

PENGUATAN PARTISIPASI AKTIF MASYARAKAT MELALUI PROGRAM BUGAR DESA (BUDES) DI DESA GONDANG MOJOKERTO MENUJU MASYARAKAT YANG BUGAR

Muhammad Muhyi¹

Prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

INDONESIA

Email: ¹muhyi@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Penguatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga sangat urgen, Diketahui bahwa olahraga mampu memberikan solusi dalam menjawab tingkat kesehatan, kebugaran jasmani, produktifitas dalam bekerja, dan meminalkan biaya kesehatan, Atas dasar itulah dipandang perlu untuk melakukan penguatan yang bersifat strategis di tengah-tengah masyarakat. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk menguatkan partisipasi masyarakat melalui program bugar desa (budes) di desa Gondang. Metode pelaksanaan dilakukan dalam tiga tahap, Pertama melakukan sosialisasi kepada mahasiswa sampai memahami dan mampu mempraktikkan program buades. Kedua melakukan survei ke lapangan untuk merencanakan program buades sampai keterlibatan masyarakat di desa Gondang. Ketiga melaksanakan program buades sampai selesai bersama warga sekaligus menilai tingkat partisipasinya. Hasil pelaksanaan pengabdian diperoleh bahwa (1) mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan program buades selama sosialisasi dilakukuan di kampus. (2) Mahasiswa mampu melakukan survei dan mampu membuat program buades sesuai kondisi yang ada di desa dengan melibatkan warga. (3) Pelaksanaan program buades berjalan dengan baik lancar di desa Gondang dengan tingkat partisipasi warga dinilai berbasis kehadiran 35%. Simpulan dari program buades desa Gondang bahwa program dapat dipahami dan dipraktikkan oleh mahasiswa, program buades dapat dirancang dan dilaksanakan di desa Gondang dengan baik.

Kata Kunci : Bugar, Desa, Masyarakat, Partisipasi, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Kepraktisan dalam menjalankan dan menyelesaikan berbagai aktivitas pendukung kerja pada saat era digital, makin memudahkan masyarakat untuk tidak berperilaku aktif gerak. Sebagai contoh untuk makan tinggal pesan dengan adanya aplikasi gojek, untuk pesan barang tinggal pesan dengan adanya aplikasi belanja online dan aktivitas lainnya. Kondisi demikian makin membuat masyarakat tidak banyak untuk bergerak (hipokinetik) mengalami kekurangan gerak. Hasil survey menunjukkan tingkat kebugaran masyarakat rendah (Adi Ari Putro, Adang Suherman, Kustom Sultoni, 2014)

Imbas teknologi sangat luar biasa pada masyarakat tidak hanya di kota namun juga di desa, sebagai fenomena yang muncul umumnya untuk bertemu warga desa lainnya dilakukan dengan cara berjalan beberapa ratus meter, namun sekarang hanya tinggal telpon atau tekan sudah cukup tanpa harus keluar rumah untuk bertemu tetangga yang sebelumnya harus didatangi. Artinya aktivitas gerak yang ada di masyarakat desa mulai berkurang dengan masuknya teknologi.

Atas dasar itulah maka tuntutan olahraga di era saat ini tidak hanya untuk meraih prestasi sehingga mendapatkan medali emas dan kebanggaan dalam berbagai ajang bergengsi, namun tantangan lebih dalam lagi adalah membangun manusia yang sehat bugar dan berkualitas sehingga tumbuh dan berkembang masyarakat yang sehat dan bugar yang secara pasti akan mengurangi anggaran kesehatan. Dalam penguatan Millineum Development Goals (MDG's) dan Sustainable Development Goal (SDG's)

olahraga memiliki peran strategis untuk membangun sumber daya manusia yang sehat dan bugar serta berkualitas, Lebih dalam lagi olahraga tidak hanya sebagai alat pembangunan SDM namun juga sebagai alat perdamaian “ *sport for development and peace*. Untuk itu masyarakat harus di dorong agar olahraga menjadi kebutuhan (Hartono Hadrajati, 2009).

