

MEMBUDAYAKAN BEROLAHRAGA PADA ANAK ASLI PAPUA

Miftah Fariz Prima Putra¹⁾

¹⁾Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Papua, Indonesia

Corresponding author : Miftah Fariz Prima Putra
E-mail : mifpputra@gmail.com

Diterima 27 April 2022, Direvisi 12 Juni 2022, Disetujui 12 Juni 2022

ABSTRAK

Meskipun infrastruktur olahraga telah banyak berdiri di Papua, namun minat berolahraga dan kebugaran masyarakat masih rendah. Untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup maka membiasakan olahraga perlu ditanamkan sejak dini. Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk menjadikan olahraga sebagai kebiasaan pada anak-anak asli Papua. Metode pengabdian yang dilakukan meliputi tiga tahap, yaitu tahap awal, inti pelaksanaan kegiatan, dan penutup. Kegiatan PKM dilakukan setiap hari sabtu dengan target peserta adalah anak-anak yang berada di Kampung Yahim, Distrik Sentani, Kabupaten Jayapura, Papua. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa anak-anak yang mengikuti kegiatan olahraga bersama merasa gembira. Melalui kegiatan olahraga yang dilakukan telah terjadi peningkatan jumlah anak-anak yang berminat melakukan olahraga. Namun begitu, sejak munculnya varian omicron, yaitu yang menyebabkan terjadinya peningkatan kasus COVID-19 di Jayapura maka hal ini membuat kegiatan yang dilakukan tidak dapat dijalankan secara rutin.

Kata kunci: olahraga; papua; kebugaran.

ABSTRACT

Although many sports infrastructures have been established in Papua, interest in sports and level of fitness are still low. To make exercise a part of a lifestyle, getting used to sports needs to be instilled from an early age. Therefore, this service activity is carried out with the aim of making sports a habit for indigenous Papuan children. The service activity method carried out includes three stages, namely the initial, core implementation of activities, and closing stages. PKM activities are carried out every Saturday with the target participants being children in Yahim Village, Sentani District, Jayapura Regency, Papua. The results of the service showed that children who participated in sports activities together felt happy. Through the activities carried out, there has been an increase in the number of children who are interested in doing sports. However, the emergence of the omicron variant, which causes an increase in COVID-19 cases in Jayapura, has made the activities carried out cannot be carried out routinely.

Keywords: sport; papua; fitness.

PENDAHULUAN

Baru-baru ini, Presiden Indonesia telah merestui Papua sebagai Provinsi olahraga (Istimewa,2021) . Secara infrastruktur relatif tidak ada masalah karena venues megah telah berdiri dengan standar nasional hingga internasional pasca PON ke-XX 2021. Namun begitu, berdasarkan pengamatan yang pengabdian lakukan, melimpahnya infrastruktur olahraga ternyata tidak secara otomatis membuat masyarakat gemar berolahraga dan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup.

Beberapa lahan terbuka seperti lapangan sepakbola, misalnya, justru tidak digunakan sehingga subur ditumbuhi ilalang/rumput. Sebagai contoh, lapangan sepakbola yang berada di Kampung Yahim,

Distrik Sentani, Kabupaten Jayapura, telah ditumbuhi rumput yang menjulang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lapangan tersebut tidak digunakan oleh masyarakat untuk berolahraga. Padahal, saat PON ke-XX, Kabupaten Jayapura merupakan salah satu kabupaten penyelenggara (cluster) event olahraga terbesar nasional tersebut (Guntoro & Putra, 2021). Banyak venues olahraga yang sudah dibangun di Kabupaten Jayapura, termasuk stadion Lukas Enambe, yaitu stadion terbesar di Papua yang menjadi tempat pembukaan serta penutupan PON ke-XX. Namun sekali lagi, gelora masyarakat untuk aktif olahraga tampak tidak terlihat.

Selain itu, anak-anak asli Papua juga tampak minatnya terhadap olahraga belum

tumbuh. Ketika pengabdian bertanya pada anak yang ada di Kampung Yahim, Distrik Sentani, Kabupaten Jayapura: apakah adik suka berolahraga? Kalau berolahraga, adik biasanya olahraganya di mana? Pengabdian menemukan bahwa mereka berolahraga di sekolah dan minat berolahraga biasa saja sehingga kalau tidak di sekolah, yaitu saat pelajaran olahraga, maka mereka tidak berolahraga. Pengabdian menilai membiasakan atau membudayakan berolahraga penting dilakukan sejak dini agar olahraga dapat menjadi gaya hidup. Selain itu, olahraga dapat dijadikan sebagai upaya untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Hal ini penting dilakukan, apalagi dengan adanya ancaman COVID-19.

