



**JKB**

Jurnal Gotong Royong  
Volume 1 Issue 1, 2024 (9-12)

ISSN (*online*) :

Homepage : <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/goro>

Doi : <https://doi.org/10.37676/goro>

## Olahraga Sehat (Jalan Santai)

**Prayoga Defri<sup>1</sup>, Martiani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan/ Pendidikan Jasmani, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

e-mail: <sup>1</sup> [defriprayoga612@gmail.com](mailto:defriprayoga612@gmail.com)

*Received [02-03-2024]*

*Revised [05-04-2024]*

*Accepted [30-04-2024]*

**Abstract.** This report aims to foster the spirit of healthy sports (leisurely walks) in the Pangkalan Village Community. The implementation time of this activity was carried out from November 18 to December 18, 2023. The "Healthy Sports" activity program is carried out every Sunday morning with the children of Pangkalan Village. The results of this activity are, the residents are aware of the importance of exercising regularly. healthy sports activities "leisurely walk" runs well. The residents are very enthusiastic about welcoming the healthy sports program "leisurely walk".

**Keywords:** *Healthy exercise and leisurely walk*

**Abstrak.** Laporan ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat olahraga sehat (jalan santai) Masyarakat Desa Pangkalan. Waktu pelaksanaan dari kegiatan ini dilakukan dari tanggal 18 November sampai tanggal 18 Desember 2023. Program kegiatan "Olahraga Sehat" dilaksanakan pada setiap minggu pagi bersama anak-anak desa pangkalan. Hasil dari Kegiatan ini adalah, Para Warga sadar akan penting nya berolahraga secara rutin. kegiatan Olahraga Sehat "jalan santai" berjalan dengan baik. Para warga sangat antusias menyambut program olahraga sehat jalan santai".

**Kata Kunci:** *Olahraga sehat dan jalan santai*

### PENDAHULUAN

Di zaman ini, kita sangat perlu melakukan olahraga secara rutin, karena di zaman ini kita dimanjakan dengan berbagai macam sarana dan fasilitas yang menyebabkan tubuh kita kurang bergerak atau bahkan malas bergerak. Agama Islam pun mengajarkan agar kita selalu sehat dan kuat. Salah satu cara yang paling baik menjaga kesehatan dan stamina adalah dengan berolahraga rutin.

Sehat adalah karunia Tuhan Yang Maha Esa yang di berikan kepada setiap manusianya. Setiap orang di beri kenikmatan ini tentu saja harus bersyukur dan menjaganya. Mempunyai tubuh yang sehat adalah hal yang selalu manusia inginkan, sehat dari segala penyakit dan segala gangguan. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO (World Health Organisation) yaitu "Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan intinya bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan". Sejahtera jasmani adalah sejahtera secara fisik atau lahiriah yang berarti bebas dari gangguan yang bisa berupa keluhan ataupun kesulitan. Sedangkan sejahtera rohani adalah sejahtera di dalam jiwa atau batiniah yang artinya tidak ada gangguan pada rohaninya seperti tidak saling membenci satu sama lain. Sedangkan sejahtera sosial adalah sejahtera dalam kehidupan sosialnya seperti tidak saling bermusuhan

dengan orang lain. Dengan adanya pengertian sehat yang seperti itu maka kesehatan masing-masing orang dapat di jaga bahkan dapat ditingkatkan. Lalu bagaimana cara kita meningkatkannya? Tentu saja dengan melakukan kegiatan fisik seperti olahraga. Banyak olahraga atau kegiatan fisik yang bisa kita lakukan untuk meningkatkan kesehatan. Namun tidak semua olahraga cocok dengan kondisi tubuh setiap orang. Oleh sebab itu ada hal yang harus di perhatikan dalam usaha meningkatkan kesehatan. Dengan pengelolaan yang tepat, maka olahraga dapat memberikan pengaruh baik bagi kesehatan dan kebugaran seseorang. Seperti yang dikutip dari Tim Pengajar Sports Medicine Universitas Komputer Indonesia mengatakan dalam bukunya “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (berarti meningkatkan kualitas hidup)”. Menurut Renstrom & Roux seperti yang dikutip dari A.S Watson (Santosa dkk, 2016, hal.16)