Tingkat partisipasi masyarakat dalam olahraga khususnya olahraga rekreasi pada saat ini masih sangat kurang dan pemahaman kurang serta sarana pendukung juga masih sangat kurang (Kasmiran, 2017). Kondisi sangat yang kurang tersebut perlu adanya upaya-upaya yang cukup strategis agar mampu mendorong masyarakat untuk aktif dalam berbagai kegiatan olahraga. Upaya mendukung masyarakat yang sehat dan bugar serta produk tentu banyak program yang bisa dikembangkan oleh masyarakat yang diawali dengan melakukan berbagai kajian-kajian ilmiah yang mendasari setiap aktivitas gerak yang dilakukan. Data prediksi pada tahun 2025 menurut WHO Indonesia akan mengalami kenaikan usia lansia 41,4 % sebuah kenaikan yang luar biasa untuk sebuah negara (dalam Sri Thristyarningsih, Probosuseno, Herni Astuti, 2011). Atas dasar itulah maka untuk mendukung masyarakat memiliki tingkat kebugaran yang makin baik, perlu ada terobosan yang strategis termasuk menaikkan peran pengabdian kepada masyarakat yang ikut juga memikirkan budaya hidup yang makin sehat dan tingkat partisipasi yang lebih baik dalam olahraga agar usia harapan hidup makin tinggi dan anggaran kesehatan bisa menurun.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dalam rangka penguatan partisipasi aktif masyarakat dan kebugaran masyarakat melalui program Bugar Desa (BUDES). Rancangan dari program BUDES meliputi tiga tahap. Tahap pertama melakukan sosialisasi kepada para mahasiswa yang ikut program BUDES yang dilakukan di kampus Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Tahap kedua melakukan survei awal ke lapangan ke desa oleh mahasiswa yang ikut program BUDES. Tahap ketiga melakukan kegiatan BUDES di desa yang sudah ditentukan desanya yang sudah disurvei dan dilanjutkan dengan program yang sudah dibuat sebelumnya.

Isi dari Kegiatan BUDES adalah (1) Melakukan sosialisasi ke masyarakat tentang program BUDES dengan menguatkan partisipasi yang selama sudah jalan kemudian berhenti, atau berjalan tetapi jumlah tidak banyak. (2) Menentukan jadwal kegiatan pelaksanaan BUDES dan peserta yang terlibat di dalamnya. (3) Praktik senam gemu famire, senam SKJ, dan senam Semangat PAGI (Tim penyusun Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, 2014) dan senam variasi (kombinasi dengan musik dangdut) dimana mahasiswa yang menjadi instruktur sendiri di depan masyarakat. Pelaksanaan kegiatan BUDES dilakukan di Desa Gondang selama 4 minggu, perminggu dilakukukan pada sore hari durasi minimal 60 menit dan maksimal 180 menit.

HASIL

Berdasarkan metode yang dilaksanakan melalui tiga tahapan, maka diperoleh hasil bahwa praktik beberapa senam pertemuan, dengan rincian jadwal sebagai berikut. Minggu 1 pada tanggal 4 Februari 2018 praktik 3 jenis senam (senam SKJ, senam Semangat PAGI, senam Gemu Famire. Minggu 2 pada tanggal 11 Februari 2018 praktik 3 jenis senam yakni senam Semangat PAGI, senam SKJ dan senam variasi dari musik dangdut, Minggu 3 pada tanggal 18 Februari 2018 praktik 3 jenis senam yakni senam Semangat PAGI, senam SKJ dan senam variasi lagu dangdut dan senam pinguin. Minggu 4 pada 25 Februari 2018 adalah senam Semangat PAGI, senam SKJ, dan senam variasi lagu dangdut dan senam pinguin sebagai tambahan variasi, untuk paparan lebih detil pada tabel 1.

Tabel.1 Pelaksanaan Kegiatan Program Bugar Desa

No	Tanggal Kegiatan	Aktivitas Kegiatan	Desa/Lokasi
1	Minggu 4 Februari 2018	Melakukan praktik senam gemu famire, Senam Semangat PAGI, Senam SKJ	Di depan balai dusun Kejambon bersama warga desa
2	Minggu 11 Februari 2018	Melakukan praktik senam SKJ, Senam Semangat PAGI, Senam Variasi dari Lagu Dangdut	Di balai desa Gondang bersama ibu-ibu PKK dan warga desa

3	Minggu 18 Februari 2018	Melakukan Praktik Senam Semangat PEGI, Senam Variasi dari lagu dangdut	Di balai desa Gondang bersama ibu-ibu PKK dan warga desa di tambah anak-anak
4	Minggu 25 Februari 2018	Senam Semangat PEGI, Senam SKJ dan Senam Variasi Lagu Dangdut dan Senam Pinguin	Di balai desa Gondang bersama Ibu-ibu PKK dan warga desa di tambah anak-anak

Semua instruktur yang terlibat dalam praktik program bugar desa adalah mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan Bugar Desa, pelaksanaan dilakukan dalam koordinasi dengan mahasiswa dan warga. Selain melakukan praktik senam dilakukan kajian juga terkait dengan tingkat partisipasi warga desa termasuk ibu-ibu PKK dan anak-anak yang hadir setiap minggunya, kehadiran dicatat dalam bentuk presensi yang dilakukan oleh tim bugar desa bersama-sama dengan warga. Aktivitas kegiatan bugar desa terlihat pada gambar 1 yang menunjukkan keterlibatan warga dalam program bures.

