

## **Penggunaan Bahasa Indonesia Dalam Mengedukasi Pentingnya Berolahraga**

**Muhamad Gia Laksmna<sup>1</sup>, Muhammad Rizky Ramadhan<sup>2</sup>, Amin Akbar Wirawan<sup>3</sup>, Gema Widya Permana<sup>4</sup>, Denis Andrea<sup>5</sup>, Siti Latipatul Adawiyah<sup>6</sup>, Mochamad Whilky Rizkyanfi<sup>7</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia  
Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154  
Email : muhamadgia26@upi.edu

### **ABSTRAK**

Kekhawatiran akan meningkatnya masalah kurangnya aktivitas fisik di kalangan masyarakat Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengedukasi tentang pentingnya berolahraga bagi kesehatan, Kesehatan dan olahraga memiliki hubungan erat dalam meningkatkan produktivitas manusia. seluruh kalangan masyarakat Desain penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ilmiah untuk mengumpulkan dan menganalisis data yang bersifat numerik atau data kualitatif yang dapat diukur. Diakhir pelatihan, peserta diberi kuesioner untuk menilai keberhasilan program pengabdian. menggunakan skala Guttman dengan jawaban yang jelas, seperti benar-salah dan ya-tidak. Pengetahuan olahraga dan penggunaan bahasa Indonesia dalam pendidikan adalah komponen yang diukur. Studi menunjukkan bahwa berolahraga secara teratur dapat mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Aktivitas fisik juga dapat membantu kesehatan mental dengan mengurangi kecemasan, depresi, dan stres.1. Pengembangan fasilitas olahraga 2. Program edukasi dan Kampanye 3. Pelatihan dan Bimbingan

***Kata Kunci: Bahasa, Edukasi, Olahraga, Kesehatan***

### **ABSTRACT**

Concern about the increasing problem of physical inactivity among Indonesians. The purpose of this study is to educate about the importance of exercise for health, Health and exercise have a close relationship in increasing human productivity. the entire community Quantitative research design is an approach applied in scientific research to collect and analyze numerical data or qualitative data that can be measured. At the end of the training, participants were given a questionnaire to assess the success of the service program. using a Guttman scale with clear answers, such as true-false and yes-no. Sports knowledge and the use of Indonesian language in education were the components measured. Studies show that exercising regularly can reduce the risk of heart disease, diabetes and obesity. Physical activity can also help mental health by reducing anxiety, depression and stress.1. Sports facility development 2. Educational programs and campaigns 3. Training and Guidance

***Keywords: Language, Education, Sports, Health***

### **PENDAHULUAN**

Penelitian ini berawal dari kekhawatiran akan meningkatnya masalah kurangnya aktivitas fisik di kalangan masyarakat Indonesia. Ini merupakan isu serius karena

berpengaruh negatif terhadap kesehatan secara umum. Pola hidup yang tidak aktif berisiko meningkatkan penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Jumlah orang yang mengalami kondisi kesehatan tersebut semakin banyak, yang pada gilirannya meningkatkan beban pada sistem kesehatan nasional. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami cara menyebarkan pesan tentang pentingnya berolahraga secara efektif kepada masyarakat Indonesia.(Mutaqin et al., 2024). Undang-Undang Keolahragaan Nomor 11 Tahun 2022 mengatur bahwa olahraga merupakan aktivitas yang mencakup pembinaan mental, fisik, dan semua kegiatan yang secara menyeluruh dan terstruktur melatih jiwa(Mejillón González Yuri Lisbeth Tutor:, 2022). Olahraga memiliki sejumlah tujuan yang beragam, mencakup pencapaian prestasi tinggi di berbagai kompetisi, pemeliharaan kesehatan fisik dan mental yang optimal, kegiatan rekreasi yang menyegarkan, dan bahkan sebagai profesi atau sumber mata pencaharian yang berkelanjutan.(Agust et al., 2024)

