



Sosialisasi dan Bimbingan Teknis Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) di Wilayah Kota Tangerang Tahun 2024

Socialization and Technical Guidance Sports Development Index (IPO) in the Tangerang City Area in 2024

Iman Kurniasandi^{1*}, Septian Williyanto², Kaonang³, Irmansyah Wahyudin⁴

^{1,2}Fakultas pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

^{3,4}Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Tangerang, Indonesia

*Korespondensi penulis: imankurniasandi@upi.edu

Article History:

Received: November 19, 2024;

Revised: Desember 11, 2024;

Accepted: Desember 27, 2024;

Published: Desember 30, 2024

Keywords: Socialization, Guidance, IPO.

Abstract: In general, the definition of sport is a person's physical and psychological activity which aims to maintain and improve the quality of health. Sport is very important for human life. The reason is, regular exercise has a positive impact on physical development. Not only does it have a positive impact on a person's physical development, but it also has an impact on their mental development. This effect increases the efficiency of the body's organs, normalizes blood circulation, breathing and digestion. One of the efforts to find out how much public awareness there is about sports is that the Tangerang City Government, through the Youth and Sports Department, is carrying out a derivative program from the Ministry of Youth and Sports, namely socializing the Sports Development Index related to where this program can be a benchmark for how fit the people of Tangerang City are. The implementation will be held on November 21 2024, which will coincide in the Cisadane Building Hall, Tangerang City.

Abstrak

Secara umum pengertian olahraga adalah aktivitas fisik dan psikis seseorang yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kualitas kesehatan. Olahraga sangat penting bagi kehidupan manusia. Pasalnya, olahraga teratur berdampak positif terhadap perkembangan fisik. Tidak hanya berdampak positif pada perkembangan tubuh seseorang, namun berdampak juga pada perkembangan mentalnya. Pengaruh ini meningkatkan efisiensi kerja organ tubuh, menormalkan sirkulasi darah, pernapasan dan pencernaan.. Salah satu upaya dalam mengetahui seberapa besarnya kesadaran masyarakat dalam berolahraga, Maka Pemerintah Kota Tangerang Melalui Dinas Pemuda Dan Olahraga melakukan program turunan dari KEMENPORA yaitu mensosialisasikan terkait Indeks Pembangunan Olahraga yang dimana program tersebut bisa menjadi tolak ukur seberapa bugar masyarakat kota tangerang. Pelaksanaannya dilakukan 21 November 2024 yang bertepatan di Aula Gedung Cisadane Kota Tangerang.

Kata Kunci: Sosialisasi, Bimbingan, IPO.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan yang baik mengarah pada kondisi fisik yang sehat dan berkembangnya sumber daya manusia yang berkualitas. (rusdin, salahudin, 2020) Oleh karenanya, kita perlu adanya upaya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh kita. Inisiatif kebugaran adalah kegiatan pemeliharaan dan peningkatan kebugaran yang bertujuan untuk menciptakan tingkat kesehatan yang optimal bagi suatu masyarakat. Namun untuk menunjang hal tersebut, Anda

memerlukan asupan makanan yang seimbang untuk mengisi kembali nutrisi dalam tubuh yang hilang akibat aktivitas dan olahraga. (Williyanto, 2022)

Olahraga adalah aktivitas fisik dan psikis seseorang untuk membantu menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran seseorang setelah latihan. (rusdin, salahudin, 2020). Olahraga merupakan kegiatan fisik yang sangat penting bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dalam bekerja atau melakukan aktivitas lainnya. (Safitri et al., 2024), Hal ini telah dibuktikan melalui penelitian sederhana dan molekuler. Di zaman modern ini, olahraga dibutuhkan bukan hanya sebagai sarana pencegahan penyakit, tapi juga sebagai sarana penyembuhan dan rehabilitasi. Selain itu, masyarakat umum umumnya menyadari manfaat yang diberikan olahraga bagi kesehatan fisik. Tetapi hanya sedikit orang yang tahu bahwa olahraga juga bermanfaat untuk kesehatan dan mental. (Lubis & Nuralita, 2021)

Olahraga adalah urutan aktivitas fisik yang teratur dan terencana yang bertujuan untuk memelihara gerakan (melestarikan kehidupan) dan meningkatkan kinerja atletik (meningkatkan kualitas hidup). Ini berarti bahwa olahraga digunakan sebagai suatu aktivitas untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas kehidupan. Mempertahankan dan meningkatkan Kesehatan, seperti halnya pola makan, tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memiliki efek positif terhadap kesehatan mereka yang berolahraga. (Lestari, 2020). Jika orang hanya melihat orang lain berolahraga, seperti halnya melihat orang makan, seseorang tidak bisa merasakan nikmatnya berolahraga dan tidak bisa menikmati manfaat kesehatan dari berolahraga. Olahraga merupakan sarana yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan fungsi fisik, mental dan sosial. (Saputra & Olahraga, 2020)

