
MEMPROMOSIKAN OLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT

Agung Dwi Darmawan¹, Jalu amin angkasa mudiana putra², Suharti³

Email correspondence: agung@unipma.ac.id

^{1,2}Ilmu kesehatan dan sains, Universitas PGRI Madiun

³Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

ABSTRACT

Sport is one thing that is very important in supporting public health. The decline in public awareness of sports is one of the things that is the focus of this paper. Social change in society becomes more advanced when all levels of society are involved in sports. In RI Law no. 3 of 2005 concerning the National Sports System provides legal certainty for the public in exercising to create an active, healthy, fit and accomplished nation. Some of these social changes include living healthier with less disease, becoming fitter, increasing harmony in community relations, increasing the spirit of competition and sportsmanship within the community itself. Using a descriptive qualitative approach, this article will explain in detail how to increase people's interest in exercising again. Coercive strategy (Coercive), consisting of: Pressure strategy (pressure). Normative strategy, consisting of participation strategy, education and training strategy. Benefits strategy Placement strategy. If sport has become a culture in society, then people don't have to be forced to do sports, people will also learn in more detail about the goals of sports and how to do sports that are good and right to improve health status

Keywords: *Promotion, Sports, and Sports Health*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah komponen penting dalam mempertahankan gaya hidup yang buger dan sehat. Seseorang dengan sistem kekebalan yang kuat cenderung tidak sehat. Olahraga juga dapat memberikan kontribusi positif bagi kebudayaan, membantu pemerintah mendorong ketahanan nasional dan kesehatan yang baik (Ayu Rizki et al., 2019). Mempromosikan olahraga adalah upaya perubahan secara aktif dan sengaja.

Tujuan dari inisiatif ini adalah untuk menggerakkan kelompok masyarakat yang lamban. Kurangnya waktu luang karena kesibukan pekerjaan, sekolah, dan kegiatan lain yang mengganggu, serta terbatasnya waktu dan kesempatan bermasyarakat (Yudik Prasetya, 2013: 219). Selengkapnya Menurut Yudik Prasetya (2013:220), peningkatan kesehatan berupaya untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui pendekatan yang utuh, terpadu, dan berkesinambungan dalam pemeliharaan, peningkatan, pencegahan, pengobatan, dan pemulihan kesehatan.

Perubahan sosial yang mungkin terjadi, seperti peningkatan tingkat kebugaran fisik, dirasakan ketika olahraga sudah mendarah daging di masyarakat. Kesegaran jasmani merupakan dinamika tingkat kesehatan seseorang, menurut Giriwijoyo (2007, dalam Ibnu Darmawan 2017), dimana setiap orang dengan kebugaran yang baik akan mampu

melakukan beban aktivitas yang lebih berat tanpa merasa lelah. Mengingat betapa cepatnya dunia berubah, masyarakat harus mengupayakan peningkatan diri, kesehatan, dan pengetahuan yang berguna di tempat kerja. Jika kami sehat secara fisik, kami dapat menangani semua tekanan itu.

Manfaat olahraga seperti pencegahan penyakit jantung, diabetes, osteoporosis, dan gangguan lainnya menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan., melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan membantu kita tetap bugar dalam melakukan aktivitas (Badai Bhatara et al., 2020). Selain itu, ikut serta dalam olahraga dapat meningkatkan kualitas tidur, fokus, dan kepercayaan diri sekaligus mengurangi ketegangan, depresi, dan kecemasan (Vic Helath 2010, dalam Yudi Prasetyo 2013: 221).

