

PENINGKATAN KEGIATAN OLAH RAGA MELALUI PENGADAAN ALAT ALAT PENUNJANG OLAH RAGA DI SDN JATIWARINGIN X, JATI MAKMUR, PONDOK GEDE BEKASI

Iphov Kumala Sriwana

Program Studi Teknik Industri Fakultas Teknik, Universitas Esa Unggul, Jakarta
Jalan Arjuna Utara No 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat - 11510
iphov.kumala@esaunggul.ac.id

Abstract

To help improve human intelligence, especially early childhood (0-8 years) which is a golden age in the process of growth and development of the brain, we need an activity that is Sports. The purpose of community service is to help realize sports activities in a school that is in an area with a high number of ages, namely SDN Jatiwaringin X Bekasi. The method used is a participatory method. Based on observations, it is known that one of the efforts to increase the motivation of students is the availability of sports facilities so that in the community service activities the fulfillment of soccer needs in the form of balls, nets and vest shirts. The support of these sports equipment is very helpful and motivates the school students to be more enthusiastic in learning and doing activities.

Keywords: Sport, football, early childhood

Abstrak

Untuk membantu meningkatkan kecerdasan manusia, terutama anak usia dini (0-8 tahun) yang merupakan usia emas dalam proses pertumbuhan dan perkembangan otak, diperlukan suatu aktivitas yaitu Olahraga. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu mewujudkan aktivitas olahraga di sebuah sekolah yang berada pada wilayah yang tinggi jumlah usia dininya, yaitu di SDN Jatiwaringin X Bekasi. Metode yang digunakan adalah metode partisipatif. Berdasarkan hasil pengamatan, diketahui bahwa salah satu wujud usaha untuk meningkatkan motivasi siswa/siswi adalah tersedianya sarana olahraga sehingga dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pemenuhan kebutuhan olahraga sepakbola berupa bola, jarring dan baju rompi. Bantuan alat olah raga tersebut sangat membantu dan memotivasi murid sekolah tersebut untuk lebih semangat dalam belajar dan beraktivitas.

Kata kunci : olahraga, sepakbola, usia dini

Pendahuluan

Salah satu aktivitas dari Tridharma Perguruan Tinggi adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hal ini dituangkan dalam Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 20. Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu dari tridharma perguruan tinggi yang harus dilaksanakan oleh sivitas akademika dalam mengamalkan dan membudayakan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa, sebagaimana dituangkan dalam Pasal 20 Ayat (2) UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas. Hal ini disampaikan pula dalam Pasal 60 huruf a UU Nomor 14 Tahun 2005 Pasal (1) tentang Guru dan Dosen yang menjelaskan bahwa Dosen adalah pendidik profesional dan ilmuwan dengan tugas utama mentransformasikan, mengembangkan, dan menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni melalui pendidikan, penelitian, dan pengabdian

kepada masyarakat. Di dalam Pasal 1 Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 tentang standar nasional pendidikan tinggi juga telah menyebutkan bahwa Standar Pendidikan Nasional pendidikan Tinggi adalah satuan standar yang meliputi Standar Nasional Pendidikan ditambah dengan Standar Nasional Penelitian dan Standar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat. Dalam pasal tersebut juga dijelaskan bahwa Standar nasional Penelitian dan Standar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat pada perguruan tinggi di seluruh wilayah hukum negara Kesatuan Republik Indonesia.

Landasan dari pengabdian kepada Masyarakat adalah Perguruan Tinggi modern memiliki ciri dan tanggungjawab yang bersifat universal berupa ciri dan tanggungjawab akademik, sosial, dan etik. Tujuan akhir dari penunjaian tugas-tugas dan tanggungjawab Perguruan Tinggi modern yang bersifat universal ini adalah terciptanya

kehidupan umat manusia yang makin sejahtera dan makin bermartabat serta terbentuknya peradaban umat manusia yang makin maju dan berkualitas dari waktu ke waktu. Berdasarkan penjelasan tersebut, banyak kegiatan yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui aktitas Pengabdian kepada masyarakat dan pada kegiatan ini dilakukan aktivitas berupa pemberian alat alat olah raga.

Olah raga merupakan salah satu aktivitas yang berperan sangat penting dalam membantu meningkatkan konsentrasi, keseimbangan dan kecerdasan manusia karena menurut (Anggraini, Winarno and Sulistyorini, 2014), olahraga merupakan aktivitas jasmani atau fisik yang mencakup aspek psikomotor, kognitif dan afektif.

Olahraga dapat meningkatkan kesegaran Jasmani. Menurut (Sepriadi, Hardiansyah and Syampurma, 2017), kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir.

kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. Pelaksanaan kegiatan olahraga dapat memberikan dampak positif bagi murid murid Sekolah sehingga ktivitas psikomotor, kognitif dan afektifnya dapat lebih berkembang dan para siswa tidak bergantung kepada teknologi yang mengakibatkan minimnya kegiatan psikomotor yang seharusnya mereka lakukan.

