

Original Article

**OLAHRAGA KESEHATAN : MEMASYARAKATKAN OLAHRAGA UNTUK
PENINGKATAN KESEHATAN**

SPORT HEALTH : PROMOTING EXERCISE FOR HEALTH IMPROVEMENT

Ida Zubaida¹, Reza Abi Fernanda², Walid Waliyudin Nur Firdaus³

¹ Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa,
ida.zubaida@untirta.ac.id

^{2,3} Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
(ida.zubaida@untirta.ac.id)

ABSTRAK

Olahraga merupakan salah satu hal terpenting dalam menunjang kesehatan masyarakat. Menurunnya kesadaran masyarakat dalam berolahraga menjadi salah satu hal yang difokuskan pada artikel ini. Perubahan sosial pada masyarakat menjadi lebih maju ketika semua lini masyarakat membudayakan berolahraga. Pada UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional memberi kepastian hukum bagi masyarakat dalam berolahraga untuk mewujudkan bangsa yang aktif, sehat, bugar dan berprestasi. Beberapa perubahan sosial tersebut di antaranya, hidup yang lebih sehat dengan berkurangnya angkat penyakit, bugar, menambah keharmonisan dalam hubungan masyarakat, meningkatkan jiwa kompetitif dan sportivitas pada masyarakat itu sendiri. Menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif, artikel ini akan menjelaskan secara detail cara meningkatkan kembali minat masyarakat untuk berolahraga. Strategi paksaan (*Coercive*), terdiri dari: Strategi menekan (*pressure*). Strategi normatif (*normative*), terdiri dari Strategi partisipasi (*participation*), Strategi pendidikan dan latihan (*education/training*). Strategi kemanfaatan, Strategi penempatan (*placement*). Jika olahraga sudah menjadi budaya pada masyarakat maka, masyarakat tidak harus dipaksa untuk melakukan olahraga, masyarakat juga akan lebih mempelajari lebih detail tujuan dari olahraga dan tata cara berolahraga yang baik dan benar untuk meningkatkan derajat kesehatan.

Kata kunci : Olahraga, kesehatan, masyarakat, strategi

ABSTRACT

Exercise is one of the most important things to support public health. The decreasing awareness of exercise among the public is one of the focuses of this article. Social changes in society become more advanced when all elements of society cultivate exercise. In the Indonesian Law, UUD RI No. 3 of 2005 on the National Sports System, legal certainty is given to the public to exercise to create an active, healthy, fit and achievement-oriented nation. Some of these social changes include a healthier life with reduced disease rates, fitness, increased harmony in community relations, and increased competitiveness and sportsmanship among the people themselves. Using a descriptive qualitative approach, this article will explain in detail how to increase public interest in exercising. Coercive strategies consist of: pressure strategy, normative strategy, consisting of participation strategy, education/training strategy, usefulness strategy, and placement strategy. If exercise has become a culture in the community, then people do not have to be forced to exercise. People will also learn in more detail the purpose of exercise and the correct way to exercise to improve their health.

Keywords : Sport, health, society, strategy

<http://dx.doi.org/10.52742/josita.v1i1>



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu hal penting dalam menunjang kehidupan agar selalu bugar dan sehat. Dengan berolahraga seseorang akan memiliki imunitas yang kuat dan tidak mudah sakit. Melalui olahraga juga dapat memberi budaya positif untuk mendukung pemerintah dalam membangun kesehatan dan ketahanan nasional (Ayu Rizki dkk., 2019). Memasyarakatkan olahraga merupakan suatu upaya perubahan sosial dengan sengaja dan sadar. Upaya ini dituju pada kelompok masyarakat yang masih pasif berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena sibuk di sekolah, di kampus, kantor/tempat kerja dan aktivitas lainnya yang mengganggu waktu serta kesempatan masyarakat untuk berolahraga (Yudik Prasetya, 2013: 219). Lebih lanjut Yudik Prasetya (2013:220) menjelaskan bahwa peningkatan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan, pencegahan, penyembuhan dan pemulihan kesehatan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan.

