi dilakukan pendataan mengenai permasalahan yang dihadapi peserta mengenai citra tubuh positif. Peserta diminta untuk menuliskan pertanyaan menggunakan google form. Pertanyaan disaring sesuai dengan tema yang akan dilaksanakan, diantaranya pertanyaan yang berhasil didapat disajikan di tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman pertanyaan dari peserta sebelum mengikuti psikoedukasi

No	Pertanyaan
1	Bagaimana menyikapi rasa insecure karena di <i>body shaming</i> oleh keluarga sendiri?
2	Seringkali orang melakukan <i>body shaming</i> dikemas dalam kata "bercanda", apa yang sebaiknya dilakukan ketika berada didalam situasi tersebut? Karena sebagian orang malah menganggap hal tersebut bukan sesuatu hal yang mungkin memberikan dampak di kemudian hari.
3	Apakah <i>body shaming</i> (misal ejekan gemuk dll) dapat menjadi hal yang positif bila itu bisa memotivasi orang lain untuk menurunkan/memperbaiki massa badanya? Dan apakah boleh hal tersebut dibetulkan dengan tujuan memotivasi?
4	Bagaimana dampak psikologi dari orang yang sering terkena <i>body shaming</i> ?
5	Kata-kata yang menjadi toxic dalam <i>body-positivity</i> itu seperti apa?
6	Bagaimana menerapkan citra tubuh yang positif ?

7	Bagaimana agar bisa mengontrol perasaan agar tidak kesal, marah, tersinggung ataupun sakit hati ketika sedang dijudge dan diejek secara fisik terutama perihal bentuk dan ukuran badan?
8	Kegiatan dan kebiasaan apa saja yang bisa membangun mental dan mindset body positivity?
9	Mengapa body positivity itu penting dalam kehidupan, aktifitasnya dan keaktifan sehari-hari?
10	Apakah bagus jika kita terlalu positif dalam bentuk tubuh?



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan setelah psikoedukasi berlangsung untuk mengetahui apakah setelah mengikuti pelatihan ini peserta mengalami perubahan dan merasakan manfaat dari psikoedukasi yang telah berlangsung. Evaluasi mengenai kejelasan dan kebermanfaatan materi dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

No	Presentase	Keterangan
1	92,6%	Sangat bermanfaat
2	7,4%	Bermanfaat
3	18,5%,	Jelas
4	77,8%	Sangat jelas

Berdasarkan evaluasi kebermanfaatan, 92,6% peserta merasa sangat bermanfaat dan 7,4% peserta merasa bermanfaat. Berdasarkan evaluasi kejelasan materi, 77,8% merasa sangat jelas, 18,5%, merasa jelas, dan 3,7% cukup jelas. Selain itu, hasil yang didapatkan dari kegiatan yang telah berlangsung yaitu terdapat peningkatan pengetahuan mengenai *body shaming* dan cara untuk mencapai tubuh ideal.

Berikut merupakan rangkuman hasil peningkatan pengetahuan yang dirasakan oleh peserta:

1. Peserta lebih memahami mengenai *body shaming*
2. Peserta memahami dampak *body shaming* dan *fat shaming*
3. Peserta memahami untuk menerapkan *body positivity*

Hasil yang didapatkan dari kegiatan edukasi aktivitas fisik antara lain:

1. Peserta memahami tubuh untuk mencapai tubuh ideal menurut perspektif pribadi
2. Peserta mengetahui cara menurunkan dan meningkatkan berat badan dengan sehat
3. Peserta mengetahui mengenai pola hidup sehat dan cara menerapkannya.

Tabel 3. Hasil pengetahuan yang didapatkan peserta setelah mengikuti psikoedukasi