Melakukan penghitungan tingkat partisipasi warga yang mengikuti program BUDES selama 1 bulan yang dilakukan di balai desa Gondang. Praktik di balai desa dilakukan bersama-sama warga dan mahasiswa yang mengikuti program pengabdian kepada masyarakat. Mahasiswa yang mensosialisasikan, mempraktikkan bersama warga dan menghitung angka partisipasinya. Berdasarkan jumlah warga yang hadir dari setiap pertemuan yang sudah dijadwalkan hasil penghitungan diperoleh 35% warga yang berpartisipasi setiap minggunya dihitung dari jumlah warga yang hadir, dibagi jumlah warga hadir terbanyak dikalikan 100%.



Gambar 1. Partisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga di Balai Desa

PEMBAHASAN

Pada dasarnya warga di desa Gondang sudah ada kegiatan senam bersama, namun lama tidak aktif karena tidak ada instruktur, kalau merujuk pada istilah yang dikembangkan oleh pemerintah di tahun 90-an yakni istilah memasyarakatkan olahraga dan mengolahkan ragakan masyarakat (Yudik Prasetyo, 2013). Upaya mendorong warga untuk ikut dalam kegiatan bugar desa diwujudkan dalam bentuk peningkatan partisipasi, dimana partisipasi masyarakat dapat diartikan ada keterlibatan masyarakat tidak hanya pada pelaksanaan kegiatan, namun keterlibatan lebih luas yakni mulai dari merencanakan kegiatan masyarakat terlibat, pelaksanaan masyarakat terlibat dan hasil dirasakan manfaat oleh masyarakat juga (Adiyudha Permana, Putra Sastaman, 2015). Ketika menerapkan program bugar desa mahasiswa mengajak warga untuk menyusun jadwal dan menentukan lokasi sehingga partisipasi tidak hanya terjadi ketika jadwal senam saja.

Praktik partisipasi senam sangat menarik karena ada beberapa penyebab Partisipasi aktif olahraga tidak maksimal karena beberapa hal (Mutohir, Maksun 2007) antara lain olahraga lebih dilihat sebagai pemenuhan prestasi, minim kemampuan olahraga, tingkat kebugaran yang rendah, ekonomi keluarga, kecapakan oleh pekerjaan, sarana minim. Pada umumnya di desa Gondang yang terlibat adalah para Ibu-ibu PKK, sehingga beberapa penyebab karena pada umumnya sarana minim dalam bahasa Ibu-Ibu PKK tidak adanya instruktur yang gratis karena berbayar artinya faktor ekonomi juga mempengaruhi.

Kegiatan budes di desa Gondang tidak dihitung indeks partisipasi olahraga masyarakat bisa dihitung dengan cara : $\text{indeks partisipasi} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$ (Agus Kristyanto, 2012) namun partisipasi lebih mengarah pada kehadiran warga untuk datang dan mau berolahraga. Disisi lain program bugar desa tidak hanya semata-mata praktik senam dan variasi senam lainnya tetapi juga memberikan beberapa edukasi kepada warga tentang pentingnya melakukan aktivitas olahraga, karena makin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani akan makin tinggi. (Ellen S dkk 2018, Devy Nurul, Retno Hestiningsih, Lintang Dian S, 2017). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa senam sudah menjadi bukti untuk peningkatan kebugaran (Erianti, Pitnawati, 2018). Olahraga sudah direferensikan untuk menjawab kebugaran masyarakat dalam menjawab berbagai tangan global kedepan (Sugiyanto KS, 2013). Atas dasar itulah maka keberlanjutan kegiatan bugar desa di KKN khususnya di desa Gondang diperlukan sosialisasi dan edukasi lebih mendalam dan perlu diukur indeks partisipasi yang berbasis sport development index (Mutohir, Maksu, 2007).

