

Upaya Pengembangan Potensi Olah Raga Bagi Pemuda Melalui Program KKN Di Desa Sakerta Timur

Siti Mariyam, Falah Miftahul Faridah, Kartika Sari, Teti

Sumiati, Melly Lailatul M, Mohamad Faisal Hidayat,

Helmy Febriansyah, Eldi Akbar Prinandy, Dery

Prasetyo, Eka Rizkianto, Agatha Kristi Pramudika Sari

STKIP Muhammadiyah, Kuningan – Indonesia

Informasi Artikel

Submitted September, 2023

Revision September, 2023

Accepted November, 2023

Published November, 2023

Abstract

This research aims to find out how sports training influences the development of the community's sports potential through one of the STKIP Muhammadiyah Kuningan KKN activity programs. The aim of holding this sports activity program is to develop the sports potential of the youth of East Sakerta Village, Darma District, Kuningan Regency. This research uses a qualitative approach with descriptive methods. Data collection techniques in this study used observation methods and direct approaches to the community. This sports activity training is carried out to foster a sense of tolerance between people, develop the abilities and self-confidence of each individual, increase the closeness of brotherhood between communities, foster a healthy lifestyle both for oneself and others in the environment, foster good coordination and communication skills. The existence of this sports activity program is an initiative that has a big influence in motivating the public to create awareness of the importance of health. In addition, this program can also find out the potential of the community in the field of sports.

Keywords: Sports training; Community Potential; Health

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh pelatihan keolahragaan terhadap pengembangan potensi olah raga yang dimiliki masyarakat melalui salah satu program kegiatan KKN STKIP Muhammadiyah Kuningan. Tujuan diadakannya program kegiatan olah raga ini yaitu untuk mengembangkan potensi olah raga para pemuda Desa Sakerta Timur Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan pendekatan secara langsung kepada masyarakat. Pelatihan kegiatan olah raga ini dilakukan untuk menumbuhkan rasa toleransi antar sesama, mengembangkan kemampuan serta rasa percaya diri setiap individu, menambah keeratan persaudaraan antar masyarakat, menumbuhkan gaya hidup sehat baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain di lingkungannya, menumbuhkan keterampilan koordinasi dan komunikasi yang baik. Adanya program kegiatan olah raga ini merupakan suatu inisiatif yang memiliki pengaruh besar untuk dapat memotivasi masyarakat terhadap terciptanya kesadaran akan pentingnya Kesehatan. Selain itu, program ini juga dapat mengetahui potensi masyarakat di bidang olah raga.

Kata Kunci: Pelatihan olahraga; Potensi Masyarakat; Kesehatan

Pendahuluan

Penelitian ini bertujuan untuk menggali upaya Pengembangan Potensi Olah Raga Bagi Pemuda

Melalui Program KKN Di Desa Sakerta Timur. Permasalahan yang ditemukan adalah bagaimana mahasiswa KKN dapat menemukan upaya dan hasil

yang didapatkan dalam pengembangan potensi di bidang olah raga. Setelahnya, diperoleh hasil berupa data mengenai hasil upaya dalam pengembangan potensi olah raga masyarakat Desa Sakerta Timur.

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah bentuk suatu pengabdian mahasiswa terhadap masyarakat dan merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dengan diadakannya KKN diharapkan mahasiswa semakin matang dengan disiplin keilmuannya. KKN juga berupaya mewujudkan pendidikan yang lebih efektif yaitu pendidikan yang langsung dialami oleh mahasiswa, jadi tidak hanya sekedar materi, tetapi yang lebih penting adalah aplikasi dari teori-teori yang telah diperoleh dibangku kuliah yang harus diterapkan didalam lingkungan masyarakat. Selain itu terkadang teori-teori yang telah kita dapat dibangku kuliah ternyata tidak sama dengan kenyataan yang ada didalam lingkungan masyarakat.

Melalui program KKN ini diharapkan mahasiswa diperkenalkan secara langsung dengan kehidupan bermasyarakat serta permasalahan yang ada di dalamnya.

Agar upaya dalam berperan dan dapat memberi kontribusi serta partisipasi dalam menndorong gaya hidup sehat bagi masyarakat, perlu untuk mahasiswa menggali dan mengembangkan potensi olah raga di masyarakat.