Anatomis- antropomertris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungan nyata lebih unggul pada generasi yang aktif dari pada dengan generasi 2 yang enggan mengikuti olahraga. Hal ini juga berlaku bagi dewasa dan para lanjut usia yang rajin melakukan olahraga, bahwa dengan melakukan kegiatan olahraga secara kontinu akan menjaga kesehatan mental dan mencegah pikun. Olahraga yang paling baik adalah olahraga yang sesuai dengan usia dan juga kondisi tubuh, tidak dipaksakan dan juga tidak berlebihan. Olahraga dapat digolongkan menjadi berupa olahraga permainan, olahraga pertandingan, olahraga rohani dan sebagainya. Untuk mempermudah pelaksanaannya, kita bisa melakukan olahraga secara bersama-sama (grup) atau hanya perorangan. Olahraga yang bisa kita lakukan sendiri maupun bersama-sama adalah salah satunya dengan jalan kaki. Jalan kaki adalah suatu kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot tubuh terutama otot kaki untuk berpindah dari suatu tempat atau ketempat lain. Jalan kaki merupakan salah satu olahraga dari banyaknya cabang organisasi olahraga yaitu Atletik. Jalan kaki sendiri dapat dibagi lagi menjadi beberapa bagian yaitu jalan kaki sebagai olahraga, jalan kaki sebagai rekreasi atau sebagai atletik itu sendiri (prestasi).

Jalan kaki mempunyai banyak sekali manfaat. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa jalan kaki secara wajar dan kontinu bisa efektif mengurangi berat badan dibandingkan berlatih di klub- klub kebugaran dengan intensitas yang tinggi. Di era modern sekarang ini masyarakat sulit untuk berolahraga dikarenakan padatnya bermacam kegiatan dan aktivitas. Tubuh sering merasa lelah dan mudah sakit. Ditambah lagi pola hidup yang tidak sehat seperti makan makanan cepat saji dan kurang minum air putih. Akibatnya zat-zat yang ada didalam makanan dan minuman tadi terus menumpuk dan menimbulkan berbagai penyakit, salah satunya adalah Diabetes.

Dari masalah tersebut mahasiswa KKN Universitas Dehasen Bengkulu akhirnya menemukan program yang penulis anggap paling ampuh & cocok untuk dijadikan solusi dari masalah-masalah tersebut, yaitu jalan santai. Menurut Tim Pengajar Sports Medicine dan Kesehatan dari Universitas Pendidikan Indonesia (2016) menjelaskan bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (berarti meningkatkan kualitas hidup)”. Seperti halnya makan, gerak olahraga merupakan sebuah kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus yang artinya jika ditinggalkan akan mengganggu jalannya kehidupan. Olahraga sebagai alat memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga adalah alat jasmani, rohani dan sosial. Menurut Renstrom & Roux seperti yang dikutip dari A.S Watson (Santosa dkk, 2016, hal.16)

Anatomis-anthropomertris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungan terlihat lebih unggul pada generasi yang aktif dari pada daripada generasi yang enggan mengikuti olahraga. Olahraga memiliki banyak cabang, salah satunya adalah pada aerobik yaitu jalan kaki. Jalan kaki adalah suatu kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot terutama otot kaki untuk berpindah dari suatu

tempat atau ketempat lain. Menurut hasil wawancara dengan Dosen Fakultas Pendidikan dan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia, Gumilar menjelaskan “Jalan kaki adalah gerakan yang terstruktur dan terencana dan mempunyai induk organisasi atletik. Sedangkan menurut hasil wawancara dengan Dosen Sports Medicine FPOK Universitas Pendidikan Indonesia, Angkawidjaya “Jalan kaki adalah keterampilan dasar yang dimiliki manusia yang merupakan basic skill seperti melompat dan merupakan tahap pembelajaran setiap manusia dari lahir”. Gerak tubuh yang kita lakukan dalam berjalan didominasi oleh langkah kaki, meskipun gerak tangan, dan anggota badan lainnya juga di perlukan tetapi gerak langkah kaki sebagai gerak utama. Gumilar (2016) berpendapat bahwa jenis jalan kaki dalam nomor atletik mempunyai tiga tingkatan yaitu :

- a Jalan kaki sebagai rekreasi.
- b Jalan kaki sebagai kesehatan.
- c Jalan kaki sebagai atletik atau prestasi.

