

PELATIHAN KADER OLAHRAGA SEBAGAI UPAYA MENUMBUHKAN KESADARAN BEROLAHRAGA PADA MASYARAKAT JAKARTA TIMUR DKI JAKARTA

Heru Miftakhudin¹, Okki Yonda²
Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

heru_miftakhudin@unj.ac.id¹, Okki_Yonda@unj.ac.id²

Abstract

The aim of forming and training sports cadres is as an effort to increase awareness and develop the level of health/fitness of the people of East Jakarta with the aim of (1) The community can improve health/fitness through sports cadres, (2) improve social relations between communities. The method used in this activity is socialization which is adapted to the analysis of the situation and the needs of the strategic target audience. The steps taken are: (1) Approach and collaboration with the community (2) Observation of places where the community is (3) formation and training of sports cadres. In its implementation, this research carried out collaboration between the UNJ Faculty of Sports Science and the people of Jakarta Timur, which in this case is represented by the Pulo Gadung sub-district sports movement and together has the aim of introducing and developing the Jatinegara class community, Pulo Gadung DKI Jakarta. The implementation of this activity took place in East Jakarta. The formation and training of sports cadres will be held in 2 meetings. From activities to form and train sports cadres, efforts to introduce and develop the level of fitness and health of the people of East Jakarta and can result in improved social relations between communities.

Keywords: Sports, Society

Abstrak

Tujuan pembentukan dan pelatihan kader olahraga adalah sebagai upaya meningkatkan kesadaran dan mengembangkan tingkat kesehatan/kebugaran masyarakat Jakarta Timur bertujuan (1) Masyarakat dapat meningkatkan kesehatan/kebugaran melalui kader-kader olahraga, (2) meningkatkan hubungan sosial antar masyarakat. Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara: (1) Pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat (2) Pengamatan ke tempat dimana masyarakat (3) pembentukan dan pelatihan kader olahraga. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menjalankan kerja sama antara Fakultas Ilmu keolahragaan UNJ dengan masyarakat Jakarta Timur yang dalam hal ini diwakili oleh pengerak olahraga kecamatan pulo gadung dan secara bersama memiliki tujuan dalam memperkenalkan dan mengembangkan pada masyarakat jatinegara kaum, Pulo Gadung DKI Jakarta. Pelaksanaan kegiatan ini mengambil tempat di Jakarta Timur. Kegiatan Pembentukam dan pelatihan kader-kader olahraga ini akan di laksanakan 2 kali pertemuan. Dari Kegiatan Pembentukam dan pelatihan kader-kader olahraga Upaya memperkenalkan dan mengembangkan tingkat kebugaran dan kesehatan masyarakat Jakarta Timur serta dapat menghasilkan peningkatan hubungan sosial antar masyarakat.

Kata Kunci : Olahraga, Masyarakat

1. PENDAHULUAN (INTRODUCTION)

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (Suparto, 2003 (Suparto, 2003)).

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering diderita lanjut usia. Pengelolaan diabetes melitus bertujuan untuk mempertahankan kadar gula darah dalam rentang normal, salah satunya dengan latihan jasmani senam jantung sehat. Senam jantung secara langsung dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pemakaian

glukosa oleh otot yang aktif, dan lebih banyak jala-jala kapiler terbuka sehingga lebih banyak tersedia reseptor insulin dan reseptor insulin menjadi lebih aktif yang akan berpengaruh terhadap penurunan glukosa darah pada pasien diabetes (Fakhrudin & Nisa, 2013)

Senam jantung sehat menggunakan semua otot-otot besar, pernapasan dan jantung. Variasi gerakan - gerakan yang banyak terutama gerakan dasar pada kaki dan jalan dapat memenuhi kriteria CRIPE (continuous, rhythmical, interval, progresif dan endurance) sehingga sesuai dengan tahapan kegiatan yang harus dilakukan. Disamping itu senam jantung yang dilakukan secara berkelompok akan memberi rasa senang pada anggota dan juga dapat memotivasi anggota yang lain untuk terus melakukan olah raga secara kontinue dan teratur.

Permasalahan yang ditemukan adalah: Kurangnya kesadaran masyarakat dalam berolahraga Data Badan Pusat Statistik (BPS) 2015 yang menyebutkan bahwa jumlah masyarakat Indonesia yang rutin melakukan olahraga hanya 27,61 persen. Olahraga menurut Undang-undang no. 3 tahun 2005, olahraga adalah kegiatan sistematis untuk mendorong, membina mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Secara umum olahraga menurut hakekatnya merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan yang melibatkan gerak tubuh berulang-ulang seseorang. Sedangkan arti kesehatan itu sendiri adalah suatu keadaan normal, baik jasmani maupun rohani yang dialami makhluk hidup. Artinya apabila kurang olahraga tingkat Kesehatan masyarakat mengalami penurunan solusi yang ditawarkan untuk meningkatkan kesadaran dalam berolahraga agar masyarakat sehat yaitu membuat kader-kader olahraga dalam masyarakat yang bertujuan menyadarkan masyarakat dalam berolahraga dengan mengadakan program-program olahraga Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dipilih dalam proposal ini adalah: Pembentukan Dan Pelatihan Kader Olahraga Sebagai Upaya Menumbuhkan Kesadaran Berolahraga Pada Masyarakat Jatinegara Kaum DKI Jakarta

