

## EDUKASI OLAHRAGA DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN MASYARAKAT DI PAMULANG TANGGERANG SELATAN

Ricky Bagus Sajiwo <sup>1</sup>, Felicia Shafa Riestyadilaga <sup>2</sup>, Fitri Amelia <sup>3</sup>,  
Muhammad Aspar <sup>4\*</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>2</sup>Jurusan Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>3</sup>Jurusan Manajemen Zakat Dan Waqaf, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

\* [Muhammad.aspar@umj.ac.id](mailto:Muhammad.aspar@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat masa transisi olahraga pada saat ini, perlu sekali adanya suatu perubahan sikap dari diri sendiri untuk selalu menjaga daya tahan tubuhnya dari kecedraan ketika berolahraga. Terdapat beberapa cara di anjurkan untuk menangani cedera pada saat olahraga, salah satu metode yang di anjurkan yaitu dengan menangani sport massage atau pemanasan sebelum mengikuti kegiatan olahraga. Pada usia warga yang berkelanjutan ini baik untuk mencegah cedera pada saat berolahraga dan menanamkan kesadaran akan pentingnya olahraga sebagai upaya menjaga kesehatan diri dari penyakit. Tim KKN kami berinisiatif untuk menyelenggarakan penyuluhan edukasi olahraga terkait perilaku kesehatan di lapangan PWbC Pamulang, Tangerang Selatan. Lokasi ini di pilih karena daerah padat penduduk mayoritas lansia dan masih bersemangat untuk berolahraga woutball. Kegiatan ini berlangsung pada 17 dan 25 Agustus 2023 di mulai dari pembukaan, penyuluhan, praktek sport massage dan lomba-lomba yang di ikuti anak muda, warga setempat dan anggota woutball dengan antusias, bersemangat untuk mengikuti kegiatan tersebut.

**Kata kunci:** Penyuluhan, kesehatan, kebugaran masyarakat.

### ABSTRACT

*In this study it aims to look at the current sports transition period, it is very necessary to change one's own attitude to always maintain the body's resistance from injury when exercising. Several ways are recommended for dealing with injuries during sports, one of the recommended methods is by handling sports massage or warming up before participating in sports activities. At the age of sustainable residents this is good for preventing injuries during sports and instilling awareness of the importance of exercise as an effort to maintain personal health from disease. Our KKN team took the initiative to organize sports education counseling related to health behavior at the Pamulang PWbC field, South Tangerang. This location was chosen because the area is densely populated by the majority of the elderly and are still enthusiastic about playing woutball. This activity took place on August 17 and 25 2023 starting from the opening, counseling, mass sports practices and competitions which were attended by young people, local residents and woutball members with enthusiasm, eager to take part in these activities*

**Keywords:** Counseling, health, community fitness

## 1. PENDAHULUAN

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia kata penyuluhan ini berasal dari kata suluh yang berarti barang yang di pakai untuk media penerangan atau obor. Sedangkan penyuluh adalah orang yang bertugas memberikan penerangan atau penunjuk jalan.

Penyuluhan disini juga memiliki kegiatan mendidik kepada individu ataupun kelompok, memberikan pengetahuan, informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya.

Dan penyuluhan disini juga dapat di artikan turunan dari kata extension yang di pakai secara luas dan cukup sulit dilakukan. Hal ini dikarenakan kegiatan ini melibatkan pelaku utama.

Kesehatan Masyarakat memiliki peran penting dalam Upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia, bertujuan untuk penanggulangan kemiskinan dan Pembangunan ekonomi. Indeks Pembangunan manusia meletakkan Kesehatan adalah salah satu komponen utama paling penting pengukuran selain Pendidikan dan pendapatan.

Kesehatan sebagai suatu kondisi fisik, mental dan sosial yang Sejahtera secara utuh, dan hanya tidak bebas dari penyakit atau kelemahan, kesehatan juga di pandang sebagai suatu bentuk keseimbangan antara individu, agens, lingkungan, sehingga interaksi tidak hanya individu terhadap agent yang namun juga dengan lingkungan untuk menciptakan kondisi Sejahtera tersebut.