Berdasarkan review dari berbagai literatur disebutkan bahwa salah satu cara menangkal COVID-19 adalah dengan menjaga tubuh kita tetap sehat, bugar, dan meningkatkan imun (Nagpal, 2021). Hal tersebut dapat dilakukan salah satunya adalah dengan cara aktif melakukan olahraga (Kushartini, 2021). Ketika olahraga menjadi gaya hidup masyarakat maka masyarakat akan cenderung memiliki tingkat kebugaran yang tinggi dan kesehatan yang baik. Data dari Sport Development Index (SDI; Mutohir & Maksun, 2007) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran masyarakat di Kabupaten Jayapura masuk dalam kategori rendah dan secara keseluruhan skor SDI yang diperoleh 0,210 yang berarti berkategori rendah.

Hasil studi di atas sejalan dengan survei yang dilakukan oleh Susenas-BPS yang menyatakan bahwa Provinsi Papua merupakan Provinsi dengan persentase terendah dalam hal partisipasi penduduk yang berolahraga (BPS, 2018). Selain itu, BPS juga menyebutkan bahwa hanya 3 dari 10 orang yang berolahraga. Fenomena tersebut menjadi sesuatu yang sangat menyedihkan di tengah semangat untuk menjadikan olahraga sebagai gaya hidup serta budaya di masyarakat seperti yang tertuang dalam Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga (Permenpora) nomor 18 tahun 2017 tentang gerakan ayo olahraga. Selain itu, untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan sejak tahun 2016 telah membuat Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Dalam germas, aktif beraktifitas (berolahraga) menjadi poin pertama dari tujuh poin yang disarankan untuk membudayakan hidup sehat (Kemenkes RI, 2019).

Rendahnya kebugaran dan minat terhadap olahraga dapat dilakukan dengan mensosialisasikan pentingnya berolahraga secara rutin dan membiasakan (baca: membudayakan) olahraga. Sejatinya, hal

tersebut telah menjadi program pemerintah seperti yang tertuang dalam Permenpora nomor 18 tahun 2017. Namun malangnya, jauh pangang dari api. Pengabdian menilai untuk menjadikan olahraga sebagai gaya hidup pada masyarakat maka hendaknya hal tersebut dilakukan sejak dini, yaitu pada anak-anak. Dengan membiasakan dan mengajak anak-anak berolahraga maka sangat bisa jadi minat terhadap olahraga akan tumbuh sehingga olahraga dapat menjadi bagian dari gaya hidup atau budaya masyarakat. Argumen tersebut sejalan dengan konsep Long-Term Athlete Development (LTAD; Balyi & Hamilton, 2004) yang menekankan segala aktivitas fisik (olahraga) dilakukan sejak usia dini. Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian tersebut memiliki tujuan untuk membudayakan (membiasakan) anak-anak asli Papua berolahraga agar olahraga dapat menjadi gaya hidup.

METODE

Untuk mencapai tujuan yang diharapkan, pengabdian ini melakukan langkah-langkah yang terbagi ke dalam tiga tahapan kegiatan, yaitu persiapan, olahraga, dan penguatan. Berikut adalah gambaran langkah-langkah kegiatan yang dilaksanakan:

Berikut adalah gambaran singkat langkah-langkah kegiatan yang dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan:

Menyampaikan/mengundang anak-anak asli Papua di RT/RW: 003/002, Kampung Yahim, untuk melakukan olahraga bersama. Hal ini dilakukan dengan cara memberitahu secara lisan. Dengan cara demikian maka informasi bahwa dilakukan kegiatan olahraga oleh pengabdian akan diterima oleh anak-anak asli Papua yang berada di sekitar kampung Yahim.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan:

Melakukan kegiatan olahraga seperti senam sehat gembira, senam pinguin, dan sebagainya. Dari kegiatan tersebut anak-anak peserta PKM menjadi terbiasa berolahraga sehingga minat berolahraganya diharapkan tumbuh dan kebugarannya juga meningkat.