Olahraga di masyarakat juga dapat membantu untuk mewujudkan dan menumbuhkan nilai-nilai gerakan olimpiade ke dalam praktek, khususnya dibidang kesehatan, Pendidikan dan kesejahteraan melalui kegiatan olahraga yang dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa adanya perbedaan. (Soegiyanto, 2013)

Olahraga bisa menciptakannya identitas bangsa serta bernegara dengan adanya pembinaan olahraga yang berkualitas menggunakan SDM. Selain itu, untuk meningkatkan rasa tanggung jawab, disiplin, sportivitas dalam perlombaan sehingga dapat memperoleh prestasi yang bisa membanggakan olahraga baik di ajang nasional maupun internasional (Warjito & Pudjijuniarto, 2022)

Dalam GBHN 1993 secara tegas telah mengemukakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, diarahkan pada peningkatan kesegaran jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggan nasional. (Br Nababan et al., 2019)

Secara spesifik dapat dikemukakan peran olahraga dalam kehidupan sosial, diantaranya: (1) Menumbuhkan rasa toleransi antar sesama. (2) Mengembangkan kemampuan serta rasa percaya diri

setiap individu (3) Menambah keeratan persaudaraan antar masyarakat (4) Menumbuhkan gaya hidup sehat baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain di lingkungannya (5) Menumbuhkan keterampilan koordinasi dan komunikasi yang baik.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan penelitian dilakukan di Desa Sakerta Timur Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif deskriptif. Adapun Pelaksanaan KKN berlangsung dari mulai tanggal 10 Juli sampai 25 Agustus 2023. Lokasi kegiatan bertempat di lapangan buper Desa Sakerta Timur. Pelaksanaan kegiatan dalam upaya pengembangan potensi olah raga bagi pemuda ini yaitu diadakannya diklat bulu tangkis serta perlombaan futsal dan voli antar blok di Desa Sakerta Timur.

Hasil dan Pembahasan

Olahraga merupakan kegiatan yang bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun. Selain sering dikaitkan dengan upaya dalam bidang kesehatan, olahraga juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Menurut Cholik Mutoir, olahraga adalah suatu kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan dengan secara sistematis untuk dapat membantu perkembangan potensi jasmaniah serta rohaniah seseorang.

pada saat ini banyak orang yang memiliki gaya hidup yang kurang baik, terutama dalam pola makan, tidur, dan

olahraga yang dilakukan dengan tidak benar. olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan menjadi terasa segar dan otak sebagai pusat syaraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. (Pane, 2015)

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan keberlangsungan hidup manusia. sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya. Selain itu, juga dapat memberi pengaruh kepada perkembangan rohaninya. pengaruh tersebut dapat memberikan efisiensi kerja terhadap alat-alat tubuh, sehingga peredaran darah, pernafasan dan pencernaan menjadi teratur. (Yudi, 2007)

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sakerta Timur kecamatan Darma Kabupaten Kuningan. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah masyarakat Desa Sakerta Timur yang terdiri atas pemuda, remaja, dan anak-anak. Hasil penelitian ini ditujukan untuk menggambarkan tentang potensi olahraga pada pemuda di desa sakerta timur.

Menurut American College Sport Medicine (2011), Latihan olah raga yang baik dilakukan adalah 3-5 kali perminggu. Apa bila kondisi Kesehatan dan kemampuan telah memungkinkan, dapat ditingkatkan menjadi 5-7 kali perminggu. Namun, dari pengamatan

yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Desa Sakerta Timur belum secara teratur melakukan aktifitas olah raga.

Berdasarkan hasil penelitian, tergambarakan beberapa potret antusias masyarakat desa dalam mengikuti beberapa kegiatan keolahragaan yang diadakan oleh mahasiswa KKN STKIP Muhammadiyah Kuningan.

Adapun upaya dalam pengembangan potensi olahraga di desa sakerta timur ini, salah satunya mahasiswa KKN mengadakan pelatihan bulu tangkis. Pelatihan bulu tangkis yang dilaksanakan secara rutin setiap hari jumat pukul 14.00 s/d 17.00 WIB diikuti oleh masyarakat usia remaja dan anak-anak.