Kesehatan dapat di simpulkan sebagai proses dinamis dalam mempertahankan dan mendukung keutuhan Integritas manusia (keseimbangan fisik dan mental). Dan adaptasi dengan lingkungan sekitar secara optimal.

Cedera otot pada bagian kaki dan tangan seringkali terjadi usai melakukan olahraga seperti berlari, berenang, bersepeda serta beragam jenis olahraga lainnya. Mengatasi sakit terhadap urat ataupun otot yang bergeser tidak dapat ditangani dengan sembarangan.

Sport massage merupakan pijat yang biasa di lakukan sebelum, saat, dan sesudah berolahraga. Pijat khusus olahraga

ini sangat di butuhkan untuk orang-orang yang memiliki aktifitas fisik tinggi. Sport massage ini bertujuan untuk merenggangkan otot, mencegah cidra, dan mempercepat waktu pemulihan.

Kuliah Kerja Nyata (KKN) 2023 di bagi menjadi beberapa kelompok di satu kelompok ada 15 mahasiswa kemudian di pecah lagi menjadi 5 kel. Jadi setiap kelompok ada 3 mahasiswa dan 1 DPL. Untuk membuat suatu program kegiatan akan di lakukan saat KKN dan di gunakan untuk menjadi bahan laporan penyelesaian kegiatan KKN. yang akan menjadi laporan KKN. KKN ini di lakukan sesuai dengan tempat yang telah di pilih oleh DPL di setiap kelompoknya.

Menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh disini sangatlah penting bagi Masyarakat. Hal ini karena dengan memiliki tubuh yang sehat dan bugar dapat mencegah tubuh terserang penyakit sehingga kita dapat tetap menjalankan aktifitas sehari-hari.

Maka dari itu kelompok kami melakukan pembinaan serta edukasi kepada Masyarakat persatuan woodboll center pamulang barat agar kesadaran dalam perilaku hidup bugar dan sehat dapat meningkat dan dapat dilakukan oleh seluruh rumah tangga dan membawa keluarga menjadi lebih sehat dan terhindar dari penyakit-penyakit yang tidak di inginkan.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Dalam penelitian in metode pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan kuliah kerja nyata (KKN) ini dengan beberapa pendekatan atau metode seperti persiapan pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan.

### A. Persiapan

Pada tahap persiapan terdapat hal-hal penting yang harus dilakukan agar pelaksanaan kegiatan edukasi tentang pentingnya olahraga dalam Upaya meningkatkan Kesehatan dan kebugaran.

#### 1) Observasi

Observasi secara Bahasa memperhatikan atau melihat. Bila di jabarkan yaitu sebuah aktifitas untuk mengamati secara langsung suatu objek

tertentu dengan tujuan memperoleh sejumlah data dan informasi terkait objek tersebut. Kemudian penelitian mengamati situasi dan kondisi. Maka pada tahap observasi ini kami langsung terjun lapangan.

#### 2) Wawancara

Wawancara adalah percakapan dua orang atau lebih yang berlangsung antara narasumber dan pewawancara dengan tujuan pengumpulan data-data berupa informasi oleh karena itu Teknik wawancara adalah salah satu cara pengumpulan data, misalnya untuk penelitian tertentu. Pada tahap wawancara ini, kami mendapatkan informasi secara langsung terkait permasalahan yang ada pada mitra.

#### 3) Penandatanganan stemple

Penandatanganan stemple surat persetujuan mitra dari universitas Muhammadiyah Jakarta yang berisikan kesediaan untuk bermitra dengan kami kel 24.