Menurut artikel yang ditulis oleh Veronica Wahyuningkintarsih dalam laman [www.Femina.com](http://www.Femina.com), jalan kaki terbagi menjadi empat jenis yaitu : Jalan santai yaitu sejauh 2,5 km sehari. Jalan kaki seperti ini membuat nafas yang di keluarkan stabil dan tidak terengah-engah seperti berlari. Jalan cepat yaitu Jalan yang membutuhkan banyak energi. Saat berjalan, otot tubuh bagian bawah mendapatkan kerja lebih keras. Jalan cepat juga membuat tubuh berkeringat, nafas akan menjadi cepat. Apalagi jika berjalan sambil mengayunkan lengan, ini akan membuat otot yang ada ditubuh bagian atas juga ikut termaksimalkan. Jalan di bukit atau hiking. Jika sudah terbiasa dengan jalan cepat dan ingin berlatih lebih keras. Jalan di bukit adalah hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kerja jantung sehingga dapat membakar kalori lebih banyak. Jalan kaki di perbukitan menekankan kerja pada otot kaki sehingga otot akan lebih kuat. Untuk merasakan efeknya dengan maksimal, posisi bahu harus lurus dan badan tegak. Dan saat berjalan turun, berdirilah dengan tegak dan biarkan lutut dan kaki bergerak lebih bebas sesuai dengan ayunan kaki. Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah dalam laporan ini adalah bagaimana menumbuhkan semangat olah raga sehat (Jalan Santai anak-anak SD 55 Lebong? Adapun tujuan dari laporan ini adalah untuk menumbuhkan semangat olahraga sehat (Jalan Santai) anak-anak SD 55Lebong.

## **METODE PENELITIAN**

Pelaksanaan kegiatan olahraga sehat (jalan santai) dilakukan selama satu bulan yaitu selama berlangsungnya kegiatan KKN Universitas Dehasen Bengkulu. Penulis sebagai peserta kegiatan KKN diwajibkan untuk melakukan olahraga sehat bersama. Waktu pelaksanaan dari kegiatan ini dilakukan dari tanggal 01 Oktober sampai tanggal 30 November 2023. Program kegiatan Olahraga Sehat “Jalan Santai” dilaksanakan pada setiap sabtu pagi bersama anak-anak SD 55 Lebong. Lokasi KKN adalah sesuai dengan lokasi Desa yang telah ditentukan yakni, Desa Pangkalan, Kecamatan Uram Jaya, Kabupaten Lebong.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari Kegiatan ini adalah, anak-anak sadar akan penting nya berolahraga secara rutin ini bisa di lihat dari semangat warga dalam menyambut kegiatan ini seperti anak-anak yang sudah siap dari pagi dari jam 06:30 yang biasanya mereka sulit bangun di pagi hari nya tapi karena semangat mahasiswa dalam memotivasi warga yang pada akhir nya hasil positif pun di tuai dengan baik pula.

Dengan kegiatan ini keharmonisan sosial antar warga tetap terjaga, hal ini bisa di lihat dari kekompakan warga dalam setiap kegiatan begitu kompak nya mereka dalam bantu membantu satu dan yang lain nya, semuanya ini terjadi karena rasa sayang antar satu dan lain nya. Anak-anak mulai mengurangi kebiasaan bermain gadget dan kembali berolahraga karena di masa modern ini justru banyak penurunan yang terjadi terutama dalam hal sosial nya, banyak dari

mereka yang sampai gak kenal antar satu dan lainnya, dengan adanya kegiatan ini akhirnya warga mulai meluangkan waktunya untuk bersosial dan mengurangi dalam penggunaan gadget yang berlebihan.

