

PENYULUHAN OLAHRAGA YANG BENAR PADA MASYARAKAT DESA BOJONG KONENG

Fatah Nurdin, Bazzar Ari Mighra, Yuliasih, Sudrajat Wiradihardja

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

bintek03@yahoo.com, bazzar.mighra@gmail.com, yuliasih@unj.ac.id

Abstract

This social activity is intended to elaborate the correct and accurate sport activity to the people of Desa Bojong Koneng, West Java. A proper sport activity is rarely happen in Desa Bojong Koneng. Therefore to maintain the fitness and the health of people in Bojong Koneng especially during the pandemic, a special session about how to do accurate sport in accordance with the rule and principle of body's exercise is required. The main issue is lots of people is not aware the appropriate sport that fit them, and to do sport properly. Also there is no social event that give explanation about how to do sport accurately. the solution required is to provide people of Bojong Koneng the information about the sport, how important sport is, and how to do sport properly, trough a special session, it can activities. During the session, it can be concluded that the people of Bojong Koneng shows good antusiasme to join the session and listens the explanation about sport activity.

Keyword: correct and accurate sport, the people of Bojong Koneng

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan olahraga yang benar pada masyarakat Desa Bojong Koneng Jawa Barat. Kegiatan olahraga dengan benar merupakan kegiatan yang jarang sekali mereka lakukan bahkan tidak pernah dilakukan. Maka dari itu untuk menjaga kebugaran dan Kesehatan masyarakat Desa Bojong Koneng apalagi di masa pandemic covid-19 seperti saat ini maka perlu adanya penyuluhan tentang olahraga yang benar sesuai dengan kaidah dan prinsip Latihan. Permasalahan yang terjadi yaitu masih banyak masyarakat yang belum mengetahui olahraga yang benar, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai olahraga yang benar untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran, belum mengetahui tentang pentingnya olahraga bagi Kesehatan dan kebugaran dan belum adanya kegiatan sosialisasi atau sejenisnya mengenai olahraga yang benar. Adapun solusi yang diberikan memberikan penyuluhan kepada masyarakat mengenai olahraga yang benar, memberikan pengetahuan masyarakat mengenai olahraga yang benar untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran, memberikan pengetahuan tentang pentingnya olahraga bagi Kesehatan dan kebugaran dan mengadakan kegiatan sosialisasi atau sejenisnya mengenai olahraga yang benar. Kesimpulan dari kegiatan ini bahwa masyarakat sangat antusias untuk mengikuti kegiatan sosialisasi ini sehingga masyarakat menjadi tahu bagaimana berolahraga yang benar.

Kata kunci: olahraga yang benar, masyarakat desa Bojong Koneng.

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Desa Bojong Koneng merupakan desa yang berada di selatan Kota Kecamatan Babakan Madang yang memiliki panorama yang sangat indah dan dijadikan icon pariwisata alam, baik untuk domestik maupun mancanegara, dengan ketinggian 507 dari permukaan laut. Kesejahteraan masyarakat adalah hal sangat perlu diperhatikan untuk memberikan kelayakan hidup masyarakatnya. Desa Bojong Koneng, Kec. Babakan Madang Kab. Bogor menjadi daya tarik masyarakat dalam segi pariwisatanya. Persembahan pesona Desa Bojong Koneng terus kian melekat bagi masyarakatnya maupun pengunjung wisata sekalipun. Salah satu wisata alam di desa ini adalah air terjun Bojong Koneng. Kecamatan Babakan Madang merupakan salah satu daerah yang kunjungan wisatawanannya selalu meningkat di setiap tahunnya dan menjadi salah satu daerah di Kabupaten Bogor yang sedang mengembangkan kegiatan pariwisata.

Masyarakat Bojong Koneng menggunakan rumah panggung sebagai tempat tinggal karena mereka merasa nyaman menggunakannya. Rumah panggung di Desa Bojong Koneng terbuat dari kayu. Selain mengembangkan rumah panggung, masyarakat Desa Bojong Koneng memiliki nilai-nilai kepercayaan lokal berupa adanya pamali. Pamali merupakan sebuah

istilah yang biasanya disampaikan oleh orang tua untuk mensosialisasikan tindakan-tindakan untuk dihindari dan bahkan dilarang karena tindakan tersebut dapat berakibat buruk jika dilakukan. Pamali yang berkembang di dalam kebudayaan masyarakat Bojong Koneng adalah pamali untuk melakukan penebangan pohon dan pamali untuk melakukan penambangan batu.

Kegiatan olahraga dengan benar merupakan kegiatan yang jarang sekali mereka lakukan bahkan tidak pernah dilakukan. Maka dari itu untuk menjaga kebugaran dan Kesehatan masyarakat Desa Bojong Koneng apalagi di masa pandemic covid-19 seperti saat ini maka perlu adanya penyuluhan tentang olahraga yang benar sesuai dengan kaidah dan prinsip Latihan. Permasalahan yang terjadi di Desa Bojong Koneng saat ini adalah masih banyak masyarakat yang belum mengetahui olahraga yang benar, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai olahraga yang benar untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran, belum mengetahui tentang pentingnya olahraga bagi Kesehatan dan kebugaran dan belum adanya kegiatan sosialisasi atau sejenisnya mengenai olahraga yang benar.

Tujuan dari diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu sebagai wujud dari Tri Dharma Perguruan Tinggi dan sebagai salah satu solusi untuk memberikan penyuluhan tentang berolahraga yang benar terutama bagi masyarakat Desa Bojong Koneng agar tingkat kebugaran jasmani dan kesehatannya meningkat.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Menurut Departemen Kesehatan (2013) kaidah olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat memberikan hasil optimal untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Kaidah tersebut adalah sebagai berikut:

1) Olahraga yang baik

Olahraga yang dilakukan dengan cara rutin dan berkelanjutan. Olahraga dapat dilakukan dimana saja, dengan memperhatikan lingkungan yang sehat, aman, nyaman, bebas polusi, tidak rawan cedera.

