

SOSIALISASI PENTINGNYA OLAHRAGA BAGI KESEHATAN

Rani Kurnia Putri¹⁾, Mochammad Arista²⁾, Arizal Arfian K³⁾

^{1,2,3}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: ¹rani@unipasby.ac.id

Abstrak

Desa Bugar adalah salah satu bentuk kegiatan yang menekankan kesehatan dan kebugaran warga, vitalitas fisik seseorang sangat meningkatkan kemampuan fisiknya dalam melakukan tugas sehari-hari. Tujuan kegiatan desa sehat adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kemampuan bekerja tubuh. Proses pelatihan kebugaran fisik yang dilakukan dengan hati-hati, teratur dan tepat secara otomatis meningkatkan metabolisme tubuh. Hal ini menyebabkan seseorang lebih terampil, kuat dan efisien dalam pekerjaannya. Pelaksanaan desa bugar melibatkan seluruh warga desa, sosialisasi dilakukan oleh setiap RT dalam kegiatan rutinnnya. Berdasarkan metode pelaksanaan program kerja di Desa Bugar, ditemukan bahwa masyarakat sangat tertarik dan antusias dalam melaksanakan kegiatan Desa Bugar.

Kata Kunci: Kesehatan, Aktifitas desa bugar, Masyarakat

Abstract

Fit village is one form of activities that emphasize the health and fitness of citizens , vitality physical someone greatly improve his physical ability in performing daily tasks. The goal is to improve physical fitness and ability to work the body. The process of physical fitness training that is done carefully, regularly and appropriately will be able to automatically increase the level of physical body chemistry. This will cause a person more skilled, strong and efficient in his work . Fit the implementation of this village by involving the entire village Kepadangan city Reinforcement subdistrict of Sidoarjo, d eng a n socialization into each RT programs aimed at providing know that there is a village fit activities and conduct joint exercises in the village hall. Based on the method of the implementation of the work program in the Village Bugar, it is found that the community is very interested and enthusiastic in implementing the Fit Village activities. Because the Society in motion movement that makes the body to be fit and not easily affected by the disease.

Keyword: Vitality, Fit village activities, Society

1. PENDAHULUAN

Bugar desa merupakan salah satu bentuk kegiatan yang mementingkan kesehatan dan kebugaran warga, kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya . denga kata lain hasil kerja kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Program latihan kebugaran jasmani perlu direncanakan secara sistematis.

Kebugaran juga disebut sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan

penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik, maka dari orang tersebut akan tampak:

- Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain yang merupakan komponen kondisi fisik.

- c. Ekonomi gerakan yang lebih baik pada waktu latihan.
- d. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e. Respons yang cepat dari organ tubuh kita apabila sewaktu-waktu diperlukan.

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, kita harus melatih semua komponen dasar kebugaran. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan kerja tubuh. Proses latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara cermat, teratur dan tepat akan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani secara otomatis. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat dan efisien dalam kerjanya.

Istilah kebugaran ini dikenal selama beberapa tahun terakhir ini, dulunya orang sering menyebut dengan istilah kesegaran. Istilah ini ditemukan berdasarkan hasil penelitian. Dengan adanya kebugaran untuk melakukan tugas gerak, seseorang mampu melaksanakan tugas yang memerlukan keterampilan gerak. Antara kebugaran dan kesehatan jasmani memiliki kaitan yang erat.

Maka dari itu bugar desa sangat penting dilaksanakan bagi para warga desa agar dihasilkan badan semakin sehat dan kuat maupun tidak gampang terkena penyakit.

Hal ini lah yang menyebabkan program bugar desa harus di jalankan di dalam masyarakat, dikarenakan sangat membantu mensosialisaikan mahalanya kesehatan tubuh kita karena menjaga tubuh itu sangatlah penting.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang diatas menyatakan bahwa Bugar Desa menarik minat masyarakat di Desa Kepadangan Kecamatan Tulangan. Sangatlah bermanfaat dan menjadi daya tarik masyarakat untuk mengetahui bagaimana pentingnya menjaga kesehatan kita dengan berolahraga secara rutin.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Bugar Desa untuk program kerja Bugar Desa yang melibatkan seluruh warga desa Kepadangan kecamatan

Tulangan kota Sidoarjo, dengan sosialisasi ke setiap ketua RT yang bertujuan memberi tau bahwa ada kegiatan bugar desa dan melakukan senam bersama di balai desa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan metode pelaksanaan program kerja Bugar Desa yang didapatkan bahwa masyarakat sangatlah berminat dan antusias dalam pelaksanaan kegiatan Bugar Desa. Karena Masyarakat di berikan gerakan gerakan yang membuat tubuh menjadi bugar dan tidak gampang terkena penyakit.

Berikut ini hasil kegiatan program kerja yang kami dokumentasikan selama pelaksanaan Senam bersama dengan masyarakat.



4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan program kerja Bugar Desa yang dilakukan bersama Warga Desa Kepadangan Kecamatan Tulangan dapat disimpulkan bahwa kegiatan program kerja ini berjalan dengan lancar dan. Tujuan dari program kerja ini tercapai yaitu masyarakat desa yang semula tidak pernah melakukan olahraga maupun pentingnya olahraga sekarang menjadi tau dan melakukan olahraga secara rutin, serta mengajak masyarakat desa untuk lebih menjaga kebugaran tubuh agar badan terhindar dari berbagai penyakit.

5. REFERENSI

- Sijai. 2018. Kebugaran Jasmani, pengertian, fungsi, bentuk, dan manfaat. <https://sijai.com/kebugaran-jasmani/>. Diakses pada hari: 25 Februari 2018.
- Ahmad manarul hakim. 2018. Kebugaran Jasmani (Lengkap): Pengertian, unsur, manfaat. <http://www.yuksinau.id/kebugaran-jasmani-pengertian-unsur-manfaat/>. Diakses Pada: 25 Februari 2018