Kesadaran masyarakat dalam berolahraga Data Badan Pusat Statistik (BPS) 2015 yang menyebutkan bahwa jumlah masyarakat Indonesia yang rutin melakukan olahraga hanya 27,61 persen. Olahraga menurut Undang-undang no. 3 tahun 2005, olahraga adalah kegiatan sistematis untuk mendorong, membina mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Secara umum olahraga menurut hakekatnya merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan yang melibatkan gerak tubuh berulang-ulang seseorang. (Patent No. UU NO.3 Tahun 2005, 2015) Sedangkan arti kesehatan itu sendiri adalah suatu keadaan normal, baik jasmani maupun rohani yang dialami makhluk hidup. Artinya apabila kurang olahraga tingkat Kesehatan masyarakat mengalami penurunan solusi yang ditawarkan untuk meningkatkan kesadaran dalam berolahraga agar masyarakat sehat yaitu membuat kader-kader olahraga dalam masyarakat yang bertujuan menyadarkan masyarakat dalam berolahraga dengan mengadakan program-program olahraga Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dipilih dalam proposal ini adalah: Pembentukan Dan Pelatihan

Kader Olahraga Sebagai Upaya Menumbuhkan Kesadaran Berolahraga Pada Masyarakat Jatinegara Kaum DKI Jakarta

2. TINJAUAN LITERATUR (LITERATUR REVIEW)

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (Suparto, 2003).

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering diderita lanjut usia. Pengelolaan diabetes melitus bertujuan untuk mempertahankan kadar gula darah dalam rentang normal, salah satunya dengan latihan jasmani senam jantung sehat. Senam jantung secara langsung dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif, dan lebih banyak jala-jala kapiler terbuka sehingga lebih banyak tersedia reseptor insulin dan reseptor insulin menjadi lebih aktif yang akan berpengaruh terhadap penurunan glukosa darah pada pasien diabetes (Fakhrudin & Nisa, 2013).

Senam jantung sehat menggunakan semua otot-otot besar, pernapasan dan jantung. Variasi gerakan - gerakan yang banyak terutama gerakan dasar pada kaki dan jalan dapat memenuhi kriteria CRIPE (continous, rhythmical, interval, progresif dan endurance) sehingga sesuai dengan tahapan kegiatan yang harus dilakukan. Disamping itu senam jantung yang dilakukan secara berkelompok akan memberi rasa senang pada anggota dan juga dapat memotivasi anggota yang lain untuk terus melakukan olah raga secara kontinue dan teratur.

3. METODE PELAKSANAAN (MATERIAL AND METHOD)

3.1 Sasaran Kegiatan

Sasaran utama kegiatan ini adalah Masyarakat Jakarta Timur. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan baik teori maupun praktek tentang olahraga Masyarakat.

3.2 Metode Kegiatan

Metode yang digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan, adalah: (1) Ceramah, (2) Tanya jawab, (3) Demonstrasi, dan (4) Praktek. Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar kegiatan Pelatihan Kader Olahraga Sebagai Upaya Menumbuhkan Kesadaran Berolahraga Pada Masyarakat Jakarta Timur Dki Jakarta :

1. Merencanakan jadwal dan tempat
2. Pendekatan dan kerjasama dengan Pengerak Olahraga Jakarta Timur, Jakarta
3. Pengamatan ke langsung kemasyarakat.
4. Pembentukan dan Pelatihan Kader Olahraga.
5. Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan

6. Pemberian materi olahraga masyarakat
7. Materi pengetahuan teori meliputi:

1). Teori dasar olahraga Masyarakat 2). Pembinaan *Pelatihan Kader Olahraga* Sebagai Upaya Menumbuhkan Kesadaran Berolahraga Pada Masyarakat

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung, yaitu :

1. Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan/workshop dalam mengikuti setiap sesi materi yang diberikan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta adalah lembar observasi dalam pelatihan/workshop.
2. Terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan pembinaan olahraga Masyarakat dengan baik dan benar. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan, 3. Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah makin terampilnya pelatih dan guru dalam pembinnan dan penanganan latihan atlet, mengimplementasikan metode latihan yang benar kepada atlet dan edukasi kepada atlet tentang pembinaan yang baik dan benar selama latihan dan pertandingan.