No	Pengetahuan yang didapatkan setelah mengikuti psikoedukasi
1	Karena mengubah cara orang berpikir itu sulit, maka kita lah yang merubah pola pikir kita ketika ada seseorang yang melakukan <i>body shaming</i> kepada kita jadikan lah itu evaluasi juga untuk diri kita sendiri
2	Menjadi tau bagaimana cara menanggulangi <i>body shaming</i>
3	Lebih memahami tentang <i>body shamming</i>
4	Dampak buruk <i>bodyshaming</i> dan <i>fat shaming</i>
5	Banyak sekali hal-hal menarik yang jadi saya ketahui. selain belajar lebih dalam mengenai <i>body shaming</i> dan <i>body positivity</i> , saya juga jadi lebih aware dengan perkataan saya pada orang sekitar
6	Cara memberi tahu anak sejak usia dini mengenai <i>body shaming</i>
7	Pentingnya menerima diri, dan menjaga diri dengan pola hidup yang sehat, juga tidak mudah termakan omongan orang lain karena standar idelisasi setiap orang berbeda
8	dampak <i>body shaming</i> dan bagaimana menghadapi <i>body shaming</i> dari orang lain
9	Banyak motif <i>body shaming</i> yang di eksplere.
0	Harus banyak ² bersyukur dan harus bisa ubah pola pikir bahwa kita harus menjaga tubuh dengan baik
11	Lebih memahami tentang <i>body positivity</i> dengan berbagai pandangan serta memahami cara meminimalisir tentang <i>body shaming</i> maupun <i>fat shaming</i> dll
12	Bisa sedikit memahami tentang postur <i>body shaming</i> tadi
13	Wawasan mengenai <i>body positivity</i> dan <i>body shaming</i> serta dampaknya bagi psikologis seseorang, juga tentang himbauan agar tidak melakukan <i>body shaming</i> serta penerimaan diri tentang kondisi tubuh sendiri.
14	Pengetahuan yang didapat bahwa <i>body shaming</i> itu tindakan/mengkritik tentang bentuk atau ukuran tubuhnya
15	Tentunya banyak pengetahuan baru yang didapatkan dari mengikuti webinar ini, beberapa di antaranya tentang tindakan apa yang harus dilakukan ketika menjadi korban <i>body shaming</i> sehingga tidak mengalami depresi, kemudian bagaimana sebaiknya kita menjaga keseimbangan proporsi tubuh dengan cara berolahraga dan beberapa lainnya.
16	Bagaimana untuk mencintai diri dan menjaga tubuh agar tetap sehat
17	Dapat memahami mengenai <i>body positivity</i>
18	Perilaku mengkritik atau mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain dengan cara yang negatif. Baik itu mengejek tubuh gendut, kurus, pendek, atau tinggi, sama seperti saat Anda melakukan bullying secara verbal.

19	Antonius Tri Wibowo et.al / Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat Vol 3 No 2 Saya memperoleh insight bahwa ternyata ada yang namanya komposisi tubuh yang mana dari komposisi tersebut kita bisa tahu berapa persen lemak, otot, dst sehingga ketika kita ingin menurunkan berat badan, kita perlu mengetahui dulu komposisi tubuh kita. Selain itu, terkait dengan body shaming, saya semakin aware bahwa begitu banyak kasus <i>body shaming</i> yang terjadi dan bahkan saya juga menjadi salah satu korban dari <i>body shaming</i> ini, sehingga dari apa yang saya dapatkan pada webinar ini, saya menjadi semakin aware dengan dampak-dampak dari <i>body shaming</i> dan hal tersebut membuat saya untuk ingin terhindar atau menjauhi dari yang namanya melakukan body shaming. Saya juga belajar bahwa kedepannya saya perlu untuk menerapkan apa yang telah disampaikan seperti tidak melakukan <i>body shaming</i> dengan cara berhenti membicarakan tentang tubuh, dll.
20	Penurunan BB TDK hanya terfokus pada turunnya BB saja ternyata banyak cara yg lebih cepat dan tepat dalam penurunan BB, lebih bisa mengerti dan menerima body
21	Langkah langkah dalam melatih diri bagaimana kita menilai diri kita

Tabel 4. Hasil kesan dan pesan peserta setelah mengikuti psikoedukasi

NO	Kesan dan pesan peserta setelah mengikuti psikoedukasi
1	Sangat membuka pikiran
2	Kesan nya banyak mendapatkan ilmu, pesan nya semoga ada webinar lg
3	Asik dan menyenangkan
4	Good
5	Banyak mendambah pengetahuan tetang <i>body shaming</i>
6	menarik dan penyampaiannya tidak membosankan, mudah dimengerti
7	Seru & informatif sekali webinar nya
8	Membantu kita untuk percaya diri dan aware dengan diri sendiri dan peduli dengan perasaan orang lain dengan tidak melakukan body shaming
9	Materinya sangat luar biasa, hal ini dapat saya menjadi pribadi yang lebih percaya diri.
10	Materinya cukup menarik, Semoga ada seminar selanjutnya dengan materi yang lebih menarik dan sering di alami remaja masa kini
11	sangat senang karna mendapat pengetahuan baru
12	exciting dan bermanfaat banget
13	Luar biasa dn lebih mencintai diri sendiri

Kutipan dan Acuan

Pada dasarnya pandangan mengenai tubuh ideal itu berdasarkan pengalaman persepsi individu, ada yang memiliki pandangan tubuh ideal itu tubuh yang lingsing atau tubuh yang berotot, ada juga komunitas tertentu yang memiliki pandangan bahwa tubuh ideal adalah orang yang gemuk asalkan sehat ada, semua persepsi itu sebenarnya sah – sah saja hanya yang terpenting adalah kesehatan itu penting dan memiliki tubuh ideal itu akan mengurangi risiko penyakit dan membuat kepercayaan diri menjadi tinggi (Wibowo, 2016). Bentuk tubuh secara fisik dikalangan masyarakat menjadi sebuah obyek terjadinya kasus *body shaming* yang bisa mengarah ke hal-hal negatif. Pada dasarnya, fenomena *body shaming* di Instagram bukanlah hal yang baru. *Body shaming* merupakan fenomena yang penting dan harus lebih diperhatikan karena merupakan salah satu bentuk dari perundungan secara verbal (Lestari, 2017). Gilbert (2007) memberikan penjelasan bahwa *body shaming* dapat diartikan sebagai suatu sikap atau sebuah perilaku yang melihat berat badan, ukuran tubuh dan penampilan diri sendiri maupun orang lain. *Body shaming* memiliki ciri-ciri utama yaitu mengkritik dan membandingkan penampilan diri sendiri dengan orang lain dan mengkritik penampilan orang lain dengan atau tanpa sepengetahuan orang tersebut (Rachmah & Baharuddin, 2019)