Perubahan sosial yang dapat dirasakan ketika olahraga sudah menjadisuatu budaya pada masyarakat, yaitu meningkatnya tingkat kebugaran jasmani. Menurut Giriwijoyo (2007, dalam Ibnu Darmawan 2017) kebugaran jasmani adalah tingkat kesehatan yang bersifat dinamis pada seseorang dimana, setiap individu yang memiliki kebugaran yang baik akan dapat melaksanakan beban aktivitas lebih berat tanpa merasakan lelah yang berarti. Melihat pada perkembangan zaman yang semakin maju,

masyarakat dituntut untuk bertahan dengan semua kemampuan, baik dalam hal pekerjaan, pengetahuan, perbaikan diri dan kesehatan. Semua tekanan itu dapat diatasi jika kita memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Di era *new normal* ini, banyak sekali protokol yang harus dipatuhi. Hal tersebut membuat masyarakat semakin sulit untuk melakukan aktivitas olahraga di luar ruangan. Namun, berbalikan dengan kesulitan yang dihadapi, masyarakat mulai tersadar betapa pentingnya berolahraga untuk menjaga kondisi fisik dan kesehatan. Kesadaran ini menjadi hal baik, mengingat pada tahun-tahun sebelumnya kesadaran masyarakat berolahraga tergolong rendah, apalagi pada usia produktif (20-40 tahun) karena kesibukan lain (Pendi Sambo A., 2018). Yudik Prasetyo (2013:220) menyebutkan bahwa pada tahun 2000, partisipasi masyarakat dalam berolahraga sebanyak 22,6% dan terus mengalami penurunan hingga tahun 2009 menjadi 21,8%. Partisipasi olahraga pada daerah perkotaan dan pedesaan tidak merata. Masyarakat pada daerah perkotaan lebih tinggi partisipasinya, hal ini bisa disebabkan karena fasilitas olahraga lebih banyak dan lebih menarik masyarakat untuk berolahraga.

Bukti dari olahraga dapat meningkatkan kesehatan dapat dilihat dari manfaat berolahraga seperti, mencegah penyakit jantung, diabetes, osteoporosis, obesitas dan penyakit lainnya. Bahkan pada masa pandemi seperti ini, olahraga dapat meningkatkan imunitas tubuh yang secara tidak langsung dapat menghindarkan kita dari bahaya virus Covid-19 (Badai Bhatara dkk., 2020). Selain itu, olahraga dapat mengurangi rasa stres dan

depresi, kecemasan serta dapat meningkatkan rasa percaya diri, kualitas tidur dan konsentrasi (Vic Helath 2010, dalam Yudi Prasetyo 2013:221)..

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada artikel kali ini ada metode Kualitatif yang bersifat deskriptif. Metode atau pendekatan kualitatif merupakan pendekatan yang tidak menggunakan data statistik, tetapi tetap berdasar pada bukti kualitatif. Penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kalimat atau paragraf dari hal yang sedang diamati (Siti Asiatun, 2020). Menurut Dr. Farida Nugrahani (2014:90) tujuan dari penelitian menggunakan pendekatan kualitatif adalah untuk mempermudah memahami konteks dengan memberikan deskripsi yang sangat rinci.

PEMBAHASAN

“Banyak Jalan Menuju Roma”, pepatah yang sering digunakan untuk memberi motivasi agar semua orang dapat mencapai tujuannya. Hal tersebut bisa menjadi salah satu asumsi dalam mencapai kualitas kesehatan yang baik bagi seluruh rakyat Indonesia (Yudik Prasetyo, 2013). Dalam Undangundang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional memberikan kepastian hukum bagi masyarakat dalam berolahraga untuk mewujudkan bangsa yang aktif, sehat, bugar dan berprestasi. Program untuk membangkitkan minat masyarakat terhadap olahraga sudah dimulai sejak seseorang masuk di taman kanak-kanak. Sebagai perwujudan dari

GBHN Keolahragaan tersebut diperlukan sarana dan prasarana serta program dan pembinaan ahli dalam bidang olahraga (Hari Amirullah R., 1994). Dengan itu, pemerintah sudah berupaya untuk menyediakan banyak fasilitas olahraga untuk digunakan masyarakat umum. Bahkan tujuan dari adanya penanaman budaya sejak dini melalui pendidikan, diharapkan dapat menghidupkan pola hidup sehat dengan dasar berolahraga sambil melakukan rekreasi.