3. Tahap Penguatan:

Memberikan nasehat tentang pentingnya berolahraga secara rutin dan teratur. Apa manfaat yang didapat oleh kita yang rutin berolahraga serta apa dampak negatif ketika tidak berolahraga akan dijelaskan pada peserta PKM.

Kegiatan pengabdian tersebut dilakukan pada bulan Desember 2021 hingga Januari 2022 setiap hari Sabtu di halaman rumah pengabdian, yaitu di Kompleks Grahama Permai. Peserta kegiatan adalah anak-anak asli

Papua yang ada di RT/RW: 003/002, Kampung Yahim, Kabupaten Jayapura, Papua.

Data terkait dengan olahraga yang dilakukan diambil melalui pengamatan atau observasi. Selain itu, untuk memahami bagaimana respon peserta kegiatan dalam kegiatan PKM tersebut digunakan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat terkait olahraga telah dilakukan. Pada tahap-tahap awal kegiatan jumlah anak yang mengikuti kegiatan sangat sedikit (gambar 1).



Gambar 1. Kegiatan pengabdian olahraga di awal



Gambar 2. Kegembiraan anak-anak yang mengikuti kegiatan olahraga

Namun seiring waktu, anak-anak yang datang mengikuti kegiatan semakin bertambah jumlahnya. Terjadinya peningkatan jumlah peserta, pengabdian nilai karena anak-anak merasa senang dengan kegiatan olahraga yang dilakukan sehingga mereka mengajak teman-temannya untuk mengikuti kegiatan tersebut. Berdasarkan pengamatan yang pengabdian lakukan tampak bahwa anak-anak yang mengikuti kegiatan olahraga bersama tampak

merasa gembira dan bersemangat (gambar 2). Hal ini terjadi karena olahraga yang dilakukan, yaitu senam sehat gembira dan senam penguin memiliki gerakan-gerakan yang mudah dilakukan oleh anak-anak.

Selesai kegiatan olahraga bersama, pengabdian memberikan pengetahuan pada peserta kegiatan bahwa olahraga yang dilakukan seperti senam tersebut sangat baik untuk tubuh kita. Dengan melakukan olahraga secara rutin maka adik-adik akan bugar tubuhnya. Selain itu, pengabdian juga menanyakan pada peserta bagaimana perasaan mereka setelah melakukan kegiatan olahraga tersebut. Secara umum, anak-anak yang mengikuti kegiatan merespon bahwa mereka senang melakukan kegiatan olahraga tersebut. Hal ini terjadi karena gerakan-gerakan senam yang dilakukan tampak seperti mereka sedang bermain. Sebagai contoh, ada gerakan melompat ke kanan dan ke kiri. Gerakan bebek berenang ke depan dan kemudian diikuti teriakan "kwek-kwek." Semua ini serasa seperti bermain bagi anak-anak.

Pada tahap penguatan, pengabdian mengakhiri kegiatan olahraga dengan memberikan evaluasi serta nasehat pada peserta kegiatan PKM. Hal ini dilakukan untuk menyadarkan peserta kegiatan PKM bahwa olahraga merupakan sesuatu yang harus kita jaga dan pertahankan karena hal tersebut sangat penting untuk kesehatan dan kebugaran tubuh kita. Dengan cara demikian, pengabdian berharap anak-anak yang mengikuti kegiatan PKM memiliki semangat tinggi untuk terus berolahraga. Menurut Skinner dalam teorinya tentang *operant conditioning*, penguatan (*reinforcement*) penting dilakukan agar peserta yang mengikuti kegiatan merasa senang dengan kegiatan yang dilakukan sehingga perilaku tersebut cenderung akan diulang (McLeod, 2019). Selain itu, pengabdian juga memberikan hadiah pada semua peserta kegiatan PKM yang sudah bersedia berolahraga bersama. Hadiah sengaja diberikan untuk menumbuhkan motivasi olahraga pada peserta (Putra, 2020; Ryan & Deci, 2000). Tumbuhnya motivasi olahraga dalam diri anak-anak tersebut diharapkan akan membuat anak-anak semangat melakukan olahraga sehingga kebugaran tubuh dan kesehatan akan terjaga dengan baik.