Sejak dahulu, Olahraga dikenal sebagai aspek penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh seseorang. Gaya hidup yang sehat melalui olahraga mempunyai efek yang sangat positif dan sangat besar bagi kesehatan fisik serta mental seseorang. Sebagai institusi pendidikan tinggi, perguruan tinggi mempunyai peran strategis dalam membentuk perilaku dan sikap mahasiswa terhadap olahraga. (Mahesa et al., 2023)

Kesehatan pada olahraga lansia merupakan isu penting yang perlu direncanakan baik oleh penyedia layanan kesehatan, tenaga profesional olahraga, dan masyarakat. Sistem kardiovaskular merupakan suatu sistem yang memfasilitasi pengangkutan berbagai zat ke dan dari sel-sel tubuh. Olahraga memiliki efek akut atau sementara pada sistem otot, endokrin, peredaran darah, pernapasan, dan pencernaan. Metabolisme dan sistem pembuangan. (Kurnianto et al., n.d.)

Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisik seseorang mengalami penurunan, antara lain penurunan massa dan kekuatan otot, peningkatan detak jantung maksimal, lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak. (Kurnianto et al., n.d.) Seiring bertambahnya usia, tubuh Anda berhenti berkembang sehingga kualitas tubuh Anda tidak membaik. Seiring bertambahnya usia, Anda mungkin lebih rentan terhadap penyakit tertentu, namun bukan berarti Anda harus berhenti berolahraga. Olahraga juga berdampak positif pada kesehatan dan kebugaran fisik serta mental seseorang. Manfaat olahraga antara lain melancarkan peredaran darah, menguatkan otot, mencegah pengeroposan tulang, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol jahat, dan meningkatkan kolesterol baik. (Carolina et al., 2019) Olahraga juga membantu membakar kalori dan meningkatkan keseimbangan serta koordinasi otot, bahkan olahraga dapat meningkatkan kekebalan tubuh Anda. Manfaat lain dari olahraga biasanya meliputi meredakan sembelit, meningkatkan kualitas tidur, dan meredakan depresi.

Untuk menikmati hidup dan tetap sehat serta energik seiring bertambahnya usia, lansia perlu rutin berolahraga, menjaga pola makan dan hidup yang sehat, istirahat, berhenti merokok, dan menjalani kontrol kesehatan secara rutin. Salah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencapai kesehatan dan kebugaran yang baik yaitu dengan berolahraga. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat, lansia perlu rutin berolahraga. Olahraga dengan teratur merupakan kegiatan alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran serta kesehatan jika dilakukan dengan benar. (Kurnianto et al., n.d.)

Kebugaran jasmani ialah suatu kemampuan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari dengan efisien dalam jangka waktu yang lama tanpa menjadi terlalu lelah. Kebugaran memiliki 5 komponen dasar yaitu daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain genetik, usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, dan status gizi. (dedy, anita, n.d.)

Kebugaran jasmani ialah suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Ketika seseorang sehat secara fisik, seseorang tampak lebih dinamis dan energik serta lebih produktif dalam bekerja. (Apituley et al., 2021) Masyarakat umum kini sudah menyadari manfaat kebugaran jasmani, terbukti dengan berkembangnya tempat kebugaran dan berbagai kegiatan olahraga. Itu semua bermula dari pengejaran kekuatan fisik. Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk mengatasi tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berat, dengan energi yang masih tersimpan dalam tubuh untuk mengatasi beban kerja tambahan. (Darmawan, 2017)

Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, seseorang biasanya terhambat oleh munculnya gejala-gejala yang berhubungan dengan keadaan tubuhnya, namun seseorang harus

mempertahankan hidupnya dengan melakukan aktivitas yang menciptakan sumber kehidupan, seperti bekerja, perdagangan, dll.(Nanda, n.d.) Sehubungan dengan hal diatas Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Tangerang melakukan program turunan yang berasal dari Kementerian Pemuda dan Olahraga (KEMENPORA) untuk melakukan “Sosialisasi Dan Bimbingan Teknis Indeks Pembangunan Olahraga Di Wilayah Kota Tangerang Tahun 2024”, yang nantinya akan digunakan untuk menguji seberapa bugar masyarakat yang ada di Kota Tangerang.