Body shaming yang merupakan bentuk perundungan secara verbal ini memiliki banyak dampak serius pada korbannya. Salah satu dampak yang diakibatkan oleh perilaku *body shaming* ini adalah gangguan

makan (Chairani, 2018). Perilaku *body shaming* sendiri lebih banyak dilakukan oleh orang-orang terdekat seperti teman-teman kita sendiri yang sering mengejek bentuk tubuh yang tidak sempurna dan hal ini membuat korban tidak percaya diri, merasa direndahkan oleh orang-orang dan berusaha untuk membentuk tubuh yang lebih ideal (Samosi & Sawitri, 2015).

Body shaming juga turut memicu terjadinya gangguan pola makan (eating disorder) dan kebiasaan diet ekstrim pada korban yang mengalami *fat shaming* hingga dapat berujung pada anorexia dan bulimia nervosa (Moradi, Dirks, & Matteson, 2005). Selain itu, perundungan yang banyak dilakukan dan paling berdampak pada psikis korban adalah perundungan verbal salah satunya adalah *body shaming* dan menjadi salah satu faktor yang memicu keinginan bunuh diri pada korbannya. Perundungan juga memiliki banyak dampak serius pada korban, mulai dari depresi, introvert, psychosomatic dan yang paling fatal, korban bisa bunuh diri (Noorvitri, 2019).

Banyaknya dan semakin meningkatnya kasus *body shaming* harus menjadi perhatian bagi semua pihak mulai dari orang tua harus menanamkan selalu positif menerima kelebihan dan kekurangan dari si anak sehingga tidak terjadi transfer value negatif dari orang tua, lembaga swastis masyarakat dan lembaga pemerintah harus selalu memberikan edukasi kepada masyarakat terutama orang tua dan anak melalui program kemasyarakatan dan melalui sekolah-sekolah sehingga kasus *body shaming* akan berkurang. Selain itu UUD mengenai perundungan, bullying dan termasuk *body shaming* harus benar-benar dilaksanakan baik itu hukuman kurungan ataupun denda sehingga akan memberikan efek jera di masyarakat sekaligus menjadi edukasi bahwa *body shaming* bisa menjadi masuk ranah pidana.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan pemahaman kepada peserta, baik masyarakat umum, mahasiswa maupun remaja mengenai pemahaman *body positivity* dan masyarakat perlu untuk selalu membangun *body positivity* sehingga masyarakat ke depan bisa menghargai orang lain dengan bentuk fisik apapun. Kampanyekan promotion *body positivity* di dalam masyarakat akan menurunkan tingkat *body shaming* dikalangan masyarakat.

Saran

Untuk peserta dan masyarakat secara umum untuk selalu menghargai kelebihan ataupun kelemahan dari setiap individu dan sehingga akan mengurangi kasus *body shaming* di masyarakat.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Chairani, L. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan. Buletin Psikologi, 26(1), 12–27.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>
- Chaplin, J P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Pres
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as marker for relationship security. *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*, 283–309.
- Lestari, S. (2017). Karakteristik Distorsi Kognisi Pada Remaja Putri Penderita Gangguan Dismorfik Tubuh. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 180–189.

- P'anah, N. (2018). *Dinamika Psikologis Pemaknaan Remaja dengan Kehamilan Tidak Diinginkan terhadap Pengalaman First Sexual Intercourse*. Universitas Gadjah Mada.
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 420–428. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.420>
- Noorvitri, I. (2019). Benarkah Bullying Merugikan Bagi Korban dan Pelaku? Retrieved from <https://pijarpsikologi.org/latar-belakang/>
- Rizaty, M.A. (2021). *Tubuh terlalu berisi, alasan utama perempuan Indonesia terkena body shaming*. Diakses dari: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/14/tubuh-terlalu-berisi-alasan-utama-perempuan-indonesia-terkena-body-shaming>
- Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor Pembentuk Perilaku *Body shaming* Di Media Sosial. 66–73.
- Samosi, D. T. P., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII. *Jurnal Empati*, 4(April), 14–19. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14885/14401>
- Sobur, A. (2014). *Filsafat Komunikasi: Tradisi dan Metode Fenomenologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Wibowo, A. T. (2016). Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani, dan Konsentrasi Atlet Bolabasket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi Indonesian Basketball League (IBL) 2017. *Sportif*, 2(2), 76–84.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13921>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13921>

**Mengolahragakan Masyarakat Melalui Optimalisasi Permenpora
No. 18 Tahun 2017 Tentang Gerakan Ayo Olahraga**

Sutoro*¹, Tri Setyo Guntoro¹, Welly Lokollo¹, Evi Sinaga¹, Yos Wandik¹, Daniel Womsiwor¹, Remuz Maurens Bertho Kmurawak², Junalia Muhammad¹, Miftah Fariz Prima Putra^{1*}

¹Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Indonesia.