Kegiatan olah raga pada Sekolah Dasar dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas terutama aktivitas yang paling diminati oleh para murid Sekolah Dasar tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, Sepak bola merupakan salah satu kegiatan yang paling diminati di SDN Jatiwaringin X. Saat ini, fasilitas olahraga sepak bola di sekolah tersebut masih belum optimal dan pihak sekolah belum mampu memenuhi kebutuhan fasilitas olah raga tersebut

Tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat pada anak anak di SD. Hal ini dilakukan karena menurut (Permana *et al.*, 2018), usia anak anak Sekolah Dasar (SD) merupakan usia produktif yang dapat digunakan untuk segala kegiatan yang bersifat gerak fisik. Pemilihan lokasi dilakukan di SD Jatiwaringin X dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan psikomotor, kognitif dan afektif murid SD Jatiwaringin X melalui pemberian fasilitas

penunjang olah raga bagi anak anak sehingga diharapkan anak anak mempunyai motivasi berolahraga sejak dini.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang dilakukan pada aktivitas pengabdian masyarakat ini, dilakukan melalui 2 tahapan yaitu :

- a. Metode partisipatif yaitu pendekatan yang dilakukan untuk meningkatkan komunikasi dan interaksi antara guru dan murid. Kegiatan ini melibatkan guru, murid dan interaksi antara guru, murid serta orang tua murid. Dengan melakukan pendekatan kepada murid dan orang tua murid, maka keinginan untuk melakukan kegiatan olahraga menjadi termotivasi.
- b. Penyediaan sarana olahraga. Penyediaan sarana olahraga dilakukan agar kegiatan olahraga dapat berjalan dengan baik dan dapat menumbuhkan budaya olahraga pada anak anak SDN Jatiwaringin X. Dalam hal ini, pengelolaan sarana olahraga diatur oleh kepala Sekolah beserta guru olahraga berdasarkan pembagian jadwal dan jumlah alat alat olahraga yang tersedia. Penempatan dari alat alat olahraga akan dibuat Gudang alat alat olahraga yang akan ditentukan kemudian.
- c. Penyediaan sarana Olah raga dilakukan secara bertahap, dimana pada Periode I diberikan 4 buah bola, Periode II diberikan jaring untuk bermain futsal. Periode III, diberikan baju seragam untuk bermain bola

Hasil dan Pembahasan

Langkah awal yang dilakukan adalah penentuan lokasi pengabdian masyarakat. Pada penelitian ini, dipilih SDN Jatiwaringin X yang berada di Jl. Beringin No. 1 Komp. DDN Jatiwaringin Kecamatan Pondok Gede Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat. SDN Jatiwaringin X memiliki luas tanah 700 M2 .SDN Jatiwaringin X memiliki 16 orang guru dengan Kepala Sekolah Ibu Hj. Sumiati, S.Ag.M.Si. Jumlah siswa yang dimiliki adalah sebanyak 410 orang, yang terdiri dari 201 siswa laki laki dan 209 siswi.

Dipilihnya SDN Jatiwaringin X karena merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah cukup berkembang dengan jumlah usia anak sekolah yang cukup tinggi dan minat peserta didik yang tinggi pula, tetapi memiliki keterbatasan fasilitas. Pihak sekolah berkeinginan untuk meningkatkan kualitas pendidikan, salah satunya dalam bidang Olah Raga yang membutuhkan fasilitas kegiatan Olah Raga tersebut. Hal ini

dilakukan agar menambah semangat para peserta didik di SDN Jatiwaringin X sehingga mampu bersaing dengan sekolah lainnya. Adapun gambaran peta lokasi SDN Jatiwaringin X dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1.
Peta lokasi SDN Jatiwaringin X

Gambaran foto SDN Jatiwaringin X dapat dilihat pada Gambar 2.

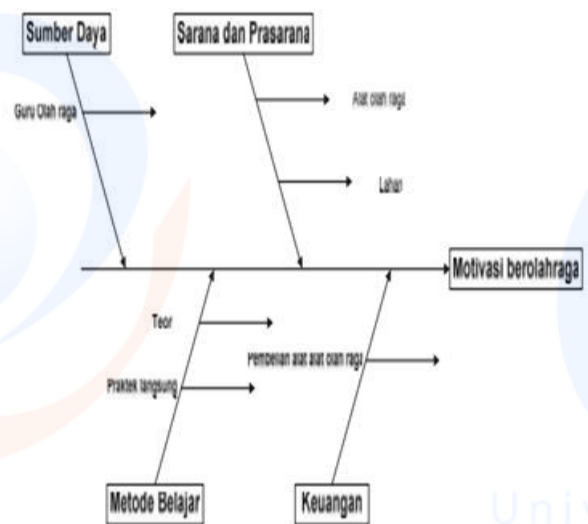


Gambar 2
Profile SDN Jatiwaringin X

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I, Ketentuan Umum, Pasal 1 ayat 4 disebutkan bahwa yang dimaksud olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aktivitas penting untuk meningkatkan kualitas hidup setiap individu, terutama untuk anak-anak pada tingkat pendidikan

dasar (anak usia dini) karena menurut (Paiman, 2009), anak usia dini (0-8 tahun) merupakan usia emas (golden age) dalam proses pertumbuhan dan perkembangan otak yang sangat tepat digunakan untuk membina dan mengembangkan seluruh potensi anak, dalam hal intelektual, emosional, kepribadian, dan jasmani.