Banyak aktivitas yang membuat masyarakat tidak menyempatkan diri untuk berolahraga seperti contohnya terhambat oleh pekerjaan. Hal ini membuat semakin sulit untuk berpartisipasi dalam olahraga luar ruangan. Namun masyarakat mulai memahami betapa pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental. Pengetahuan ini disambut baik mengingat betapa sedikitnya komunitas olahraga yang mengetahuinya di masa lalu, terutama ketika orang masih muda dan produktif (20 hingga 40 tahun) dan terlibat dalam kegiatan lain (Pendi Sambo A., 2018). Menurut Yudik Prasetyo (2013:220), partisipasi masyarakat dalam olahraga mencapai puncaknya pada tahun 2000 sebesar 22,6% dan terus menurun hingga tahun 2009 mencapai 21,8%. Olahraga partisipasi di medan pedesaan dan perkotaan yang tidak rata. Keterlibatan publik di wilayah metropolitan lebih tinggi, yang mungkin terkait dengan ketersediaan fasilitas olahraga dan penduduk lokal yang semakin menarik.

METODE PENELITIAN

Bagaimana itu dilakukan Artikel ini menggunakan metode kualitatif yang terutama bersifat deskriptif. Metode atau pendekatan kualitatif didasarkan pada bukti kualitatif tetapi tidak menggunakan data statistik. penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif dan menghasilkan kalimat atau paragraf data deskriptif tentang fenomena yang diteliti (Siti Asiatun, 2020). Dr. Farida Nugrahani (2014:90) menyatakan bahwa tujuan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif adalah untuk memberikan gambaran yang sangat detail dan mempermudah pemahaman dalam konteks.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu pepatah motivasi yang sering digunakan adalah "Banyak Jalan Menuju Roma". sehingga setiap orang dapat berhasil dalam misi mereka. Hal ini mungkin menjadi salah satu yang diduga yang mendasari agar seluruh masyarakat Indonesia memiliki kesehatan yang baik (Yudik Prasetyo, 2013). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional memberikan kepastian hukum kepada masyarakat agar dapat berolahraga untuk mewujudkan bangsa yang aktif, sehat, dan berprestasi. Program untuk mendorong minat masyarakat terhadap olahraga sudah berjalan sejak anak TK mendaftar. Sarana dan prasarana diperlukan agar olahraga dapat mewujudkan GBHN, demikian pula program dan pengembangan profesional industri olahraga (Amirullah R. Day, 1994). Menanggapi hal tersebut, pemerintah telah berupaya untuk menawarkan berbagai fasilitas olahraga kepada 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; 4) Meningkatkan prestasi; 5) Memelihara persatuan dan kesatuan bangsa; dan 6) Meningkatkan ketahanan nasional Republik Indonesia

Nilai hidup sehat saat ini masih sedikit dipahami oleh masyarakat Indonesia. Kejadian ini terjadi akibat kurangnya dukungan masyarakat terhadap olahraga secara umum. Hasil survei Susenas menunjukkan bahwa jumlah penduduk usia 10 tahun ke atas yang mengikuti olahraga semakin menurun dari waktu ke waktu. Namun, baru-baru ini telah terjadi peningkatan keterlibatan olahraga, dari jajak pendapat pada tahun 2000 yang menunjukkan 22,6 persen menjadi satu pada tahun 2003 yang menunjukkan 25,4 persen. Keterlibatan warga dalam olahraga menurun sebesar 25,4 persen pada tahun 2003, 23,2 persen pada tahun 2006, dan 21,8 persen pada tahun 2009, menurut survei yang dilakukan pada tahun 2003, 2006, dan 2009. Baik masyarakat perkotaan maupun pedesaan berpartisipasi dalam survei tersebut. partisipasi dalam olahraga banyak dibandingkan di pedesaan (Sekretaris Kemempora, 2010: 18).

Olahraga ketika sudah berkembang dan tumbuh serta budaya masyarakat, Memberi orang sibuk waktu untuk berolahraga akan memungkinkan masyarakat berbuat lebih banyak. karena sudah diketahui bahwa olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Akibatnya, dalam masyarakat sadar, masyarakat akan mengakui nilai atletik tanpa ada tekanan dari luar. Meskipun demikian, hal itu terjadi dalam masyarakat Indonesia dan cukup langsung (sadar dan memerlukan kegiatan). Dalam rangka meningkatkan derajat kesehatannya, masyarakat akan lebih mengenal olahraga dan seberapa baik dan tepat olahraga untuk mencapai tujuan kesehatan jika sudah percaya bahwa olahraga itu penting bagi tubuh.