²Teknologi Informasi, Universitas Cenderawasih, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-11-21

Revised 2022-11-25

Accepted 2022-11-28

Available 2022-11-30

Keywords:

Mengolahragakan masyarakat;
memasyarakatkan olahraga;
permenpora no. 18; gerakan ayo
olahraga

This is an open access article
under the CC-BY-SA license.



Abstract

The existence of abandoned sports open land is an irony in efforts to promote and cultivate sports in the community. Therefore, this community service aimed to (1) optimize the Regulation of the Minister of Youth and Sports (Permenpora) No. 18 of 2017 concerning the "Let's move" by functioning open land to be used as a means of community sports, and (2) make sports a lifestyle by popularizing sports and cultivating the community. The methods used in these activities were education, assistance, and assisting in the form of sports equipment. The results of the activity found (1) Optimization of Permenpora No. 18 of 2017 concerning the "Let's move" by functioning open land to be used as a means of community sports had been running quite well, (2) regular sports had not become a lifestyle even though activities had been carried out to popularize sports and cultivate the community.

Adanya lahan terbuka olahraga terbengkalai menjadi ironi di tengah upaya untuk mengelompokkan dan membudayakan olahraga di masyarakat. Oleh karena itu, pengabdian ini memiliki tujuan untuk (1) melakukan optimalisasi Permenpora No. 18 tahun 2017 tentang "gerakan ayo olahraga" dengan cara memfungsikan lahan terbuka untuk digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat, dan (2) menjadikan olahraga sebagai gaya hidup dengan cara memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Metode yang digunakan dalam kegiatan tersebut adalah edukasi, pendampingan, dan pemberian bantuan berupa peralatan olahraga. Hasil kegiatan menemukan (1) Optimalisasi permenpora No. 18 tahun 2017 tentang "gerakan ayo olahraga" dengan cara memfungsikan lahan terbuka untuk digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat telah berjalan dengan cukup baik, (2) olahraga rutin belum menjadi gaya hidup meskipun telah dilakukan kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

A. PENDAHULUAN

Belum lama ini, Papua telah berhasil dan sukses menyelenggarakan Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-XX. PON merupakan multi event olahraga terbesar di Indonesia yang diselenggarakan empat tahun sekali dengan peserta dari berbagai provinsi yang ada diseluruh Indonesia (Guntoro & Putra, 2021; Putra & Ita, 2019; Putra, 2021). Berbagai studi yang dilakukan terkait PON di Papua menunjukkan hasil yang relatif baik. Sebagai contoh, terkait dengan dimensi kepuasan, hasil riset menunjukkan bahwa masyarakat relatif berpendapat puas (Guntoro et al., 2022). Berkaitan dengan citra masyarakat terhadap PON di Papua hasil studi menunjukkan bahwa persepsi masyarakat pada PON Papua relatif positif (Guntoro, et al., 2022). Terkait dengan dampak yang ditimbulkan dari PON, masyarakat menilai bahwa PON memberikan dampak yang positif bagi masyarakat (Guntoro, et al., 2022). Itu artinya, gelaran PON di Papua banyak dinilai positif dari beberapa dimensi seperti di atas.

Pasca digelarnya PON ke-XX di Papua, Pemerintah Kabupaten Jayapura sangat gencar dan semangat membudayakan dan memasyarakatkan olahraga melalui berbagai kegiatan olahraga. Sebagai contoh, baru-baru ini, tanggal 18 Februari telah secara resmi dibuka Liga Sepakbola Top Skor Papua di Kabupaten Jayapura oleh Bupati Jayapura di stadion yang saat PON dijadikan sebagai salah satu venues pertandingan sepakbola, yaitu stadion Barnabas Youwe. Hal ini menunjukkan bagaimana komitmen pemerintah daerah untuk memajukan olahraga di tanah Papua. Selain itu, Pemerintah Kabupaten Jayapura juga melanjutkan menggelar Pekan Olahraga Daerah/Kabupaten (Porda/Porkab). Sekali lagi, hal ini menunjukkan komitmen pemerintah Kabupaten untuk memajukan olahraga di tanah Papua.

Melalui berbagai event atau kegiatan olahraga di atas diharapkan masyarakat tertarik dengan olahraga. Ketika masyarakat tertarik dengan olahraga dan kemudian bersedia melakukan olahraga secara rutin maka banyak manfaat yang dapat diperoleh. Ketika masyarakat sehat maka mereka dapat bekerja dengan semangat; ketika masyarakat sehat maka mereka dapat produktif dalam berkarya; ketika masyarakat sehat maka setidaknya biaya pengobatan akan berkurang; dan ketika masyarakat sehat maka resiko terjangkit COVID-19 dapat diminimalisir.

