



Sosialisasi Budaya Olahraga bagi Siswa dan Siswi di Pesantren Darussalam Guntur Batubara

Socialization of Sports Culture for Students at Darussalam Guntur Batubara Islamic Boarding School

Alwi Fahruzy Nasution^{1*}, Alinur², Herlina³, Hetty Elfina⁴, Imanuddin Siregar⁵, Dicky
Edwar Daulay⁶

^{1,2,4,5,6}Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

³Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

*Corresponding Author**: alwifahruzynasution@gmail.com

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan memberikan edukasi mengenai pentingnya budaya olahraga bagi siswa dan siswi di Pesantren Darussalam Guntur Batubara. Adapun metode yang dilakukan berupa sosialisasi dan pemberian informasi mengenai pentingnya budaya olahraga bagi siswa dan siswi di lingkungan pesantren. Kegiatan ini dilaksanakan di Pesantren Darussalam Guntur Batubara. Hasil menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian ini para peserta Edukasi Olahraga ini dilaksanakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dengan partisipasi siswa yang sangat antusias membuat kegiatan berjalan lancar dan begitu meriah dalam mengikuti kegiatan sosialisasi. Dengan adanya sosialisasi ini maka diharapkan para peserta aplikasi kegiatan olahraga berlangsung tiap minggu atau minimal satu kali dalam sebulan sebelum kegiatan belajar mengajar.

Kata Kunci: sosialisasi, budaya olahraga, pendidikan, pesantren

Abstract

This activity aims to socialize and provide education about the importance of sports culture for students at Darussalam Guntur Batubara Islamic Boarding School. The method used was in the form of socialization and providing information about the importance of sports culture for students in Islamic boarding schools. This activity was carried out at the Darussalam Guntur Batubara Islamic Boarding School. The results show that after the implementation of this community service activity, the Sports Education participants carried out well and ran smoothly in accordance with the planned activities that had been carried out with the participation of students who were very enthusiastic about making activities run smoothly and were so lively in participating in socialization activities. It is expected that the participants in the application of sports activities will take place every week or at least once a month before teaching and learning activities.

Keywords : socialization, sports culture, education, Islamic boarding schools

PENDAHULUAN

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia agar kondisi fisik tetap sehat dan terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit seperti penyakit jantung, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Olahraga juga berguna untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Tiga faktor yang berdampak pada partisipasi olahraga, yaitu faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya (Prasetyo, 2015).

Olahraga secara khusus dapat meningkatkan kesehatan bagi pelakunya disebut olahraga kesehatan. Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmaniah, juga melatih aspek rohaniah dan aspek sosial. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga berkontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat. Santoso Giriwidjoyo (2005) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik diperlukan syarat-syarat tertentu yang sesuai dengan sifat tugas fisik tersebut. Secara fisiologis kemampuan fungsional jasmani terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik (Sidik, 2010).

Kesehatan merupakan hal pokok dalam kehidupan masyarakat. Secara tidak langsung kesehatan masyarakat akan mempengaruhi tingkat kemajuan pada suatu wilayah (Sumaryati, 2019). Kebugaran Jasmani menjadi penting bagi tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan. Ini berarti dengan memiliki cadangan energi yang tersisa seseorang masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Sudiana, 2014). Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Cara termurah untuk memelihara kesehatan melalui olahraga (Ilham et al., 2018).

Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang maka masalah kesehatan pun akan muncul. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik melalui olahraga. Olahraga dengan intensitas moderat dan memberi efek fisiologis memperbaiki kebugaran fisik dan Kesehatan mental dengan meningkatkan neuro-kimia di otak (Rusip & Boy, 2020).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah asupan gizi dari kualitas makanan (Sulistiono 2014). Usia, jenis kelamin, bentuk tubuh, tingkat kesehatan, berat badan, pola istirahat dan kegiatan fisik merupakan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani (Mukti 2014). Selain itu, faktor indeks massa tubuh, dan latihan fisik juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani (Salamah 2019). Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya berbagai macam penyakit. Untuk itu, olahraga harus dibudidayakan terutama

dilingkungan pendidikan. Salah satunya pesantren Guntur Darussalam Batubara. Pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan pentingnya budaya olahraga bagi siswa dan siswi di lingkungan pesantren.

METODE PENELITIAN

1. Observasi

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah:

Teknik observasi digunakan dengan maksud untuk mendapatkan atau mengumpulkan data secara langsung mengenai gejala-gejala tertentu dengan melakukan pengamatan serta mencatat data yang berkaitan dengan pokok masalah yang diteliti. Observasi yang penulis lakukan adalah kunjungan ke pesantren dan sekitarnya.

2. Interview

Menurut Moleong (2005), wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dan informasi secara langsung dari seseorang atau beberapa narasumber dengan berinteraksi langsung atau komunikasi. Dalam pengumpulan data ini diperlukan pewawancara, responden, pedoman wawancara dan situasi wawancara. Percakapan dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang menjawab pertanyaan tersebut.

Teknik wawancara yang digunakan yaitu menanyakan masalah-masalah dalam penelitian yang dituangkan dalam bentuk pertanyaan. Pertanyaan yang disampaikan dapat bersifat formal atau terpimpin dimana tim meminta waktu kepada responden untuk menjawab pertanyaan yang disampaikan secara spontan yaitu suatu masalah sedang berlangsung.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pelengkap dari pengumpulan data menggunakan observasi. Dokumentasi yang dimaksud berupa foto-foto sebagai data dukung dalam penelitian.