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 : Strategi paksaan (19 Strategi menekan, Strategi normatif (normative), terdiri dari Strategi partisipasi (participation) Strategi pendidikan dan latihan (education/training) Strategi kemanfaatan (Strategi penempatan.

Strategi pemaksaan (Coercive)

strategi pemaksaan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan strategi yang melibatkan penggunaan paksaan dari pihak terkait. Strategi Pemaksaan datang dalam dua bentuk: Strategi Penekanan Pendekatan penekan ini digunakan untuk memaksa suatu kelompok atau masyarakat melakukan suatu tindakan guna mencapai suatu tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Individu atau kelompok yang dipaksa akhirnya menerima keputusan yang dibuat oleh individu atau kelompok tersebut, dan akhirnya bertindak sesuai dengan harapan pengubah kekuasaan. Jika taktik ini digunakan untuk mempromosikan sosialisasi olahraga, misalnya:

Menurut arahan dari MENPORA, kepala dinas, semua pegawai pemerintah dan mereka yang bekerja untuk perusahaan milik negara terdekat harus berpartisipasi dalam acara olahraga pada hari krida, yang dijadwalkan pada hari Jumat. Strategi Kerugian dan keuntungan dari paksaan ini ada. karena segala sesuatu selalu diatur oleh pihak-pihak terkait, maka kekurangannya adalah (1) mematikan gagasan atau melarang rasa inisiatif

dari kelompok atau orang berkenaan dengan tujuan. Meskipun ada manfaatnya, perubahan terjadi dengan cepat sebagai akibat dari apa yang harus dilakukan oleh individu atau kelompok, dan jika tidak, mereka akan menghadapi konsekuensi pihak terkait.

Strategi normatif (normative)

Strategi normatif dibagi menjadi dua kategori: (a) keterlibatan dalam strategi; dan (b) praktik dan strategi pendidikan.

Strategi partisipasi

Sebanyak mungkin anggota masyarakat diminta untuk berpartisipasi dalam tahap perencanaan, pengambilan keputusan, dan pelaksanaan program dari strategi ini. Kita bisa menggunakan strategi berikut: jika suatu kelompok ingin mengembangkan olahraga bola futsal di daerahnya, mereka harus menghubungi pemimpin setempat terlebih dahulu agar kemudian dapat bekerja dengan masyarakat untuk mengkonsolidasikan ide. Misalnya, acara akan berlangsung pada tanggal 20 kapan saja, dan seterusnya. Karena masyarakatlah yang membuat keputusan dan menetapkan kebijakan, maka masyarakat akan merasa lebih terlibat dalam penciptaan aktivitas baru dan memikul tanggung jawab yang lebih besar.

Keuntungan dari pendekatan yang digunakan di sini; perubahan akan dihasilkan. Lebih cepat karena kelompok tersebut ingin merasa menguasai program, berinisiatif, dan memahami dinamika masyarakat. Teknik tersebut tidak berfungsi secara hemat karena mencakup sejumlah besar individu dan harus orang-orang yang memiliki potensi atau kemauan, dan dapat memanfaatkan potensi yang ada.