Evaluasi terkait kegiatan pengabdian yang dilakukan secara umum menunjukkan bahwa anak-anak antusias dan senang mengikuti kegiatan olahraga. Gerakan-gerakan olahraga yang diberikan, seperti melompat dan menari membuat anak serasa bermain. Kepada pengabdian, anak-anak menyatakan senang dengan adanya kegiatan seperti ini (olahraga).

Sungguh pun olahraga bersama telah dilakukan, kegiatan tersebut tidak dapat berjalan lama. Adanya mutasi COVID-19 menjadi omicron menjadikan terjadi peningkatan jumlah masyarakat yang terkonfirmasi positif COVID-19. Hal ini membuat kegiatan olahraga bersama tidak dapat dilakukan. Selain itu, pengabdian menilai tidak adanya kerja sama dengan pemerintah kampung serta tokoh masyarakat menjadikan kegiatan tersebut kurang dapat berjalan efektif. Pengabdian menduga, apabila dilakukannya kerja sama dengan pemerintah kampung, tokoh masyarakat, tokoh pemuda yang ada di sekitar wilayah Yahim, maka kegiatan tersebut akan jauh lebih semarak.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian telah dilakukan dan menunjukkan bahwa anak-anak yang mengikuti kegiatan olahraga bersama merasa gembira. Melalui kegiatan olahraga yang dilakukan telah terjadi peningkatan jumlah anak-anak yang berminat melakukan olahraga. Namun begitu, sejak munculnya varian omicron, yaitu yang menyebabkan terjadinya peningkatan kasus COVID-19 di Jayapura maka hal ini membuat kegiatan yang dilakukan tidak dapat dijalankan secara rutin.

Berdasarkan hasil yang didapat maka dapat diajukan saran untuk melakukan kegiatan sejenis namun dengan melibatkan pemerintah kampung, tokoh masyarakat, tokoh pemuda, dan pihak-pihak yang berkepentingan. Dengan adanya kerja sama maka ada kemungkinan kegiatan pengabdian yang dilakukan jauh lebih efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan banyak terima kasih pada anak-anak asli Papua yang sudah berkenan menjadi peserta kegiatan PKM tersebut. Selain itu, pengabdian juga menyampaikan terima kasih pada tim editorial jurnal Selaparang yang sudah membantu penerbitan artikel tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability. *Training*, 16(1), 1–6. <http://www.athleticsireland.ie/content/wp-content/uploads/2007/03/balyiLTAD2004.pdf> http://pellatrackclub.org/files/www.athleticsireland.ie_content_wp-content/uploads_2007_03_balyiLTAD2004.pdf
- BPS. (2018). *Statistik Sosial Budaya*. Jakarta:

BPS.

- Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2021). Pengembangan dan validasi kuesioner dampak event olahraga pada masyarakat (KDEOPM). *Jurnal Sosioteknologi*, 20(2), 176–187. <https://doi.org/https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2021.20.2.4>
- Istimewa. (2021). *Papua direstui jadi Provinsi olahraga*. Diakses pada 3 Maret 2022 dari: <https://www.kemenkopmk.go.id/papua-direstui-jadi-provinsi-olahraga>
- Kemendes RI. (2019). Tiga Tahun GERMAS Lessons Learned. In *Kementerian Kesehatan RI* (pp. 1–122). Kementerian Kesehatan RI. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/Buku_Tiga_Tahun_Germas_Lesson_Learned.pdf
- Kushartini, W. (2021). *Olahraga dan Kekebalan Terhadap Covid.pdf*. <https://www.uny.ac.id/id/berita/olahraga-dapat-mencegah-covid-19>
- McLeod, S. A. (2019). *Operant Conditioning (B.F. Skinner)*. <http://www.simplypsychology.org/operant-conditioning.html>
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index: Konsep Metodologi dan aplikasi*. PT. Indeks.
- Nagpal, J. (2021). *Being Physically Active Can Keep You Safe From COVID Complications- Check How*. Onlymyhealth. <https://www.onlymyhealth.com/being-physically-active-can-keep-you-safe-from-covid-complications-check-how-1621171911>
- Putra, M. F. P. (2020). Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa di Papua? *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 51–60. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24415>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>