Menurut (Nurazizah *et al.*, 2014), diketahui bahwa aktivitas olahraga merupakan salah satu upaya yang penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan atau kebugaran jasmani. Untuk meningkatkan motivasi anak-anak dalam melakukan kegiatan olahraganya, maka harus diperlukan suatu analisa. Pada kegiatan ini, dilakukan Analisa dengan menggunakan fishbone, seperti yang dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3
Fishbone diagram untuk penyebab menurunnya motivasi berolahraga

Berdasarkan hasil analisa menggunakan fishbone, dapat diketahui bahwa salah satu kendalanya adalah karena adanya keterbatasan sarana dan prasarana olah raga, sehingga tahap selanjutnya adalah pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk memenuhi kebutuhan sarana dan prasarana olah raga untuk melakukan kegiatan sepakbola di SDN Jatiwaringin X.

Menurut (Paiman, 2009), para ahli kesehatan sepakat bahwa kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui olahraga. Hal ini dapat ditandai dengan meningkatnya fungsi jantung, pembuluh darah, sirkulasi darah, sistem pernafasan dan proses metabolisme, serta kemampuan tubuh untuk menangkal bermacam-macam penyakit baik yang

disebabkan oleh infeksi maupun bukan karena infeksi (degeneratif).

Olahraga juga dapat mengurangi gejala gangguan psikis, misalnya tekanan jiwa (stress) dan ketegangan jiwa (anxiety). Dengan melakukan aktivitas olahraga yang menantang, apabila seseorang mampu mengatasi tantangan tersebut, akan muncul suatu kepuasan, dan rasa puas ini akan mengurangi ketegangan jiwa. Tidak jarang olahraga dapat memunculkan gelak tawa yang dapat mengendurkan syaraf. Seseorang yang aktif dalam kegiatan olahraga akan mudah bersosialisasi, mudah bergaul. Berdasarkan pemaparan, dapat dipahami bahwa untuk membantu meningkatkan kualitas hidup anak-anak usia tingkat Pendidikan Dasar, maka harus dilakukan kegiatan olahraga di sekolah tersebut.

Kegiatan Olahraga dapat terwujud apabila tersedia fasilitas yang diperlukan, tetapi berdasarkan hasil pengamatan yang sudah dilakukan, pihak sekolah belum memiliki fasilitas tersebut sehingga dilakukan kegiatan pemberian alat-alat Olah Raga yang dilakukan pada Semester Ganjil tahun akademik 2017/2018 sampai Semester Ganjil tahun akademik 2018/2019. Hal ini dilakukan karena atas permintaan dari sekolah (SDN Jatiwaringin X) yang merasa sangat terbantu dengan adanya fasilitas yang diberikan. Adapun foto-foto kegiatan yang dilakukan, dapat dilihat pada Gambar 4-6



Gambar 4.
Pemberian bola



Gambar 5
Pemberian Jaring sepak bola



Gambar 6
Pemberian rompi bola

Kesimpulan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting yang diperlukan untuk mengembangkan kemampuan psikomotor, kognitif dan afektif sehingga dapat membantu kecerdasan manusia, terutama anak usia dini (0-8 tahun) yang merupakan usia emas (golden age) dalam proses pertumbuhan dan perkembangan otak yang sangat tepat digunakan untuk membina dan mengembangkan seluruh potensi anak, dalam hal intelektual, emosional, kepribadian, dan jasmani. Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk membantu pemenuhan kebutuhan untuk pelaksanaan kegiatan olahraga tersebut, berupa fasilitas olahraga. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, dilakukan pemenuhan kebutuhan olahraga sepakbola berupa bola, jaring dan baju rompi. Bantuan alat olah raga tersebut sangat membantu dan memotivasi murid sekolah tersebut untuk lebih semangat dalam belajar. Kontribusi berupa pemberian alat olahraga ini sangat membantu pihak sekolah maupun siswa

karena dapat mempraktekan kegiatan olahraga tersebut dengan lebih optimal.

Daftar Pustaka

Anggraini, N. D., Winarno, M. E. and Sulistyorini. (2014). 'Pengembangan pembelajaran teknik dasar service bawah bolavoli untuk siswa kelas VIII SMP NEGERI 5 Malang', *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 1(3), pp. 81–87.

Nurazizah, S. *et al.* (2014). 'Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Low Back Pain Disability', in *Pendidikan dokter*, pp. 958–974.

Paiman. (2009). 'Olahraga dan Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) pada Anak Usia Dini', *Cakrawala Pendidikan*, XXVIII(3), pp. 270–281.

Permana, R. *et al.* (2018). 'Sosialisasi olahraga tradisional untuk meningkatkan kebugaran dan minat siswa SD terhadap pembelajaran olahraga di wilayah Kecamatan Tamansari', *Jurnal Abdimas UMTAS*, 1(1), pp. 1–6.

Sepriadi, Hardiansyah, S. and Syampurma, H. (2017). 'Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi', *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), pp. 24–34.