Pada pasal 45 Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional, ada 6 tujuan penyelenggaraan kejuaraan olahraga, yaitu:

1. Memasyarakatkan Olahraga;
2. Menjaring bibit atlet;
3. Meningkatkan kesehatan dan kebugaran;
3. Meningkatkan prestasi;
4. Memelihara persatuan dan kesatuan bangsa; dan
5. Meningkatkan ketahanan nasional Republik Indonesia.

Masyarakat Indonesia pada saat ini masih rendah pemahaman akan pentingnya memiliki hidup yang sehat. Kejadian ini terjadi dikarenakan kurangnya minat dan apresiasi/penghargaan masyarakat terhadap olahraga. Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Susenas menunjukkan bahwa partisipasi penduduk yang berumur 10 tahun ke atas untuk melakukan olahraga mengalami penurunan dari tahun ke tahun. Tetapi partisipasi olahraga mengalami peningkatan hanya terjadi dari tahun 2000 survei menunjukkan 22,6 persen menuju tahun 2003 survei menunjukkan menjadi 25,4 persen. Tahun 2003, 2006, 2009

14 partisipasi penduduk dalam melakukan olahraga selalu menurun, survei menunjukkan 25,4 persen di tahun 2003, terjadi penurunan 23,2 persen di tahun 2006, dan di tahun 2009 survei menunjukkan 21,8 persen. Survei tersebut berlaku di daerah pedesaan maupun di perkotaan. Partisipasi olahraga penduduk kota lebih tinggi jika dibandingkan dengan penduduk pedesaan. Kondisi ini didukung oleh fasilitas dan jenis olahraga yang berkembang di perkotaan lebih banyak dibandingkan di pedesaan (Sekretaris Kemenpora, 2010: 18).

Olahraga apabila sudah tumbuh dan berkembang serta membudaya di masyarakat, masyarakat akan bisa lebih memberikan waktu kesibukannya untuk berolahraga. Karena sudah mengetahui bahwa olahraga itu penting bagi tubuh agar tubuh menjadi sehat dan bugar. Maka dari itu masyarakat yang sadar pentingnya olahraga tidak harus di paksa untuk melakukan olahraga, masyarakat akan menyadarinya sendiri. Meskipun itu, yang terjadi pada masyarakat Indonesia belum menyeluruh sampai di titik (sadar dan butuh olahraga). Jika masyarakat sudah menganggap olahraga itu penting bagi tubuh, masyarakat tersebut akan lebih mempelajari tentang olahraga seperti, bagaimana olahraga yang baik dan benar untuk tujuan kesehatan, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan nya.

Memasyarakatkan olahraga menjadi tujuan kita bersama, dasar untuk mencapai keberhasilan terletak pada strategi-strategi yang dilakukan oleh tenaga pengubah. Yang dimaksud dengan strategi adalah perencanaan dan pengarahan operasi kerja. Strategi yang di paparkan dalam tulisan Jones yang disunting

Zaltman, Kotler, Kaufman (1948:258) yaitu :

1. Strategi paksaan (*Coercive*), terdiri dari : a) Strategi menekan (*pressure*)
2. Strategi normatif (*normative*), terdiri dari a) Strategi partisipasi (*participation*) b) Strategi Pendidikan dan latihan (*education/training*)
3. Strategi kemanfaatan a) Strategi penempatan (*placement*)

Strategi paksaan (*Coercive*)

Strategi paksaan yang dimaksud adalah strategi yang digunakan dengan ada unsur paksaan dari pihak yang terkait. Strategi paksaan terdapat dua macam yaitu : Strategi menekan (*pressure*) Strategi menekan ini dilakukan untuk menggunakan beberapa cara untuk memaksa kelompok atau masyarakat sebagai sasarannya agar bisa melaksanakan tugas untuk mencapai tujuan yang sudah direncanakan. Individu atau kelompok yang di paksa itu akhirnya menerima atas pertimbangan yang dilakukan oleh diri-nya sendiri, kemudian akhirnya melakukan sesuai yang diharapkan oleh tenaga pengubahnya. Apabila strategi ini diterapkan untuk memasyarakatkan olahraga, seperti contohnya : Berdasarkan instruksi MENPORA, pimpinan instansi mewajibkan semua pegawai negeri dan pegawai di lingkungan perusahaan-perusahaan milik Negara untuk melaksanakan kegiatan olahraga pada hari krida yang ditetapkan pada hari Jumat. Strategi paksaan ini memiliki kelemahan dan kelebihan nya masing-masing.