Penguatan Program desa bugar bisa di lihat dari dua indeks yakni indeks partisipasi dan indeks kebugaran jasmani (Desi Natalia, Sugiyanto, Kiyanto, 2016). Untuk kegiatan di lapangan di Desa Gondang tidak mengukur tingkat kebugaran jasmani, namun lebih mengarah pada tingkat partisipasinya itu tidak sampai pada mengukur indeks partisipasi, namun lebih pada kehadiran dan mau melakukan aktivitas jasmani, dan diperoleh pada umumnya tingkat partisipasi sebesar 35%. Namun masih perlu mendapatkan kajian lebih mendalam keberlanjutan setelah bugar desa berjalan satu bulan dimana kegiatan pengabdian selesai.

SIMPULAN

Simpulan dari hasil kajian ini yakni:

1. Program bugar desa dapat dilaksanakan di desa Gondang dengan berisikan edukasi pentingnya aktivitas jasmani dan berbagai jenis kegiatan bugar desa.
2. Penerapan program bugar desa sebagai penguatan partisipasi warga desa Gondang dalam pelaksanaannya berjalan dengan lancar dan baik serta melibatkan warga.
3. Partisipasi warga dalam kegiatan bugar desa dapat dilaksanakan dengan tingkat partisipasi sebesar 35%

Saran dari hasil kajian dari simpulan sebelumnya adalah

1. Kegiatan bugar desa dapat ditindaklanjuti dengan rentang waktu yang lebih lama
2. Prorgam bugar desa dapat dilaksanakan dengan diikuti pengkaderan warga di desa dimana tempat bugar desa diterapkan
3. Pelaksanaan bugar desa bisa divariasikan kegiatan tambahan berbasis kebutuhan desa yang ditempati.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristyanto, 2012, *Pembangunan Olahraga: Untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*, Surakarta: Yuna Pustaka.
- Adi Ari Putro, Adang Suherman, 2018, Kustom Sultoni, *APlikasi Program Kebugaran Data Tahan Kardiovaskuler Berbasis Andoid* *Jurnai Teraapan ilmu Kooelaksanaan*. Vol. 3. No. 1, Halaman 1-11.
- Adiyuda Permana, Putra Sastaman, *Tingkat Partisipasi Olahraga dan Ketersediaan SDM Keolahragaan Kota Pontianak, Provinsi Kalimantan Barat, Ditinjau dari Sport Development Index (SDI)*, *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 4 No. 1, Halaman 9-19.
- Desi Natalia, Sugiyanto, Kiyatno, 2016, *Partisipasi Masyarakat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri*, *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol. 6. No. 2 Halaman 41-46.
- Devy Amelia Nurul Alamsyah, Retno Hestiningsih, Lintang Dian Saraswati, 2017, *Faktor-Faktor yang Behubungan dengan kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 1 Semarang*. Vol. 5., No 3, Halaman 79-94.

- Ellen Safaringga, Reo Prasetyo Hepandika, 2018, Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur, *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, Vol.4 No. 2, Halaman 235-247.
- Erianti Pitnawati, 2018, Pembinaan Senam Aerobik Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pondok Pinang Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, *International Journal of Community Learning*, Vol 2 No. 4, Halaman 225-236.
- Hartono Hadjarati, 2009, Memberdayakan Olahraga Nasional, *Jurnal Pelangi Ilmu*, Vol. 2. No. 5, Halaman 204-220.
- Kasriman, 2017, Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Jakarta, *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol. 9. No. 2, Halaman 72-78.
- Margono, 2012, Peranan Pendidikan Jasmani Menghadapi Era Globalisasi, *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol. 2, No.1, Halaman 59-63.
- Sri Thristyarningsih, Probosuseno, Herni Astuti, 2011, Senam Bugar Lansia Berpengaruh Terhadap Daya Tahan Jantung, Paru, Status Gizi dan Tekanan Darah, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 8, No. 1, Halaman 14-22
- Sugiyanto KS, 2013, Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga, *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan*, *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol. 3 No. 1, Halaman 18-24
- Tim Penyusun, 2014, Senam Semangat PAGI, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya (Tidak Dipublikasikan)
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum, 2007, Sport Development Index, Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Olahraga (Konsep, Metodologi dan Aplikasi), Jakarta, Index
- Yudik Prasetyo, 2013, Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan keehatan dan Pembangunan Nasional, *Jurnal Medikora*, Vol. IX, No. 33, Halaman 22-28