Mernurut Putri (2017) Bahasa Indonesia memiliki peran yang krusial dalam setiap aspek kehidupan. Di era milenial saat ini, ada peningkatan signifikan dalam penggunaan teknologi komunikasi, media, dan digital. Peningkatan ini memberikan dampak besar terhadap perkembangan bahasa Indonesia. Kondisi saat ini menunjukkan bahwa bahasa Indonesia mulai tergeser oleh bahasa asing. Banyak orang yang menyelipkan istilahistilah asing dalam percakapan sehari-hari, meskipun sudah ada padanan kata dalam bahasa Indonesia. Hal ini disebabkan oleh pandangan bahwa penggunaan bahasa asing memberikan kesan modern dan terpelajar, serta dianggap mempermudah komunikasi dalam era milenial. Namun, kecenderungan ini mengancam kemurnian bahasa Indonesia. Padahal, bahasa Indonesia memainkan peran penting dalam komunikasi, khususnya melalui media sosial. (Arsanti, 2020)

(Saufi et al., 2024)Berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat olahraga terhadap kesehatan mental. Misalnya, penelitian oleh Biddle dan Asare (2011) menemukan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada remaja. Selain itu, menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik teratur berkaitan dengan peningkatan suasana hati dan kesejahteraan emosional. Manfaat lain dari olahraga termasuk peningkatan rasa percaya diri dan kualitas tidur, serta penurunan tingkat stres

Melakukan aktivitas fisik secara rutin membawa dampak positif yang signifikan bagi kesehatan. Ini membantu dalam mencegah berbagai penyakit serius seperti penyakit

jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, beberapa jenis kanker, obesitas, dan cedera. Selain manfaat fisik, olahraga juga memberikan keuntungan mental yang luar biasa. Dengan terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur, seseorang dapat mengurangi tingkat depresi, stres, dan kecemasan. Aktivitas fisik juga berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri, meningkatkan energi harian, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi. Semua faktor ini berperan penting dalam menjaga kesejahteraan keseluruhan individu dan meningkatkan kualitas hidup mereka. (Juniarto et al., 2022)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengedukasi tentang pentingnya berolahraga bagi kesehatan, Kesehatan dan olahraga memiliki hubungan erat dalam meningkatkan produktivitas manusia. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, seseorang perlu melakukan aktivitas fisik secara rutin, Minimal tiga kali dalam seminggu. Olahraga memberikan berbagai manfaat yang signifikan, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki fungsi otak, mengurangi stress, dan menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Dengan rutin berolahraga, seseorang tidak hanya menjaga tubuhnya tetap bugar, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. (Fathurrahman et al., 2020)

Melalui edukasi, individu dapat memperoleh pengetahuan tentang berbagai bidang, seperti pengetahuan tentang manfaat olahraga. Tujuan utama dari edukasi adalah untuk menciptakan masyarakat yang lebih cerdas dan terdidik. Bahasa memainkan peran vital sebagai alat komunikasi, memungkinkan kita untuk berinteraksi dengan orang lain baik secara lisan maupun tulisan. Tanpa bahasa, kita akan menghadapi kesulitan besar dalam menyampaikan pesan atau maksud dari tujuan yang ingin kita komunikasikan. Bahasa bukan hanya sekedar sarana untuk berbicara, tetapi juga kunci untuk mengungkapkan pemikiran, perasaan, dan informasi secara efektif. (Sarah Robiatul Adawiyah et al., 2024). Maka dari itu penggunaan bahasa Indonesia yang sesuai kaidah merupakan aspek penting dalam keberhasilan edukasi ini.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ilmiah untuk mengumpulkan dan menganalisis data yang bersifat numerik atau data kualitatif yang dapat diukur. Tujuan utama dari desain ini adalah mengumpulkan data terkait pentingnya olahraga bagi kesehatan tubuh (Zainuri et al., 2014). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sekelompok objek atau subjek yang memiliki

kualitas dan karakteristik tertentu, seperti yang telah ditentukan oleh peneliti, untuk dianalisis dan mendapatkan kesimpulan yang relevan.(Amin, 2021). Populasi menurut (Putra, 2017) adalah suatu area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya.