Strategi pendidikan dan latihan

Strategi pendidikan dan latihan ini sangat efektif untuk mempromosikan olahraga, karena strategi ini membuat orang tetap masuk mengajar dari dasar semua itu membuat orang lebih sadar manfaat olahraga tersebut. Strategi pendidikan dan pelatihan bisa dilakukan dalam pendidikan formal, informal, dan nonformal. Pendidikan dan Pelatihan melalui pendidikan formal dilakukan melalui sistem sekolah, mulai dari kebun masa kanak-kanak (taman kanak-kanak), hingga perguruan tinggi. Pendidikan dan Pelatihan melalui jalur informal ini dapat dilakukan dengan mengikuti kursus dan asosiasi olahraga, pusat pendidikan fasilitas olahraga dan pendidikan tidak resmi lainnya. Pendidikan dan latihan melalui informal terutama dalam lingkungan kecil yaitu keluarga sebelumnya dengan lingkungan eksternal. Jika sejak kecil anak sudah diperkenalkan dengan olahraga, lalu fungsi fisik anak akrab sebelum dia memilih cabang olahraga yang disukainya. Keuntungan menerapkan strategi pendidikan dan pelatihan adalah: menghasilkan sikap positif yang dibangun lebih awal, dan disertai kesiapan fisik dan mental sangat tangguh, yang selalu siap untuk dikembangkan secara optimal. Sedangkan kelemahan strategi pendidikan dan pelatihan adalah prosesnya memakan waktu sangat lama, biaya banyak cukup besar karena harus masuk mendukung staf pelaksana apa yang baik dan benar, berarti dan baik infrastruktur maupun program diarahkan.

Strategi Kemanfaatan

Strategi penempatan (placement)

Dengan menerapkan strategi penempatan ini individu yang tepat, yang menghasilkan perbaikan yang diantisipasi. Berikut adalah beberapa contoh penggunaan pendekatan bisnis penempatan 21 untuk mempopulerkan olahraga: 1) Pembina olahraga

berhasil mentransfer pengalamannya dari pusat ke daerah lain yang olahraganya belum berkembang. 2) Lokasi mahasiswa mengikuti perkuliahan 3) Kerja Nyata (KKN), khususnya bagi yang menuntut ilmu 4) Olahraga akan menjadi olah raga yang baik dan benar serta menularkan kebiasaan olah raga yang tidak diketahui oleh masyarakat sampai pedesaan. 6) Pemerataan guru olahraga baru, untuk menghindari konsentrasi di perkotaan semata.

Penerapan metode penempatan ini memiliki manfaat menciptakan lingkungan baru di lokasi sasaran, yang dapat menantang dan mendorong masyarakat menjadi lebih ingin tahu dan bersemangat untuk belajar. Kelemahan strategi penempatan ini adalah tidak akan berhasil jika menempatkan individu yang tidak bertanggung jawab.

KESIMPULAN

Bangsa yang aktif, sehat, bugar, dan sukses dapat dibangun melalui olahraga, sesuai UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan. Namun, keterlibatan masyarakat dalam berolahraga telah menurun sejak tahun 2003, terutama akibat wabah Covid-19, dan baru-baru ini meningkat menjadi 200. Karena saya secara pribadi mengetahuinya, masyarakat tidak boleh dipaksa untuk berpartisipasi dalam olahraga jika olahraga telah tertanam dalam budaya kita. Selain itu, masyarakat akan belajar lebih spesifik tentang tujuan olahraga, manfaat olahraga, dan cara meningkatkan kesehatannya.

REFERENSI

- Abdullah S., S. Wijastuti, Z. D. Widodo, dkk. 2021. Strategi Memasyarakatkan Olahraga Sebagai Support System UMKM Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana Mengabdikan Untuk Negeri*. 4 (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. Lampung.
- Darmawan I. 2017. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *JIP*. 7 (2): 143-154.
- Febrianti, A., R. Hidayat., N. Widanita, dkk. 2019. Mengolahragakan Masyarakat Berbasis Kearifan Lokal. *Juornal 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 dan S.S. Rumpoko. 2021. Implementasi Gerakan 5M Saat Berolahraga Pada Situasi Pandemi Covid-19 di Surakarta. PROFICIO. 2 (2): 79-82.

Wakitayanti N. A. dan M. Hartono. 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.