

**MEMBANGKITKAN SEMANGAT BEROLAHRAGA MELALUI
KEGIATAN FUN RUN**

Arief Ibnu Haryanto¹, Sulasikin Sahdi Kadir², Gilang Ramadan³, Iwan Fataha⁴, Giofandi Samin⁵, Ardin Abdul Gani⁶

¹⁻⁶Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Jl. Prof. Dr. H. Mansoer Pateda, Desa Pentadio Timur, Kecamatan Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo 96181, Indonesia
email: ariefibnu67@gmail.com

Abstrak

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Salah satu upaya untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal adalah berolahraga salah satunya yaitu jogging. Namun, olahraga pada masa kini lesu hal ini terkait dengan kebijakan pemerintah terkait pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia. Melalui kegiatan Fun Run, tujuan kegiatan ini yaitu untuk membangkitkan semangat berolahraga dengan sedikit bumbu penghargaan medali untuk semua peserta dan juga penghargaan uang untuk finisher pertama sampai ketiga untuk masing-masing kategori dengan menerapkan protokol kesehatan saat pandemi Covid-19. Metode kegiatan ini yaitu dengan menyelenggarakan kegiatan Fun Run untuk masyarakat umum dengan menggandeng komunitas lari se Provinsi Gorontalo. Kegiatan ini berhasil memperoleh 81 peserta yang berjalan dengan sukses dan mendapatkan apresiasi dari peserta.

Kata Kunci: Olahraga; Rekreasi; Fun Run

Abstract

Health is very important for humans, because without good health, every human being will find it difficult to carry out their daily activities. One of the efforts to achieve optimal health is to exercise, one of which is jogging. However, sports are currently sluggish, this is related to government policies related to the Covid-19 pandemic that hit Indonesia. Through the Fun Run activity, the purpose of this activity is to raise the spirit of exercise with a little spice to award medals for all participants and also award money for the first to third finishers for each category by implementing health protocols during the Covid-19 pandemic. The method of this activity is to organize Fun Run activities for the general public by cooperating with running communities throughout Gorontalo Province. This activity succeeded in getting 81 participants who ran successfully and received appreciation from the participants.

Kata Kunci: sport; recreation; Fun Run

© 2021 Arief Ibnu Haryanto, Sulasikin Sahdi Kadir, Gilang Ramadan, Iwan Fataha, Giofandi Samin, Ardin Abdul Gani

Under the license CC BY-SA 4.0

Correspondence author: Arief Ibnu Haryanto, ariefibnu67@gmail.com, Gorontalo, and Indonesia

PENDAHULUAN

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik (Prasetyo, 2015). Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga.

Dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menunjang kesehatan, perlu adanya tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat. Upaya kesehatan diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif), yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan. Hal ini akan terwujud tentunya tidak hanya dari pemangku kebijakan olahraga yang menggerakkan, tetapi bagaimana tingkat kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga.

Namun, olahraga pada masa kini lesu hal ini terkait dengan kebijakan pemerintah terkait pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia. Guna mencegah penyebaran dan korban pemerintah mengeluarkan kebijakan *work from home* sehingga semua kegiatan

dirumah akan tetapi beresiko dengan aktivitas sedentair (Utama et al., 2020). Olahraga merupakan salah satu upaya dalam mengurangi aktivitas sedentair, mengurangi kebosanan, menjaga kesehatan bahkan dapat meningkatkan sistem imun. Akan tetapi olahraga yang seperti apa yang tepat dan baik dilakukan dimasa pandemi supaya terhindar dari virus dan tetap nyaman berolahraga.

Olahraga di Provinsi Gorontalo mempunyai penggemar yang bisa dibilang cukup banyak salah satunya yaitu jenis olahraga rekreasi. Namun, akhir-akhir ini juga sedang lesu akibat kebijakan pemerintah untuk masyarakat beraktivitas di rumah saja atau menerapkan protokol ketat apabila berada di luar rumah. Padahal, olahraga rekreasi di Gorontalo semisal gateball, sepeda, maupun lari telah mempunyai banyak komunitas di Provinsi Gorontalo. Beberapa komunitas tersebut semisal *Running Is Our Therapy* (RIOT) Gorontalo, *The Gorontalo Runners* (TGR), *Just Run*, *X Run*, Limutu Runners, dan lain-lain yang memiliki jumlah anggota komunitas yang banyak. Banyaknya komunitas lari tersebut mendorong beberapa anggota komunitas untuk mengusulkan sebuah kegiatan olahraga khusus lari yang terstruktur, namun belum ada pihak yang berani mengadakan kegiatan tersebut di Provinsi Gorontalo pada saat pandemi ini.

Melalui analisa beberapa faktor yang telah disebutkan, penulis berinisiatif untuk mengadakan perlombaan lari bersifat *Fun Run* kategori jarak 5 Kilometer dan 13 Kilometer yang merupakan rangkaian Milad Universitas Muhammadiyah Gorontalo tahun 2021 yang bertujuan untuk membangkitkan semangat berolahraga dengan menerapkan protokol kesehatan secara ketat. Perlombaan ini bukanlah sebuah ajang resmi untuk prestasi, melainkan ajang bersenang-senang dengan

sedikit bumbu penghargaan medali untuk semua peserta dan juga penghargaan uang untuk *finisher* pertama sampai ketiga untuk masing-masing kategori.