#### 4) Mempersiapkan materi

Mempersiapkan materi dan juga media yang akan digunakan dalam penyuluhan, berupa benner, poster, fleyring, vidio

#### 5) Menyusun daftar acara

Dalam Menyusun daftar acara terdapat moderator pemateri serta pihak-pihak yang terkait yaitu pembimbing lapangan, mahasiswa dan peserta.

### B. Pelaksanaan

Setelah melakukan observasi dan wawancara dengan mitra didapatkanlah hasil terkait permasalahan-permasalahan yang ada di PWbC pamulang tanggerang Selatan. Maka berikut metode yang digunakan saat pelaksanaan.

#### 1) Pemaparan materi mengenai sport massage

Pemaparan materi ini dilakukan oleh pembimbing lapangan dan sasaran dalam kegiatan ini adalah orang dewasa atau orang-orang yang berolahraga di lapangan woutboll, warga setempat yang terletak di pamulang, tanggerang selatan. Maka dapat memudahkan warga untuk memahami tentang materi yang di berikan yaitu tentang sport massage bagi Kesehatan.

#### 2) Praktek massase untuk

mengurangi cidra.

Setelah diberikan materi, selanjutnya, warga setempat, orang tua atau anggota woutboll di berikan praktek massase oleh pemateri bertujuan untuk mengobati cidra pada saat olahraga woutboll.

### C. Evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan Kerja Nyata(KKN) ini di laksanakan dengan metode kualitatif yaitu dengan observasi, wawancara, dokumentasi dan juga melihat permasalahan-permasalahan yang ada.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang di lakukan langsung terjun lapangan ini yang diadakan selama 2 hari, yang di lakukan pada tanggal 17 agustus dan 25 agustus 2023. Program atau kegiatan yang kami lakukan sesuai dengan jadwal yang telah di tentukan. Disini memiliki beberapa kekurangan dalam kegiatan ini. Seperti belum optimal dalam mempersiapkan program. Namun hal itu bisa di Atasi karena ada beberapa dukungan dari pihak terkait ataupun dari pihak pelaksanaan kegiatan ini. Adapun pelaksanaan Peyuluhan terhadap edukasi olahraga dalam upaya meningkatkan Kesehatan dan kebugaran masyarakat di Pamulang, Tanggerang selatan(lapangan woutboll), yang dilaksanakan pada tanggal 17 agustus 2023 di antaranya:

#### a. Pembukaan

Sebelum melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di lapangan woutboll pamulang, tanggerang selatan'. kami memulainya dengan mengadakan pembukaan dengan perkenalan dan pendekatan pada warga setempat serta pemberitahuan mengenai program atau kegiatan yang akan kami laksanakan.

Dalam pelaksanaannya kegiatan dilakukan selama 2 hari, dimulai dengan pembukaan pada tanggal 17 Agustus 2023, pelaksanaan penyuluhan pada tanggal 17 Agustus 2023



**Gambar 1.** Pembukaan KKN di Lapangan Woudboll PWbC Pemulang, Tangerang Selatan.

b. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan sport massase dalam menangani cidra, pada saat olahraga dilaksanakan secara offline pada tanggal 17 agustus 2023 yang dihadiri oleh warga setempat, anak muda, dan anggota olahraga woutbol, mereka berantusias untuk mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir.



**Gambar 2.** Penyuluhan sport massase pada Masyarakat, lapanga wootboll, Pamulang, tanggerang selatan

c. Praktek sport masas

Setelah diberi materi, warga di beri kesempatan yang mempunyai keluhan dalam tubuh Ketika olahraga untuk maju kedepan.guna dapat di berikan contoh cara menangani sport massase pada tubuh yang mengalami cidra dalam melakukan olahraga.