Indeks Pembangunan Olahraga adalah sebuah kegiatan atau sebuah penelitian yang didalamnya ada indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga disuatu wilayah berdasarkan 9 dimensi dasar, yaitu sumber daya manusia olahraga, ruang terbuka, literasi fisik, kebugaran, perkembangan personal, kesehatan, ekonomi, performa dan partisipasi. Dalam pelaksanaannya, penguji harus memberi test untuk mengetahui VO2Max seluruh peserta dengan cara melakukan beep test.

2. METODE

Kegiatan dilaksanakan selama satu hari dengan waktu satu kali pertemuan, yang difasilitasi oleh Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Tangerang. Pada proses sosialisasi, DISPORA Kota Tangerang mengundang langsung narasumber dari KEMENPORA yaitu Edward Taufan Panjaitan, SE, M.Si selaku Ketua Tim Pengukuran Pembangunan Keolahragaan Kementerian Pemuda dan Olahraga untuk memberikan arahan sekaligus materi untuk pelaksanaan IPO tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 November 2024 di Gedung Cisadane. Peserta sosialisasi ini ialah perwakilan guru olahraga dari setiap kelurahan yang dipilih secara random. Hasil dari kegiatan sosialisasi ini selanjutnya akan dilakukan test oleh para perwakilan guru olahraga dari tiap kelurahan yang sudah dipilih. Setelah itu hasil dari test akan dijadikan tolak ukur kebugaran disuatu wilayah dan akan dijadikan perbandingan untuk setiap kota/kabupaten yang ada di provinsi banten dan selanjutnya akan dijadikan perbandingan untuk tiap provinsi. IPO ini menguji seberapa bugar masyarakatnya melalui test fisik, item yang dipilih untuk pengesanan yaitu Beep Test. (<https://deputi3.kemenpora.go.id/>).

Bleep tes atau kata lainnya Multistage 20m Tes adalah sebuah tes yang dimana para sample berlari terus menerus di antara dua garis yang berjarak 20 m selama terdengar suara beep yang sudah direkam. tes ini merupakan salah satu tes yang digunakan untuk mengukur prediksi kekutan aerobik maksimal seseorang atau VO2max. tes ini merupakan tes yang dianggap valid, aman, murah dan reliabel untuk dilakukan oleh sekelompok atau banyak orang (irfan nizam, 2020)



Foto 1. Foto Bersama Peserta Sosialisasi



Foto 2. Sambutan Dari KADISPORA

3. HASIL PELAKSANAAN

Pelatihan dilaksanakan pada Hari Sabtu Tanggal 21 November 2024 bertempat di Aula Gedung Cisadane. Rundown sosialisasi tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Rundown Sosialisasi

NO	WAKTU	KEGIATAN
1	07.30 – 08.00	Registrasi peserta
2	08.00 – 08.30	Pembukaan
3	08.30 – 09.00	Sambutan (KADISPORA)
4	09.00 – 10.00	Sosialisasi mengenai IPO
5	10.00 – 12.00	Bimbingan teknis untuk pengambilan data
6	12.00 – 13.00	ISHOMA
7	13.00 – 14.00	Praktek pengambilan sample
8	14.00 – 14.30	penutupan

Adapun susunan panitia sebagai berikut tersaji di tabel 2.

Tabel 2. Susunan Panitia

BAGIAN	NAMA
Penanggung jawab umum	Dr. Kaonang S.Sos, MM.
Penanggung jawab Acara	H. Jejen Jaenudin SE, M.Si.
Ketua panitia	Hj.Elvida Nuke Nilvana, SE. MM.
Sekretaris	Novia Puji Astuti
Bendahara	Eka Sari Saputri, SH
Seksi acara	Rido Roji
Seksi konsumsi	Ruri Nuriani
	Ely Syafitri
Dokumentasi	Muhammad Faisal

Pada kegiatan ini, pemateri atau narasumber menjelaskan tentang sejarah terbentuknya program Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) serta memberi bimbingan teknis untuk pengambilan data pada saat nanti terjun ke lapangan. Pelaku pengambilan data test beep test ialah perwakilan guru olahraga dari setiap kelurahan yang sudah dipilih secara random oleh KEMENPORA dan DISPORA. Setelah warga di test VO2Max nya, selanjutnya data akan dikirim ke Badan Pusat Statistik untuk dihitung dan diserahkan ke KEMENPORA, Adapun beberapa kecamatan dan kelurahan yang dipilih untuk menjadi sampling yaitu sebagai berikut dan dokumentasi pengambilan data dari beep test.