Berdasarkan review dari berbagai literatur disebutkan salah satu cara menangkal COVID-19 adalah dengan menjaga tubuh kita tetap sehat, bugar, dan meningkatkan imun (Nagpal, 2021). Hal tersebut dapat dilakukan salah satunya adalah dengan cara aktif melakukan olahraga (Kushartini, 2021). Ketika olahraga menjadi gaya hidup masyarakat maka masyarakat akan cenderung memiliki tingkat kebugaran yang tinggi dan kesehatan yang baik. Data dari Sport Deveelopment Index (SDI; Mutohir & Maksun, 2007) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran masyarakat di Kabupaten Jayapura masuk dalam kategori rendah dan secara keseluruhan skor SDI yang diperoleh 0,210 yaitu masuk kategori rendah.

Tim pengabdian melihat gelora atau minat masyarakat untuk melakukan olahraga tampak belum begitu kelihatan. Beberapa lahan terbuka seperti lapangan justru tidak digunakan sehingga subur ditumbuhi ilalang/rumput. Itu artinya, adanya PON XX di Papua, digelarnya Liga Top Skor, dan diselenggarakannya Porda/Porkab belum mampu meningkatkan animo masyarakat berolahraga. Hal ini tentu saja menjadi ironi di tengah upaya mengolahragakan masyarakat agar kebugaran dan kesehatan masyarakat meningkat serta menumbuhkan gelora berolahraga. Oleh sebab itu, pengusul pengabdian melihat perlu ada upaya serius untuk menggalakan olahraga agar masyarakat sadar bahwa olahraga merupakan cara yang paling mudah, murah, dan

menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran serta imum kita di tengah ancaman COVID-19. Dengan berpijak pada argumen tersebut maka pengusul pengabdian menawarkan solusi untuk mengoptimalkan Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga (Permenpora) nomor 18 tahun 2017 tentang “gerakan ayo olahraga” lebih serius dan masal.

Dalam Permenpora tersebut disebutkan bahwa tujuan “gerakan ayo olahraga” adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat agar terwujud masyarakat yang sehat dan produktif. Untuk mencapai hal tersebut, “gerakan ayo olahraga” dilakukan dengan berbagai cara, misal, sosialisasi, penyediaan ruang terbuka, pemanfaatan ruang terbuka, penyelenggaraan olahraga massal, penyelenggaraan kompetisi, festival, dsb (pasal 5; nomor 2). Selain itu, disebutkan juga dalam permenpora tersebut bahwa untuk mengoptimalkan “gerakan ayo olahraga” dapat dilakukan dengan menjalin kemitraan dengan berbagai pihak seperti lembaga kemasyarakatan dan sebagainya.

Dengan dasar tersebut maka masalah melonjaknya COVID-19 di wilayah Kabupaten Jayapura akan coba ditekan dengan melakukan optimalisasi “gerakan ayo olahraga.” Ruang terbuka seperti lapangan yang belum difungsikan dengan baik di kampung Yahim akan dicoba difungsikan dengan membersihkan rumputnya. Lapangan tersebut akan dijadikan tempat untuk mensosialisasikan, memasyarakatkan, dan membudayakan aktivitas olahraga di masyarakat, terutama yang ada di Kampung Yahim, Kabupaten Jayapura. Melalui olahraga yang dilakukan diharapkan tingkat kebugaran dan imunitas masyarakat di Kabupaten Jayapura menjadi meningkat sehingga penyebaran COVID-19 dapat diminimalisir.

Data BPS menyebutkan jumlah penduduk yang berada di Kabupaten Jayapura berjumlah 131.802 jiwa di tahun 2019 dan meningkat menjadi 166.171 jiwa tahun 2020 (Jayapura, 2020; Jayapura, 2021b). Jumlah penduduk terbesar adalah berada di distrik Sentani, yaitu 52.378 jiwa (39,74%) pada tahun 2019 dan meningkat menjadi 71,174 jiwa (laki-laki=37.409; perempuan=33.765) pada tahun 2020 (Jayapura, 2020; Jayapura, 2021a). Untuk penduduk yang berada di Kampung Yahim jumlahnya adalah 1.172 jiwa (BPS, 2021a).

Distrik Sentani memiliki luas wilayah tidak terlalu besar, yaitu hanya 3% dari total luas wilayah keseluruhan Kabupaten Jayapura yang mencapai 17,516.6 km², yang terbagi ke dalam 19 distrik/kecamatan dengan jumlah desa sebanyak 139 dan 5 kelurahan (BPS, 2020). Untuk luas wilayah Kampung Yahim merupakan wilayah paling kecil bila dibanding dengan luas wilayah kampung/kelurahan lainnya yang berada di Distrik Sentani, yaitu luas wilayahnya hanya 3,27 Km² atau 4,10% dari total luas wilayah keseluruhan Distrik Sentani (BPS, 2021a). Berdasarkan pengamatan pengusul poengabdian, untuk fasilitas ruang terbuka seperti lapangan, di Kampung Yahim HANYA ADA 1 saja, yaitu lapangan sepakbola. Kondisinya sangat memprihatinkan karena tidak dirawat dengan baik, yaitu rumput tumbuh tinggi di semua bagian lapangan.