Kelemahannya ialah, (1) mematikan ide atau menghambat rasa inisiatif dari kelompok 15 atau individu sasarannya, karena segala

sesuatunya selalu diatur-aturl oleh pihak terkait. Sedangkan kelebihanannya adalah, proses perubahan berlangsung dengan cepat karena individu atau kelompok tersebut dipaksa untuk melakukan, yang apabila tidak dilakukan adanya hukuman-hukuman yang sudah dibuat oleh pihak terkait.

Strategi normatif (*normative*)

Strategi normatif dibagi menjadi dua ialah : (a) strategi partisipasi (b) strategi pendidikan dan latihan. Strategi partisipasi Strategi ini mewajibkan partisipasi sebanyak mungkin anggota masyarakat dalam hal membuat perencanaan, menentukan keputusan, dan pelaksanaan program. Strategi ini bisa kita lakukan seperti, seorang kelompok ingin mengembangkan olahraga bola futsal di daerahnya, dia perlu menghubungi kepala daerah tersebut untuk kemudian bersama sama masyarakat yang lainnya untuk merapatkan ide yang ingin kelompok tersebut lakukan. Misalnya, kegiatan akan dilaksanakan pada hari apa saja, waktunya kapan, dan lain sebagainya. Dengan adanya masyarakat yang lain, masyarakatlah yang membuat keputusan dan kebijakan maka dari itu masyarakat akan merasa lebih banyak dilibatkan dalam kegiatan yang dibuat dan akan memiliki tanggung jawab yang besar pada acara tersebut dan mengembangkan program tersebut.

Keuntungan dari strategi partisipasi ini ialah, perubahan akan lebih cepat karena kelompok yang dituju merasa memiliki program yang baik, dan menimbulkan inisiatif dan dinamika masyarakat. Kelemahan dari strategi partisipasi ini adalah, pendekatannya

tidak bisa asal-asalan karena mencakup banyak orang dan harus masyarakatnya yang memiliki potensi atau kemauan, dan bisa memanfaatkan potensi yang ada. Strategi pendidikan dan latihan Strategi pendidikan dan latihan ini sangat efektif untuk memasyarakatkan olahraga, karena strategi ini membuat masyarakat di ajarkan dari dasar semua yang membuat masyarakat akan lebih tahu manfaat dari olahraga itu tersebut. Strategi pendidikan dan latihan bisa dilakukan secara pendidikan formal, informal, dan nonformal.

Pendidikan dan latihan melalui jalur pendidikan formal dilakukan melalui sistem persekolahan, mulai dari taman kanak-kanak (TK), hingga perguruan tinggi. Pendidikan dan latihan melalui jalur nonformal dapat dilakukan dengan mengikuti kursuskursus, perkumpulanperkumpulan olahraga, pusat-pusat pendidikan olahraga, dan sarana pendidikan nonformal lainnya. Pendidikan dan latihan melalui informal terutama pada lingkungan kecil yaitu keluarga nya sebelum dengan lingkungan luar. Apabila sejak kecil anak sudah dikenalkan dengan olahraga, maka fungsi fisik anak sudah terbiasa sebelum ia memilih cabang cabang olahraga yang ia suka. Keuntungan dari penerapan strategi pendidikan dan latihan ialah : menghasilkan suatu sikap positif yang terbina sejak dini, dan disertai kesiapan fisik dan mental yang sangat tangguh, yang selalu siap untuk dikembangkan secara optimal. Sedangkan kelemahan dari strategi pendidikan dan latihan ini ialah, prosesnya memerlukan waktu yang sangat lama, memerlukan biaya 16 yang lumayan besar karena harus di tunjang dengan tenaga

pelaksana yang baik dan benar, sarana dan prasarana yang bagus, serta program yang terarah.