Tim pelaksana kegiatan PPM merupakan dosen yang keahlian dalam bidang ilmu keolahragaan. Sedangkan anggota tim merupakan mahasiswa Program Studi S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Dalam pelaksanaan pengabdian ini, tim pelaksana sangat berkompeten dan mempunyai kualifikasi yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Susunan organisasi tim kegiatan dan pembagian tugas pada tim pengabdian sebagai berikut:

Tabel 1. Susunan Organisasi Tim Kegiatan dan Pembagian Tugas

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian
1	Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd	Ketua	Kepelatihan Olahraga
2	Okki Yonda S.Or.,M.Pd	Anggota	Kepelatihan Olahraga
3	Saipulloh Ibrahim.,M.Pd	Pemateri	Pendidikan Jasmani

3.3 Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan ini adalah Masyarakat Jakarta timur dan relawan pengerak olahraga. Sebanyak 20 orang yang mendaftarkan diri.

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

Dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang *Pelatihan* Kader Olahraga Sebagai Upaya Menumbuhkan Kesadaran Berolahraga Pada Masyarakat dilihat dalam rangkaian kegiatan ini. kegiatan ini dapat terlaksana sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditentukan baik mengenai waktu pelaksanaan, tempat, pemberi materi maupun dari peserta yang hadir dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Peserta pelatihan

Adapun para peserta dalam mengikuti kegiatan ini adalah Masyarakat dan relawan pengerak olahraga. Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan para peserta diperoleh informasi bahwa peserta sangat puas dengan dan memperoleh banyak pengetahuan baru khususnya tentang bentuk – bentuk olahraga masyarakat, dimana bentuk – bentuk olahraga ini dapat mendorong minat masyarakat untuk meningkatkan kebugaran. Dengan kebugaran yang baik harapanya masyarakat hidup sehat dan menekan angka obesitas. =Selama kegiatan berlangsung para peserta sangat antusias dalam mnegikuti kegiatan tersebut, banyak pertanyaan yang diajukan kepada pembicara tentang materi yang diberikan.

1. Selain faktor penghambat, kegiatan ini juga memiliki factor pendukung. Adapun faktor – faktor pendukung dalam kegiatan ini adalah: Adanya dukukungan penyediaan dana dari Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya dari LPM UNJ, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana.
2. Dukungan Pengerak olahraga Jakarta Timur dan Masyarakat setempat setempat
3. Semangat dan antusias para peserta yang tinggi karena mereka mengetahui bahwa nara sumber pelatihan ini adalah seorang yang ahli di bidangnya.
4. Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah pemahaman dan pengetahuan terkait

dengan Olahraga Masyarakat, sehingga luaran ini dapat dijadikan pegangan bagi masyarakat untuk dapat menerapkan pola hidup sehat dengan berolahraga Adapun luaran yang dihasilkan dari kegiatan Pkm ini adalah: 1). Terlaksananya kegiatan pelatihan Kader Olahraga Sebagai Upaya Menumbuhkan Kesadaran Berolahraga Pada Masyarakat berjumlah kurang 20 orang. 2). Tersusunnya panduan tentang tata cara melaksanakan pola hidup sehat dengan berolahraga 3). Adanya sertifikat pelatihan bagi para peserta kegiatan Pkm yang memenuhi persyaratan, 4). Publikasi media cetak atau online.

Berdasarkan hasil pelaksanaan di atas, maka dapat terlihat bahwa terjadi peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta terkait dengan olahraga masyarakat sehingga luaran yang dicapai adalah adanya peningkatan pengetahuan para peserta terhadap bentuk – bentuk olahraga dan pola hidup sehat dengan berolahraga.

5. KESIMPULAN (Conclusions)

Pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana dan program yang disusun, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Para peserta semangat dan antusias dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian dan masyarakat ini, dan meminta kepada panitia pelaksana agar kegiatan ini dapat berkelanjutan.
2. Terjadinya interaksi yang baik antara narasumber dengan para peserta/pelatih.
3. Bertambahnya kesadaran akan pentingnya pengetahuan tentang olahraga pada masyarakat dalam upaya membentuk pola hidup sehat melalui.

5.1 SARAN

Dalam kegiatan ini masih dirasakan adanya kekurangan - kekurangan dan masih banyak terdapat hal - hal yang perlu perhatian dari berbagai pihak sebagai berikut:

1. Pihak atau panitia pelaksana dalam hal ini Fakultas Ilmu Keolahragaan dan LPPM diharapkan dapat meningkatkan anggaran biaya untuk kegiatan seperti ini. Supaya jumlah peserta dapat ditambah atau di perluas atau mungkin bisa dilakukan dalam jangka waktu tertentu.
2. Peserta pelatihan diharapkan lebih berperan aktif dalam menerapkan materi yang diberikan dalam pelatihan ini, sehingga akan tercipta pola hidup sehat dengan berolahraga pada masyarakat.
3. Kegiatan seperti ini sebaiknya dilakukan secara periodic atau dilakukan secara berjenjang mulai dari tingkat yang paling bawah hingga ke jenjang yang lebih tinggi yaitu nasional.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Suparto. (2003). meningkatnya usia harapan hidup sebagai indikator tingkat kesehatan masyarakat. 8.
- Fakhrudin, & Nisa. (2013). Pengelolaan diabetes mellitus dengan menggunakan senam jantung sehat.
- (BPS), B. P. (2015). *Patent No. UU NO.3 Tahun 2005*.