Warga mulai gemar berolahraga hal ini bisa di lihat dari setiap kegiatan mereka sering menanyakan tentang kegiatan olahraga di akhir pekan nya begitu antusias nya mereka bahkan tidak sedikit anak-anak yang suka meminjam raket mahasiswa untuk mereka main kan bersama. Banyak ibu- ibu yang merasa senang dengan kegiatan ini bukan hanya karena anak- anak mereka yang biasa nya males jadi bersemangat kembali, melainkan bisa di lihat dari bagaimana ibu-ibu menyambut kegiatan ini begitu bahagia nya dengan memakai seragam yang kompak dan begitu semangat dengan bangun pagi-pagi demi mengikuti acara ini. Mahasiswa dapat bersosialisasi dengan baik dengan masyarakat desa sehingga kegiatan KKN di hari-hari selanjutnya mendapatkan dukungan dan respon positif. Selain dengan meningkatnya semangat berolahraga banyak hal positif yang di dapat mulai dari anak-anak bersemangat untuk ikut mengaji di masjid, anak mulai tertarik untuk bersosialisasi dengan mahasiswa.

Pelaksanaan kegiatan "Olahraga Sehat" secara garis besar berjalan dengan baik. Semuanya sesuai dengan rencana banyak sekali hal yang di dapat dalam kegiatan ini terutama adalah pengalaman yang amat penting dalam hal sosial, dengan ini pula rasa berani kita di uji untuk bisa lebih berbaur dengan masyarakat. Faktor yang sangat membantu dalam kelancaran semua kegiatan KKN adalah dukungan serta partisipasi masyarakat khususnya para warga Desa Pangkalan yang sangat antusias dan aktif terhadap program kegiatan KKN. Walaupun secara umum lancar tetapi masih terdapat hambatan-hambatan kecil yang dapat membuat program berjalan kurang optimal. Banyak hal yang terjadi ketika kegiatan di lakukan di lapangan. Tetapi kendala dan hambatan tidak menjadi masalah yang berarti untuk tidak terlaksananya program kerja/kegiatan yang telah disusun.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan Olahraga Sehat "jalan santai" berjalan dengan baik. Para warga sangat antusias menyambut program olahraga sehat jalan santai". Semoga kegiatan ini menjadikan masyarakat terdorong untuk melakukan pola hidup yang sehat dengan melakukan olahraga rutin demi menjaga kesehatan tubuh. Semoga karang taruna dan perangkat desa bisa melanjutkan program ini dan mendukung terus setiap kegiatan positif yang ada di Desa. kedepannya dapat bersosialisasi dengan masyarakat lebih baik. Sehingga Dapat melaksanakan program-program sosial keagamaan dengan baik karena sudah ada sambutan dan bantuan yang baik dari para masyarakat dan penggerak-penggerak Desa. Dan diharapkan mahasiswa menerapkan apa yang didapat dari kegiatan selama KKN kepada masyarakat lebih luas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [https://mytida.stainidaeladabi.ac.id/asset/file\\_kkn/d4024-laporan-kkn-olahraga-sehat.pdf](https://mytida.stainidaeladabi.ac.id/asset/file_kkn/d4024-laporan-kkn-olahraga-sehat.pdf).27.12.2023
- <https://www.alodokter.com/6-manfaat-jalan-santai-untuk-kesehatann-tubuh>.27.12.2023
- <https://www.omahbse.com/blog/apa-yang-dimaksud-dengan-jalan-santai/>27.12.2023
- <https://bobo.grid.id/read/083319615/manfaat-melakukan-jalan-santai-untuk-tubuh-materi-pjok-kelas-3-sd?page=all>.26.12.2023
- <https://www.teknobgt.com/97052/pengertian-jalan-santai.html>.26.12.2023