**Gambar 3.** Praktek sport massase kepada Masyarakat di lapangan wootboll, pamulang,

**Hasil evaluasi pelaksanaan**

Dalam melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) selama 2 hari. Kelompok memiliki beberapa kendala seperti miss comication, namun kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan masih bisa diatasi. Kami berharap hal tersebut tidak terulang lagi dalam kegiatan KKN tahun selanjutnya. Namu ada kegiatan yang sangat berkesan menurut kami yaitu melakukan edukasi olahraga dalam meningkatkan Kesehatan dan kebugaran Masyarakat di pamulang, tanggerang Selatan. Karena masih banyak sekali Masyarakat kurang sadarnya sport massage terhadap Kesehatan tubuh. Beberapa dari warga setempat sadar akan adanya cidra dalam berolahraga dapat berakibat fatal. Namun mereka belum tahu cara bagaimana mecegah dan mengobati cidra dalam berolahaaraga.

Maka dari itu kami membuat sebuah kegiatan yaitu edukasi olahraga dalam meningkatkan Kesehatan dan kebugaran Masyarakat pamulang, tanggerang Selatan. Maka Kegiatan ini bertujuan untuk memudahkan warga dalam pentingnya sport massage sebelum, saat dan sesudah olahraga.

**Tabel 1.** Evaluasi Kegiatan Penyuluhan

<b>Input</b>	<i>Man</i> -setiap anggota menjalankan tugasnya masing-masing yang telah di tentukan.
	<i>Money</i> - sumberdana yang di gunakan dari hasil uang khas kelompok untuk mencukupi kegiatan KKN.
	<i>Methods</i> - Metode yang digunakan dalam penyuluhan melalui presentasi, media power point,
	<i>Machine</i> - Materi yang disampaikan sedikit dan lebih banyak praktek karena sasarannya warga setempat sehingga dapat dengan mudah diterima
<b>Process</b>	Selama kegiatan berlangsung warga setempat dan anggota wootbool terlihat antusias mendengarkan materi, dari pertama penyampaian sampai selesai meberikan materi.
<b>Output</b>	Warga setempat atau anggota woutboll dapat mempraktekkan sport masas materi yang sudah disampaikan pada saat pemberian materi.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan KKN merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa secara interdisipliner, institusional, dan kemitraan adalah salah satu wujud dari catur dharma dari perguruan tinggi. Kuliah kerja nyata KKN muncul dari konsep atas kesadaran dari mahasiswa sebagai calon sarjana untuk memanfaatkan sebagian waktu belajarnya menyumbangkan pengetahuan ilmu yang telah di peroleh di kelas. Membantu dan membangun program yang ada di dalam masyarakat.

Kegiatan ini di lakukan melalui dengan dua cara, yaitu dengan penyuluhan edukasi dan melakukan praktik langsung kepada warga dan anggota persatuan woutboll Club. Kegiatan ini di lakukan untuk menambah wawasan masyarakat mengenai perilaku hidup sehat dengan cara olahraga. Dari program ini diharapkan kepada masyarakat untuk semakin sadar pentingnya olahraga.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Lembaga dan penelitian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta(UMJ), Dosen Pembimbing Lapangan, Pengurus woutboll club pamulang, tanggerang Selatan sebagai mitra dan kepada semua pihak yang telah membantu sehinggakegiatan ini dapat berjalan dengan lancar,sesuai dengan rencana dan tepat waktu..

#### DAFTAR PUSTAKA

- Samsudin, *ilmu Lulut* (Jakarta: UNJ Press, 2016)
- Tommy fony, *Sport massage, Panduan Praktis Merawat dan Mereposisi cedera tubuh*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2016)
- S.Nasution, MA, *Metodelogi Researt* (Jakarta: Bumi Aksara, 2022)
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung:CV Alfabeta, 2011)
- Widyah kusnanik, ninik dkk. 2015. *Fisiologi olahraga*. Surabaya:unesa university press
- Ali satya graha dan Bambang Prionoadi, *Terapi massase Frirage*. (Yogyakarta: Fakultas ilmu keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta, 2008)

Josept M Hart, dkk. Effects of Sport Massage on limb Grith and Discomfort with Eccentric Exercise. *Journal of Athletic Training* Vol.40 No.3, h. 181-185,