Terbitnya permenpora nomor 18 tahun 2017 tentang “gerakan ayo olahraga” merupakan wujud bagaimana pemerintah menghendaki agar olahraga kembali digelorkan budaya mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga. Peranyaannya kemudian, apa yang dimaksud dengan “gerakan ayo olahraga”? dalam permenpora tersebut disebutkan bahwa “Gerakan Ayo Olahraga” adalah suatu usaha sadar yang untuk

melembagakan budaya berolahraga di dalam masyarakat Indonesia.

Gerakan tersebut digalakkan karena data BPS menunjukkan persentase masyarakat yang berusia di atas 10 tahun yang rutin berolahraga mengalami penurunan sehingga ditargetkan angkanya bisa menjadi 25% ke atas. Dengan semakin banyaknya partisipasi masyarakat yang aktif berolahraga maka diasumsikan tingkat kebugaran masyarakat semakin baik. Oleh sebab itu, dimunculkan gerakan tersebut untuk mendukung dan mewujudkan masyarakat Indonesia yang bugar dan sehat.

Secara teoretik, dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, setiap orang membutuhkan kondisi kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi tubuh. Kebugaran jasmani terkait erat dengan keadaan kesehatan seseorang. Giriwijoyo (2007) mengungkapkan kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Pembinaan kebugaran jasmani sangat berpengaruh bagi seseorang guna menunjang aktivitas fisik seperti bekerja dan aktivitas rutin harian.

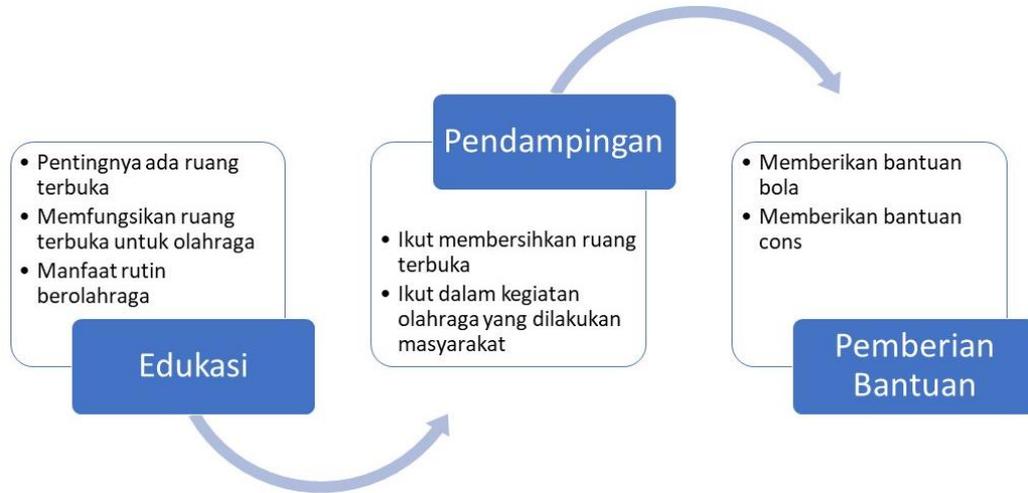
Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luang serta selalu siap untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Dalam aktivitas sehari-hari, kebugaran jasmani menggambarkan keadaan tubuh seseorang selain mampu mengerjakan pekerjaan rutin harian juga masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya.

Secara umum, Permenpora No 18 tahun 2017 membuat tujuh bab dengan jumlah pasal sebanyak 21. Melalui permenpora tersebut, pemerintah berupaya memperkuat agar semua aktivitas fisik (olahraga) dapat lebih dilakukan secara sistematis, teratur, dan terarah. Itu sebabnya dalam permenpora tersebut diatur bagaimana setiap level pemerintahan, mulai dari pusat hingga daerah diatur kewenangannya pada "BAB III KEWENANGAN." Selain itu, bagaimana bentuk kegiatannya, mulai dari instansi pendidikan (satuan tingkat pendidikan), pedesaan/kampung, dan bahkan di perkantoran, sudah diberikan petunjuk pelaksanaan kegiatannya.

Berdasarkan uraian di atas, MASALAH PRIORITAS yang ada di lapangan adalah (1) terdapat fasilitas ruang terbuka (lapangan sepakbola) yang tidak difungsikan dan dimanfaatkan dengan baik, (2) olahraga belum menjadi gaya hidup dan kebiasaan masyarakat meskipun berbagai event olahraga sudah digelar di Kabupaten Jayapura. Atas dasar uraian di atas maka tujuan kegiatan pengabdian tersebut adalah (1) melakukan optimisasi permenpora No. 18 tahun 2017 tentang "gerakan ayo olahraga" dengan cara memfungsikan lahan terbuka untuk digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat, dan (2) menjadikan olahraga sebagai gaya hidup dengan cara memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Secara umum, metode yang digunakan mengadaptasi dari metode pengabdian yang dilakukan oleh Putra dkk (2022). Berikut adalah gambaran kegiatan pengabdian yang dilakukan di lapangan:



Gambar 1. Prosedur kegiatan pengabdian

Pertama, pengabdian melakukan edukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga dan merawat ruang terbuka. Materi yang disampaikan dalam tahap tersebut antara lain (1) pentingnya ada ruang terbuka, (2) memfungsikan ruang terbuka untuk olahraga, (3) manfaat rutin berolahraga. Penilaian materi tersebut sesuai dengan apa yang terdapat dalam Permenpora No. 18 tahun 2017 tentang “gerakan ayo olahraga.” Materi disampaikan tidak secara formal sebagaimana pemberian materi di lembaga pendidikan. Tim pengabdian melakukan edukasi dengan ngobrol dan santai dengan masyarakat, terutama para pemuda. Kedua, dilakukan pendampingan agar semangat dan aktivitas berolahraga masyarakat tumbuh. Namun sebelum masyarakat melakukan olahraga, lahan terbuka yang terbengkalai perlu dilakukan pembersihan agar dapat berfungsi sebagai mana mestinya. Ketiga, agar masyarakat lebih bersemangat untuk melakukan olahraga maka bantuan sarana olahraga yang dibutuhkan juga pengabdian berikan. Agar tepat sasaran maka pemberian bantuan disesuaikan dengan permintaan dan kebutuhan masyarakat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini telah berhasil dilakukan. Berikut adalah hasil kegiatan pengabdian yang dijabarkan sesuai dengan prosedur pengabdian yang dilakukan.

Edukasi

Pada awal kegiatan pengabdian tampak bahwa ruang terbuka untuk olahraga (lapangan) sangat tidak terawat dan terbengkalai. Berikut adalah dokumentasi kondisi tempat olahraga yang biasa digunakan oleh masyarakat sebelum dilakukan kegiatan pengabdian:



Gambar 2. Kondisi tempat olahraga sebelum dilakukan kegiatan pengabdian

Setelah dilakukan edukasi yaitu pemberian informasi tentang (1) pentingnya ada ruang terbuka, (2) memfungsikan ruang terbuka untuk olahraga, (3) manfaat rutin berolahraga, masyarakat setuju untuk melakukan pembersihan dan memfungsikan lahan terbuka agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pendampingan

Setelah melakukan edukasi, pendampingan dilakukan dengan cara mendampingi masyarakat membersihkan dalam membersihkan dan memfungsikan lahan terbuka untuk olahraga. Terbilang lainnya lahan terbuka olahraga sangat memprihatinkan karena lapangan terbuka semestinya dapat digunakan oleh masyarakat untuk berolahraga dan menjaga kesehatan. Berikut adalah dokumentasi yang dilakukan saat kegiatan mendampingi pembersihan lahan terbuka agar dapat digunakan oleh masyarakat di Kampung Yahim untuk kegiatan berolahraga:



Gambar 3. Pemulihan dan pembersihan lahan terbuka untuk kegiatan olahraga masyarakat

Pemberian bantuan

Sesuai dengan tahapan kegiatan pengabdian, hasil ketiga dalam kegiatan pengabdian adalah pemberian bantuan. Agar masyarakat lebih bersemangat untuk melakukan olahraga maka bantuan sarana olahraga yang dibutuhkan oleh masyarakat perlu diberikan. Selain itu, agar tepat sasaran maka pemberian bantuan disesuaikan dengan permintaan dan kebutuhan masyarakat. Berikut adalah dokumentasi pemberian bantuan:



Gambar 4. Pemberian bantuan berupa bola dan kuns (cone) serta kondisi lapangan pasca dibersihkan

Adapun bantuan yang diberikan dalam kegiatan pengabdian ini adalah peralatan olahraga yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat di Kampung Yahim, terutama untuk pemudanya. Dengan pemberian bantuan yang diserahkan pada perangkat kampung dan seksi olahraga Kampung maka diharapkan masyarakat di Kampung Yahim lebih bersemangat lagi dalam berolahraga. Melalui pemberian bantuan tersebut, tampak bahwa masyarakat sangat berterima kasih karena peralatan olahraga di Kampung Yahim menjadi bertambah. Pengabdian berharap masyarakat dapat aktif berolahraga agar prestasi olahraga Papua, terutama untuk generasi remaja dapat berangsur meningkat dan tidak terjadi penurunan prestasi (Guntoro et al., 2020).

Hasil pengabdian yang dilakukan menunjukkan bahwa lahan terbuka yang awalnya tidak dapat digunakan oleh masyarakat untuk berolahraga atau untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh maka melalui kegiatan pengabdian ini, lahan terbuka di tempat pengabdian dapat digunakan oleh masyarakat untuk olahraga. Berbagai riset ilmiah sudah membuktikan bahwa olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan pelakuknya (Kushartini, 2021). Menurut WHO, rutin berolahraga akan meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh sehingga dapat mengurangi resiko negatif COVID-19 (Nagpal, 2021; Kushartini, 2021).