2) Olahraga yang benar

Olahraga yang dilakukan sesuai dengan kondisi fisik dan secara medis mampu dilakukan tanpa menimbulkan dampak yang merugikan. Olahraga dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dengan perenggangan 10–15 menit, dilanjutkan dengan latihan inti 30–60 menit, dan diakhiri pendinginan dengan perenggangan selama 5–10 menit.

3) Olahraga yang terukur

Olahraga yang dilakukan dengan mengukur intensitas olahraga dengan menghitung denyut nadi latihan dan lama waktu latihan. Waktu latihan dimulai sesuai kemampuan fisik dan ditingkatkan bertahap secara perlahan-lahan antara 30–60 menit.

4) Olahraga yang teratur

Olahraga yang dilakukan secara teratur 3–5 kali dalam seminggu dengan selang waktu sehari untuk istirahat dan durasinya selama 30–60 menit.

(Andini & Indra: 2016), menyebutkan ada 4 hal yang harus diperhatikan saat berolahraga yaitu *Frequency, Intensity, Time and Type* (FITT):

1. Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya latihan persatuan waktu. Jika seseorang ingin mencapai kebugaraan tubuh, latihan dilakukan sebanyak 3–5 kali per minggu dan bila kondisi kesehatan dan kemampuan telah memungkinkan dapat ditingkatkan menjadi 5–7 per minggu (*American College Sport Medicine*: 2011),

2. Intensity

Berdasarkan tingkat intensitasnya, aktivitas olahraga dibagi menjadi aktivitas olahraga ringan, sedang, dan berat. Besar intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Intensitas ringan mencapai 60–69% dari *Maximal Heart Rate*, intensitas sedang apabila mencapai 70–79% dari *Maximal Heart Rate* dan intensitas tinggi mencapai 80–89% dari *Maximal Heart Rate*.

3. Time

Waktu latihan disesuaikan dengan kemampuan setiap individu, dan dinaikkan secara bertahap hingga mencapai waktu latihan 150 menit per minggu. Ditingkatkan secara bertahap sampai dengan 300 menit per minggu dan diusahakan 30–60 menit per kali latihan.

4. Type

Tipe atau jenis latihan merupakan suatu bentuk yang akan dilakukan untuk mencapai sasaran pada latihan yang ditentukan. Jenis olahraga dibagi menjadi dua, yaitu: aerobik dan anaerobik.

Aerobik merupakan aktivitas olahraga dengan intensitas rendah hingga sedang yang dilakukan secara terus-menerus, seperti: jalan kaki, lari, bersepeda dan jogging. Menurut *American College of Sport Medicine* (ACSM) intensitas latihan aerobik harus mencapai target zone sebesar 60–90% dari frekuensi denyut jantung maksimal atau *Maximal Heart Rate* (MHR), rentang daerah ini lazim disebut sebagai *Training Zone*/

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode penyuluhan bagi masyarakat Desa Bojong Koneng. Dalam menjalani hidup sehari-hari kita sebaiknya selalu mengedepankan kesehatan tubuh dan jiwa kita karena sehat itu nikmat dan juga ada pepatah yang mengatakan bahwa seseorang tidak akan menghargai kesehatannya sendiri di saat ia masih sehat. Begitu pentingnya kesehatan sehingga ada orang yang rela membayar milyaran rupiah untuk kesehatan dirinya di saat dia sakit.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Solusi dari permasalahan yang ada salah satunya yaitu dengan mengadakan penyuluhan olahraga yang benar pada masyarakat Desa Bojong Koneng. Sesuai dengan tujuan utamanya diadakan kegiatan ini yaitu agar masyarakat dapat mengetahui, menambah pengetahuan dan dapat menerapkan olahraga yang benar demi menjaga Kesehatan dan kebugaran. Dengan begitu masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup dan perekonomian keluarga. Dapat lebih produktif dan dapat mengerjakan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adapun solusi yang diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Memberikan penyuluhan kepada masyarakat mengenai olahraga yang benar

2. Memberikan pengetahuan masyarakat mengenai olahraga yang benar untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran
3. Memberikan pengetahuan tentang pentingnya olahraga bagi Kesehatan dan kebugaran
4. mengadakan kegiatan sosialisasi atau sejenisnya mengenai olahraga yang benar



Gambar 1. Registrasi Peserta



Gambar 2. Paparan Materi Penyuluhan



Gambar 3. Materi Penyuluhan

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kesimpulan

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan:

1. Masyarakat Desa Bojong Koneng sangat antusias mengikuti kegiatan sosialisasi ini
2. Tempat terbatas sehingga peserta juga terbatas
3. Masyarakat menjadi tahu bagaimana olahraga yang benar untuk menjaga kebugaran dan Kesehatan

Adapun saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Menyiapkan tempat yang lebih luas agar peserta bisa lebih banyak
2. Untuk sosialisasi berikutnya bisa dengan video olahraga yang benar atau dengan praktek langsung bagaimana cara melakukan olahraga yang benar
3. Menyiapkan tempat yang lebih luas agar peserta bisa lebih banyak

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Andini, A., & Indra, E.N. (2016). Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik terhadap penurunan Prosentase Lemak Tubuh dan Berat Badan pada Members Wanita. Volume XV, No. 1.
- Departemen Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI.
- Pollock, M.L. and Wilmore, J.H. (1990) Exercise in health and disease; evaluation and prescription for prevention and rehabilitation. 2nd Edition, WB Saunders Company, Philadelphia.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.