LOKASI SAMPLING PENGUKURAN IPO KOTA TANGERANG TAHUN 2024		
NO	KECAMATAN	KELURAHAN
1	Batuceper	Porisgaga
2	Benda	Belendung
3	Cibodas	Cibodasari
4	Ciledug	Sudimara Jaya
5	Cipondoh	Cipondoh Makmur
6	Jatiuwung	Gandasari
7	Karangtengah	Karangtengah
8	Karawaci	Cimone
9	Larangan	Larangan Selatan
10	Neglasari	Karangsari
11	Periuk	Gebang Raya
12	Pinang	Kunciran
13	Tangerang	Sukasari

Foto 3. Daftar Kecamatan dan Kelurahan Yang Akan Melakukan Test



Foto 4. Pelaksanaan Pemanasan Sebelum Test

4. DISKUSI

Kegiatan sosialisasi sudah berakhir, tahap selanjutnya yaitu akan diadakan test yang dilakukan oleh berbagai tingkatan umur dan hasilnya akan diberikan ke Badan Pusat Statistik. Selanjutnya akan dirata – ratakan dan diperoleh hasil Indeks Pembangunan Olahraga di Kota Tangerang, dari tahun sebelumnya yang sudah ada hasilnya, Kota Tangerang masih dibawah rata – rata dengan indeks yang rendah, maka dari itu pemerintah akan melakukan evaluasi agar masyarakat bisa menjadi bugar.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pelatihan dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 21 November 2024, bertempat di Aula Gedung Cisadane Kota Tangerang. Kegiatan diikuti oleh 30 peserta dari perwakilan guru olahraga di setiap kecamatan dan kelurahan yang ada di Kota Tangerang. Narasumber pada kegiatan sosialisasi ini langsung dari perwakilan KEMENPORA sekaligus Ketua Tim Pengukuran Pembangunan Keolahragaan Yaitu Edward Taufan Panjaitan, SE, M.Si. kegiatan ini berjalan dengan lancar serta pengambilan data yang cepat dan lancar di setiap kelurahannya.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada seluruh panitia penyelenggaraan sosialisasi dan juga pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Tangerang, atas bantuannya dalam pengambilan data dan informasi. Atas bantuannya penulis dapat menyelesaikan artikel pengabdian masyarakat ini dengan penuh rasa bangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh olahraga terhadap coronavirus disease 2019. *I3(28)*, 111–117.
- Carolina, P., Tarigan, Y. U., Novita, B., Indrini, D., Yangan, E. P., Afiana, M., Program, D., Sarjana, S., Program, M., Sarjana, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Harap, E., & Raya, P. (2019). *POSYANDU EKA HARAPAN KELURAHAN PAHANDUT PALANGKA RAYA*. 4(2).
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. 7(2), 143–154.
- Dedy, A. (2023). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. 107–116.
- Deputi 3 Kemenpora. (n.d.). *Sport Development Index (SDI) dan pembangunan olahraga Indonesia*. Retrieved from <https://deputi3.kemenpora.go.id/detail/358/sport-development-index-sdi-dan-pembangunan-olahraga-indonesia>
- Irfan, N. (2020). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1), Juni 2020.
- Kurnianto, D., Ilmu, P., Pps, K., Makalah, A., Lansia, P., & Apa, P. (n.d.). Menjaga kesehatan di usia lanjut. 19–30.
- Lestari, E. I. (2020). Tingkat kecemasan pemain futsal putri NPS Surabaya dalam menghadapi pertandingan futsal yang telah diikuti. *Prestasi Olahraga*, 11–18.

- Lubis, D. M., & Nuralita, N. S. (2021). Upaya pengembangan ibu Aisyiyah menjadi kader kesehatan yang memiliki pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan intelektual dan emosional. *6*(53), 34–37.
- Mahesa, A., Ichsanudin, P., Fa, M., & Taqiyuddin, M. L. (2023). Pandangan mahasiswa terkait pentingnya olahraga bagi kesehatan. *2*, 1–10.
- Nanda, Y. (n.d.). *ISSN: 2477-3379 (Online) ISSN: 2548-7833 (Print) Volume 4 Nomor 2 Halaman 145-292 November 2018*.
- Rusdin, S. (2020). Olahraga menurut pandangan agama Islam. *4*(3), 457–464.
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., & Naufaldy, M. F. (2024). Pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar: Manfaat olahraga untuk kesehatan tubuh pelaksanaannya terdapat unsur bermain, terdapat rasa senang, dilakukan pada saat memiliki teratur, terencana dan terkendali. *2*, 44–56.
- Saputra, S. A., & Olahraga, D. P. (2020). Menjaga imunitas dan kesehatan tubuh melalui olahraga yang efektif. *33–42*.
- Williyanto, S. (2022). *Abdimas Galuh. 4*(September), 1382–1388.