Selain itu, respon masyarakat juga sangat positif dengan kegiatan yang dilakukan. Masyarakat tampak

senang dan antusias dengan kegiatan yang dilakukan. Dalam pengamatan yang dilakukan tim pengabdian tampak bahwa mereka terlihat lebih antusias untuk melakukan kegiatan olahraga. Setiap sore, masyarakat secara rutin melakukan olahraga. Namun sayangnya, kebanyakan yang melakukan olahraga adalah remaja dan anak-anak. Untuk orang dewasa terlihat sangat jarang memanfaatkan lahan terbuka tersebut untuk berolahraga. Oleh karena itu, hal ini menjadi tantangan dan pekerjaan rumah bersama agar bukan hanya masyarakat dari kalangan remaja dan anak-anak saja yang aktif berolahraga namun orang dewasa juga perlu untuk rutin melakukan olahraga.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, tampak bahwa bahwa (1) optimisasi permenpora No. 18 tahun 2017 tentang “gerakan ayo olahraga” dengan cara memfungsikan lahan terbuka untuk digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat telah berjalan dengan cukup baik, (2) olahraga rutin belum menjadi gaya hidup meskipun telah dilakukan kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan maka dapat diberikan saran sebagai berikut: (1) Perlu dijadwalkan secara baik untuk melakukan kegiatan olahraga secara bersama di lahan terbuka agar banyak masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga; (2) kebersihan lahan terbuka perlu dijaga dengan baik agar lahan terbuka tersebut dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh masyarakat dalam melakukan olahraga; (3) Kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan perlu dilakukan lebih sering dan dalam lingkup lebih luas agar olahraga menjadi gaya hidup dan tingkat kebugaran masyarakat menjadi lebih baik

E. DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2020). *Kabupaten Jayapura dalam angka 2020*. Jayapura: BPS Kabupaten Jayapura.
- BPS. (2021a). *Distrik Sentani dalam angka 2021*. Jayapura: BPS Kabupaten Jayapura.
- BPS. (2021b). *Kabupaten Jayapura dalam angka 2021*. Jayapura: BPS Kabupaten Jayapura.
- Giriwijoyo, S. Y. S. (2007). *Ilmu Faal Olahraga fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan untuk prestasi*. Bandung: FPOK UPI.
- Guntoro, T., Kurdi, & Putra, M. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40–58.
https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638
- Guntoro, T. Setyo, & Putra, M. F. P. (2021). Pengembangan dan validasi kuesioner dampak event olahraga pada masyarakat (KDEOPM). *Jurnal Sositologi*, 20(2), 176–187.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2021.20.2.4>
- Guntoro, Tri Setyo, Fariz, M., Putra, P., Mashud, M., Sinaga, E., Sari, F., Sinaga, G., Hidayat, R. R., &

- Kunci, K. (2022). Bagaimana Kepuasan Masyarakat terhadap Penyelenggaraan Event Olahraga? Studi pada PON ke-XX Papua. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(1), 45–53.
<https://doi.org/10.15294/jscpe.v7i1.56173>
- Guntoro, Tri Setyo, Sinaga, E., Fariz, M., Putra, P., Sari, F., & Sinaga, G. (2022). PON XX Papua : Bagaimana persepsi masyarakat terhadap dampak yang ditimbulkan?. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(3), 29–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.48580>
- Guntoro, T. S., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Solahuddin, S., Sinaga, S. G., Bayu, W. I., Putra, M. F. P. (2022). PON XX: Bagaimana image masyarakat terhadap penyelenggaraan PON di Papua?. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(2), 128–139.
<http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13527>
- Kushartini, W. (2021). *Olahraga dan Kekebalan Terhadap Covid*. Diakses pada 21 November 2022 dari: <https://www.uny.ac.id/id/berita/olahraga-dapat-mencegah-covid-19>
- Mutohir, T. ., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index : Konsep Metodologi dan aplikasi*. Jakarta: PT. Indeks.
- Nagpal, J. (2021). *Being Physically Active Can Keep You Safe From COVID Complications- Check How*. Onlymyhealth. Diakses pada 21 November 2022 dari: <https://www.onlymyhealth.com/being-physically-active-can-keep-you-safe-from-covid-complications-check-how-1621171911>
- Putra, M. F. P., & Ita, S. (2019). Gambaran kapasitas fisik atlet Papua: Kajian menuju PON XX Papua. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 135–145. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26967>
- Putra, M. F. P. (2021). Bagaimana prestasi Indonesia pada SEA Games, Asian Games, serta Olimpiade? Refleksi peringatan Hari Olahraga Nasional ke-38. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 108–129. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.8>
- Putra, M. F. P., Guntoro, T. S., Putra, I. P. E. W., Kurdi., Sinaga, F. S. G., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Muhammad, J., Wandik, Y., Womsiwor, D., Mantiri, G. J. M. (2022). Memasyarakatkan Olahraga Petanque di Tingkat Pelajar Papua. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(1), 1–5.
<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11891>



JPOM
JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA MASYARAKAT