Strategi kemanfaatan

Strategi penempatan ini dapat dilakukan dengan cara menempatkan orang-orang yang tepat, sesuai dengan perubahan yang diharapkan. Beberapa contoh penerapan strategi penempatan dalam usaha memasyarakatkan olahraga sebagai berikut:

1. Pembina olahraga yang memiliki pengalaman yang baik di pusat dipindahkan ke daerah-daerah baru, yang di mana olahraga belum berkembang.
2. Penempatan mahasiswa peserta Kuliah Kerja Nyata (KKN), khususnya mahasiswa Ilmu Keolahragaan, ke daerah terpencil yang belum tahu akan olahraga yang baik dan benar, dan menularkan kebiasaan berolahraga kepada masyarakat tersebut.
3. Penempatan guru olahraga yang baru diangkat secara merata, agar tidak terpusat di perkotaan saja.

Keuntungan dari penerapan strategi penempatan ini ialah terciptanya suasana baru di daerahdaerah yang di tuju, yang dapat menimbulkan suatu tantangan membuat masyarakat akan menimbulkan rasa ingin tahu yang lebih dan ingin belajar. Kelemahan dari strategi penempatan ini ialah, apabila penempatan orang-orang yang tunjuk tidak tanggung jawab, maka sasaran yang diharapkan tidak akan tercapai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Keuntungan dari penerapan strategi penempatan ini ialah terciptanya suasana baru di daerahdaerah yang di tuju, yang dapat menimbulkan suatu tantangan membuat masyarakat akan menimbulkan rasa ingin tahu yang lebih dan ingin belajar. Kelemahan dari strategi penempatan ini ialah, apabila penempatan orang-orang yang tunjuk tidak tanggung jawab, maka sasaran yang diharapkan tidak akan tercapai, terlebih saat ini masyarakat sedang terdampak pandemi Covid-19.

Jika berolahraga sudah menjadi suatu budaya yang kental dengan masyarakat maka, masyarakat tidak harus dipaksa untuk melakukan olahraga, karena sudah menyadarinya sendiri. Selain itu, masyarakat akan lebih mempelajari lebih detail tujuan dari olahraga dan tata cara berolahraga yang baik dan benar untuk meningkatkan derajat kesehatan.

Saran

Karena masih banyak kekurangan pada artikel ini, penulis menyarankan untuk selalu meningkatkan kualitas artikel dan mengurangi plagiarisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., Wijiastuti, S., Widodo, Z. D., et al. (2021). Strategi Memasyarakatkan Olahraga Sebagai Support System UMKM Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana Mengabdikan Untuk Negeri*, 17(1), 5-10.
- Arifin, P. S. (2018). Pentingnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Berolahraga Secara Teratur Pada Usia Produktif 20-40 Tahun Di Desa Paron Kecamatan Bagor

- Kabupaten Nganjuk. *Simki-Techsain*, 02(04), 1-8.
- Asiatun, S. (2020). Pengaruh Bermain Balok Susun Warna (Lego) Terhadap Perkembangan Kreativitas Anak Usia 5-6 Tahun di Paud Nurul Amanah Sindangsari Sandipuro Lampung Selatan. Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *JIP*, 7(2), 143-154.
- Febrianti, A., Hidayat, R., Widanita, N., et al. (2019). Mengolahragakan Masyarakat Berbasis Kearifan Lokal. *Journal of Community Health Development*, 1(1), 22-26.
- Nugrahani, F. (2014). Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. Surakarta.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, XI(2), 219-228.
- Subandi. (2011). Deskripsi Kualitatif Sebagai Satu Metode Dalam Penelitian Pertunjukan. *HARMONIA*, 11(2), 173-179.
- Sunjoyo, & Rumpoko, S. S. (2021). Implementasi Gerakan 5M Saat Berolahraga Pada Situasi Pandemi Covid-19 di Surakarta. *PROFICIO*, 2(2), 79-82.
- Wakitayanti, N. A., & Hartono, M. (2021). Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Masa New Normal di Kota Semarang. *Indonesia Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 137-144.