Gambar 1 pelaksanaan kegiatan pelatihan bulu tangkis

Selain itu, mahasiswa menyelenggarakan perlombaan dari beberapa cabang olah raga seperti bola voly, dan mini soccer. Perlombaan cabang olah raga bola volley dilaksanakan dari mulai tanggal 8 – 14 Agustus 2022 setiap pukul 16.00 s/d selesai. Perlombaan

tersebut diikuti oleh delapan tim yang diambil dari blok yang ada di desa



Sakerta Timur.

Gambar 2 Pelaksanaan kegiatan lomba bola voly

Untuk perlombaan mini soccer diikuti oleh peserta yang terbagi menjadi dua kategori yaitu pemuda dan anak-anak. Perlombaan tersebut dilaksanakan mulai tanggal 8 – 19 Agustus 2023 pada pukul 14.00 s/d selesai.



Gambar 3 Pelaksanaan kegiatan mini soccer.

Peran kegiatan olah raga di kalangan masyarakat diadakan sebagai upaya dalam mengembangkan potensi olah raga yang dimiliki oleh masyarakat Desa Sakerta Timur. Selain itu, kegiatan pelatihan olah raga merupakan sebuah inisiatif sebagai akses terciptanya jalinan komunikasi yang dapat mempererat tali persaudaraan antar masyarakat.

Kendala yang ditemukan dalam pelaksanaan pelatihan dan perlombaan keolahragaan tersebut yaitu :

1. Sarana prasarana yang kurang memadai.
2. Bagi beberapa masyarakat memiliki minat yang rendah dalam mengikuti kegiatan olah raga sehingga membutuhkan pendekatan yang khusus untuk meningkatkan minat dan kesadaran masyarakat terhadap Kesehatan.

Adapun dampak dan upaya yang berkelanjutan, yaitu :

1. Kegiatan olah raga ini dapat membantu meningkatkan minat, bakat, dan potensi masyarakat dalam bidang olah raga.
2. Tertatanya lapangan olah raga
3. Dapat menciptakan bibit unggul yang berpotensi.
4. Terciptanya aktifitas olah raga yang teratur .

Banyak manfaat yang dapat dirasakan dari adanya kegiatan pelatihan dan perlombaan olah raga tersebut. Selain upaya meningkatkan potensi olahraga bagi para pemuda dan masyarakat umum, kegiatan ini juga dapat

menumbuhkan serta meningkatkan gaya hidup masyarakat yang sehat.

Kesimpulan

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah bentuk suatu pengabdian mahasiswa terhadap masyarakat dan merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Agar upaya dalam berperan dan dapat memberi kontribusi serta partisipasi dalam menndorong gaya hidup sehat bagi masyarakat, perlu untuk mahasiswa menggali dan mengembangkan potensi olah raga di masyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian, tergambarakan beberapa potret antusias masyarakat desa dalam mengikuti beberapa kegiatan keolahragaan yang diadakan oleh mahasiswa KKN STKIP Muhammadiyah Kuningan. Adapun upaya dalam pengembangan potensi olahraga di desa sakerta timur ini, mahasiswa KKN mengadakan pelatihan bulu tangkis serta perlombaan bola voly dan mini soccer.

Adapun dampak dan upaya yang berkelanjutan, yaitu :

1. Kegiatan olah raga ini dapat membantu meningkatkan minat, bakat, dan potensi masyarakat dalam bidang olah raga.
2. Tertatanya lapangan olah raga

3. Dapat menciptakan bibit unggul yang berpotensi.

Terciptanya aktifitas olah raga yang teratur.

Ucapan Terima Kasih (Apabila Ada)

ucapan terimakasih disampaikan kepada perangkat Desa Sakerta Timur yang telah membantu peneliti yaitu berupa izin untuk dilaksanakannya kegiatan. selain itu perangkat Desa juga memberikan bantuan berupa dana untuk keberlangsungan kegiatan, sehingga program kegiatan KKN dalam upaya pengembangan potensi olahraga pemuda Desa Sakerta Timur dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

Br Nababan, M., Dewi, R., Akhmad, I., Pendidikan Olahraga, M., & Pascasarjana Pendidikan Olahraga, D. (2019). Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(1), 38–55.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/1>

1963%0Ahttps://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/11963

Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>

Soegiyanto, K. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga*, 3(1).
<https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2656>

Warjito, N., & Pudjijuniarto. (2022). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Prestasi Memanah Jarak 40 Meter pada Atlet Panahan SMA Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 85–92.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga>

Yudi, H. (2007). Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Adaptif. *CRICED*.