

Upaya Menumbuh-Kembangkan Minat Gemar Berolahraga Untuk Kesehatan Melalui Laborkes

Oleh: **Dr. Betrix Teofa Perkasa Wibafied Billy Yachsie, M.Or, Prof. Dr. Komarudin, S.Pd., M.A, Laila Affianti Fauzi, Muhamad Nanang Solikhin, S.Kel., M.Or., Inas Gita Amalia, S.Or., M.Or.**

ABSTRAK

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang esensial untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Aktivitas fisik yang teratur memiliki berbagai manfaat, seperti meningkatkan kebugaran kardiovaskular, memperkuat otot dan tulang, serta mengurangi risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, olahraga juga berperan dalam menjaga keseimbangan mental dengan mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur. Bagi civitas akademika kampus dan masyarakat di lingkungan kampus, olahraga dapat menjadi cara yang efektif untuk mengatasi tekanan akademik dan pekerjaan. Dengan berolahraga, mereka dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan produktivitas. Lebih dari itu, kegiatan olahraga juga dapat membangun rasa kebersamaan dan solidaritas di antara civitas akademika kampus dan masyarakat melalui partisipasi dalam tim olahraga atau kegiatan rekreasi bersama. Keberadaan fasilitas olahraga di sekitar kampus sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik bagi seluruh civitas akademika. Fasilitas olahraga yang lengkap dan mudah diakses akan mendorong civitas akademika kampus dan masyarakat sekitar untuk lebih aktif secara fisik.

Fasilitas olahraga yang tersedia di sekitar Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta Kampus Wates Kulonprogo juga telah didukung dengan program-program olahraga yang terstruktur dan bervariasi, seperti kelas kebugaran, turnamen olahraga, dan sekolah olahraga bagi siswa SD maupun personal trainer bagi kelompok dewasa. Selain itu, penting juga untuk memastikan bahwa fasilitas tersebut terawat dengan baik dan aman untuk digunakan. Pemanfaatan sarana olahraga memang perlu adanya kegiatan sosialisasi sehingga penelitian ini dibuat dalam menjangkau upaya pembudayaan olahraga yang telah dilakukan. Tujuan: 1.) Mendeskripsikan olahraga sehat dan bugar. 2.) Mengetahui bahwa LABORKES ada di Kulonprogo khususnya wilayah Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta yaitu Tebah dan Serut. 3.) Mengetahui pemanfaatan fasilitas olahraga. Metode: Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei, dengan jenis penelitian asosiatif yang mengkaji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Sugiyono, 2013) Instrumen ini menggunakan angket yaitu angket tertutup/skala likert. Subjek: penelitian ini target sasaran pada 100 warga yang ditentukan menggunakan teknik accidental sampling, artinya siapa saja secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sampel. Kegiatan sosialisasi didahului dengan metode pemaparan materi kepada masyarakat di terbah dan serut tentang pentingnya menjaga kebugaran melalui kegiatan olahraga yang diwakili dengan kedudukan Fakultas Vokasi UNY yang memiliki fasilitas olahraga untuk dapat dipergunakan secara optimal oleh sekolah sekolah di kawasan Terbah dan Serut Kabupaten Kulonprogo. Hasil penelitian menunjukkan, Hasil kegiatan PPM secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut: Target sasaran sosialisasi ini dilakukan pada 9 (sembilan) sekolah dasar / MI serta 8 (delapan) sekolah tingkat Sekolah Menengah Pertama/ Mts di sekitar terbah dan serut wilayah di Kabupaten Kulon Progo. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 220 peserta merupakan perwakilan dari masing-masing sekolah, sehingga diharapkan dapat menyampaikan informasi tentang Laboratorium Olahraga Kesehatan yang bertempat di Fakultas Vokasi UNY Kulonprogo kepada siswa. Adapun kualifikasi narasumber dilihat dari penyampaian yang menarik, responsif dari narasumber dan mudah dipahami. Dari isi dan materi yang disampaikan oleh narasumber yang baik kemudian dapat dihasilkan pemahaman terhadap peserta dengan hasil rata-rata memahami apa yang disampaikan oleh narasumber. Secara keseluruhan kegiatan sosialisasi dikatakan baik dari mulai tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi

Kata Kunci: *sosialisasi; laboratorium olahraga kesehatan*