METODE PELAKSANAAN

Upaya dalam melaksanakan pengabdian pada masyarakat ini menggunakan sistem manajemen organisasi *Planning, Organizing, Actuating, Controlling* (POAC) (Ishak, 2015). Pengabdian ini dilakukan dalam waktu satu (1) hari dengan agenda kegiatan *Fun Run* yang dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo yang bekerjasama juga dengan komunitas lari di Provinsi Gorontalo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Planning atau perencanaan pengabdian masyarakat ini meliputi beberapa hal yaitu perencanaan tempat dengan metode observasi, kemudian ditemukanlah rute yang tepat dengan jarak 5 dan 13 Kilometer yang mempunyai star dan finis di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Kemudian perencanaan tempat yang berkaitan dengan sarana semisal kursi, konsumsi, pengeras suara dan lain-lain. Perencanaan waktu yang ditetapkan pada tanggal 27 Juni 2021. Perencanaan fungsi yang meliputi panitia dan humas untuk sosialisasi. Perencanaan yang lain juga ada kaitannya dengan koordinasi kepolisian dan juga gugus tugas Covid-19. Hal ini sangatlah diperlukan karena mengingat Provinsi Gorontalo masih terdampak pandemi Covid-19 yang menyebabkan pembatasan dalam melakukan kegiatan berkerumun.

Organizing atau pengorganisasian yang meliputi struktur organisasi yang membagi tugas dan kewenangan sehingga terdiri dari penanggung jawab, pelindung, ketua umum, sekretaris, bendahara, anggota dan lain-lain yang berhubungan dengan kegiatan *Fun Run*.



Gambar 2. Kegiatan setelah rapat panitia

Actuating atau pergerakan yang dalam pengabdian ini mengoptimalkan fungsi-fungsi dari SDM yang dimiliki yang dibagi dalam beberapa tempat semisal kelompok yang berjaga di lokasi star/finis, yang berjaga di sepanjang jalan (penyebangan atau *station water*), medis, maupun bagian distribusi.



Gambar 3. Kegiatan *Fun Run*

Controlling atau pengawasan dalam pengabdian ini dilakukan secara langsung di lokasi star/finis maupun rute yang meliputi

pengawasan sebelum dilaksanakan kegiatan, saat kegiatan, maupun setelah kegiatan berlangsung agar mendapatkan hasil yang diinginkan.



Gambar 4. Kegiatan evaluasi kepada peserta

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah kegiatan *Fun Run* dengan kategori jarak 5 Kilometer dan 13 Kilometer. Adapun kegiatan ini diikuti oleh 81 peserta. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan *Fun Run* ini mendapatkan apresiasi yang besar dari Masyarakat dan meminta kegiatan seperti ini diadakan rutin dalam setiap tahunnya supaya masyarakat akan semakin bersemangat dalam berolahraga.

Pembahasan

Pengabdian ini dilakukan dalam waktu satu (1) hari dengan agenda kegiatan *Fun Run* yang dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan baik atas dukungan dari pihak Universitas Muhammadiyah Gorontalo dan juga peserta dari komunitas lari. Kegiatan *Fun Run* ini sangat membantu dalam membangkitkan semangat berolahraga di Provinsi Gorontalo. Sehingga tujuan dari kegiatan ini telah tercapai dengan optimal.

Respon dari masyarakat sekitar maupun dari masyarakat yang mengikuti kegiatan *Fun Run* sangatlah baik. Terbukti dari masyarakat sekitar lokasi yang mau membantu dalam kelancaran kegiatan *Fun Run* dengan menawarkan bantuan berupa lahan untuk lokasi *station water* yang berada di depan rumah warga. Peserta kegiatan *Fun Run* tersebut berjumlah 81 peserta yang karena pertimbangan tertentu, panitia membatasi jumlah peserta agar tidak menimbulkan banyak kerumunan. Namun hal ini juga tetap mendapat apresiasi dari peserta yang mengikuti kegiatan *Fun Run* sehingga tidak adanya protes pada akhir kegiatan. Kemudian peserta dari kegiatan *Fun Run* ini meminta kepada panitia untuk menyelenggarakan lagi kegiatan serupa pada tahun-tahun selanjutnya secara rutin.

Adapun kendala dalam pelaksanaan kegiatan *Fun Run* ini yaitu berkaitan dengan pandemi Covid-19 yang masih melanda Provinsi Gorontalo. Namun hal ini dapat diatasi dengan protokol kesehatan yang ketat, semisal penggunaan masker di saat start maupun finis dan sebelumnya juga telah berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait semisal kepolisian dan juga gugus tugas Covid-19.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) yang dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo ini bertujuan untuk membangkitkan semangat berolahraga di Provinsi Gorontalo ini berjalan dengan sukses. Selain bangkitnya lagi semangat berolahraga di Provinsi Gorontalo. Hadiah yang menarik dan juga fasilitas yang baik pula membuat peserta mengharapkan kegiatan ini dapat dilanjutkan pada tahun-tahun selanjutnya secara rutin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak Universitas Muhammadiyah Gorontalo untuk pendanaan dan fasilitas yang telah diberikan dan juga komunitas lari di Provinsi Gorontalo yang membantu kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) yang berbentuk kegiatan *Fun Run* ini sehingga kegiatan berjalan lancar dan sukses.

REFERENCES

- Ishak, M. (2015). *Organisasi & Sistem Pertandingan*. PT Refika Aditama.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Utama, A. A. G. E. S., Widnyana, M., & Pramana, I. P. Y. (2020). Pendekatan Target Heart Rate untuk Kenyamanan Berolahraga dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19 *TIN : Terapan Informatika Nusantara*, 1(5).