Indikator keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari antusiasme siswa dan siswi dalam partisipasinya saat pelaksanaan kegiatan. Dalam pelaksanaannya diupayakan melibatkan peran serta seluruh siswa yang ada dengan harapan setiap kegiatan yang telah terlaksana dapat dijalankan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam kegiatan perencanaan dilakukan kegiatan analisis kebutuhan yang diawali dengan survei ke lokasi sasaran, kemudian melakukan wawancara dengan pihak terkait. Dari hasil survei tersebut diketahui penyebab timbulnya masalah kesehatan pada siswa dan siswi yang terjadi kemudian tindakan-tindakan apa saja yang perlu dilakukan kemudian ikut berpartisipasi dalam pencegahannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu tujuan proses pembelajaran pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan disekolah dasar ialah meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Gerak dasar berjalan, berlari dan melompat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah. Pentingnya budaya olahraga bagi siswa -siswi dipaparkan dalam bentuk sosialisasi. Kegiatan ini berjalan baik dan lancar. Pertemuan ini dilaksanakan di area pesantren Guntur Darussalam Batubara. Pokok pembahasan yang dilakukan bertujuan untuk :

1. Pembahasan tentang pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan/kebugaran masyarakat.
2. Pentingnya pola makan dan istirahat untuk menjaga kesehatan/kebugaran masyarakat.
3. Olahraga juga dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Permainan tradisional misalnya dapat memberikan manfaat untuk memotivasi siswa berbudaya olahraga sebab permainan tradisional dikemas untuk membentuk gerak dasar berlari, berjalan, melompat, menghindar, menangkap, menggiring, merayap dan lain-lain.
4. Meningkatkan aktifitas dan produktifitas gerak peserta didik. Kesungguhan dan minat siswa ditunjukkan dalam kegiatan yang dimulai dari pagi hari hingga siang. Respon ini yang membuat pelaksanaan pengabdian berlangsung meriah dan penuh antusias.
- 5.

Tingkat keberhasilan atau evaluasi dari program kegiatan pengabdian ini diukur melalui kuesioner yang diberikan kepada peserta di akhir pelatihan. Dengan menggunakan skala Guttman, seperti jawaban benar - salah, ya - tidak, pernah -tidak pernah, positif -negative, tinggi-rendah, baik-buruk, dan seterusnya. Aspek yang diukur adalah pengetahuan tentang olahraga dan kesehatan serta apresiasi terhadap kegiatan. Adapun tanggapan lanjutan yaitu aplikasi kegiatan olahraga berlangsung tiap minggu atau minimal satu kali dalam sebulan sebelum kegiatan belajar mengajar.



Kegiatan Sosialisasi Bersama Tim Pengabd



Kegiatan Sosialisasi bersama siswa di Pesantren Guntur Darussalam Batubara

SIMPULAN DAN SARAN

Salah satu tujuan pelaksanaan Sosialisasi Budaya Olahraga bagi Siswa dan Siswi di Pesantren Darussalam Guntur Batubara adalah meningkatkan minat olahraga di lingkungan pendidikan. Ini dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan

aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Permainan tradisional juga dapat memberikan manfaat untuk memotivasi siswa berbudaya olahraga sebab permainan tradisional dikemas untuk membentuk gerak dasar berlari, berjalan, melompat, menghindar, menangkap, menggiring, merayap dan lain-lain. Dalam pelaksanaan pengabdian tidak terlepas dari kekeliruan atau hal-hal tidak diprediksi maka tim pengabdian memberikan saran bahwa olahraga harus diberikan sebelum kegiatan belajar mengajar. Edukasi Olahraga ini dilaksanakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dengan partisipasi siswa yang sangat antusias membuat kegiatan berjalan lancar dan begitu meriah dalam mengikuti kegiatan sosialisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ilham, Munar, H., Saputra, E., Oktadinata, A., & Daya, W. J. (2018). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Mengolahragakan Masyarakat Dan Memasyarakatkan Olahraga Di Desa Panca Mulya Dan Tanjung Harapan Kabupaten Muaro Jambi. *Cerdas Sifa*, 1(2), 70–77.
- Salamah, Rhosidatus. 2019. "Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 18(2):14–18.
- Sumaryati. (2019). Peningkatan Mutu Kesehatan Masyarakat Dengan Aktivitas Senam Kebugaran Dan Penyuluhan Kesehatan Di Dusun Krapyak Sewon Bantul. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Sulistiono, Agus Amin. 2014. "Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat." *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 20(2):223–33.
- Daulay, D. E., & Nasution, A. F. (2021). Sosialisasi Kegiatan Pentingnya Kesehatan Olahraga Dalam Menunjang Kegiatan Proses Belajar Dilingkungan Sekolah Smp Asy-Syafiya'iyah Internasional Medan 2021. *J-LAS (Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 23-28.
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 27-41.
- Khairuddin Tampubolon, dkk (2021); Penyuluhan Tentang Mengenal Mesin Pompa Air dan Cara Perawatannya di Serikat Tolong Menolong Nurul Iman (STMNI) Kelurahan Timbang Deli Kecamatan Medan Amplas; *J-LAS (Journal Liaison Academia and Society)*;V.1,No.2;(1-8).
- Surya Irawan, Khairuddin Tampubolon, ELAZHARI (2021), Sosialisasi Pembuatan Pupuk Cair Organik Dari Air Kelapa Dan Molase, Nasi Basi, Kotoran Kambing Serta Activator Jenis Produk EM4; *J-LAS (Journal Liaison Academia and Society)*;V.1,No.2;(1-18).
- Khairuddin Tampubolon, dkk (2022), Sosialisasi Protokol Kesehatan dalam Upaya Tindakan Preventif di Lokasi Wisata Theme Park Pantai Cermin; *J-LAS (Journal Liaison Academia and Society)*; Url: <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/J-LAS/article/view/247/408>.