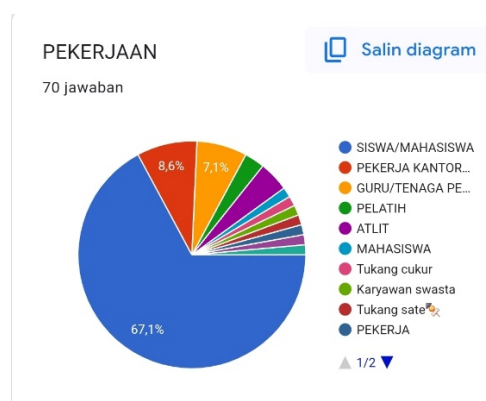
Melalui wawancara, kuesioner, dan observasi, peneliti mengumpulkan informasi tentang tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap peran bahasa indonesia dalam mengedukasi pentingnya berolahraga. (Markoni Al Hakamsyah & Kawean, 2024) Metode angket atau kuisoner adalah teknik pengumpulan data di mana responden diminta untuk mengisi angket yang mengandung pertanyaan atau pernyataan tertulis yang sesuai dengan tujuan penelitian. (Arisandi et al., 2023)

Data dikumpulkan melalui angket atau kuisioner yang berisi 10 pertanyaan terkait pengetahuan tentang olahraga,dampak berolahraga, dan peran bahasa indonesia. Teknik analisis data kualitatif merupakan metode penelitian yang berfokus pada pengumpulan dan pengolahan data berupa teks, wawancara, observasi, dan artefak visual, dengan tujuan untuk mengeksplorasi dan memahami makna, konsep, karakteristik, serta fenomena sosial dari berbagai sudut pandang. (Rohmah, n.d.)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

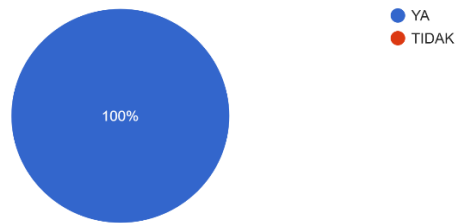
### **Hasil**

Penelitian ini melibatkan 80 responden yang ber profesi sebagai mahasiswa/siswa 69,55%, pekerja kantoran 8,5%, guru/tenaga pendidik 5,1%, dan atlit 5,1%. Ditemukan bahwa 98,3% responden menyadari akan pentingnya bahasa Indonesia dalam segala aspek,dan 100% responden menyadari akan pentingnya berolahraga bagi tubuh,namun 8,5% responden tidak setuju akan dampak negatif jika tidak berolahraga.



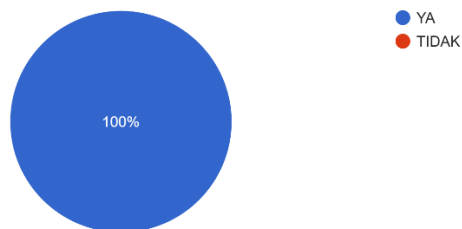
Gambar 1. Pekerjaan Responden

Apakah Bahasa Indonesia berperan penting dalam mengedukasi masyarakat?  
59 jawaban



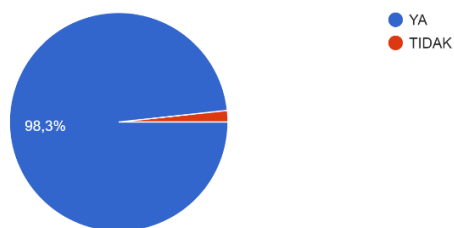
Gambar 2. Peran Penting Bahasa Indonesia Dalam Mengedukasi

Apakah penting olahraga untuk tubuh?  
59 jawaban



Gambar 3. Peran Olahraga Bagi Tubuh

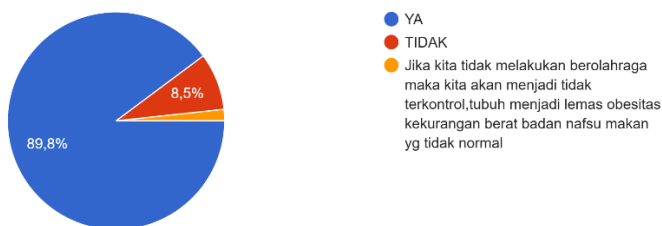
Apakah Bahasa Indonesia penting dalam segala aspek  
59 jawaban



Gambar 4. Penggunaan Bahasa Indonesia Dalam Segala Aspek

Apakah kita akan terkena dampak negatif ketika tidak berolahraga?

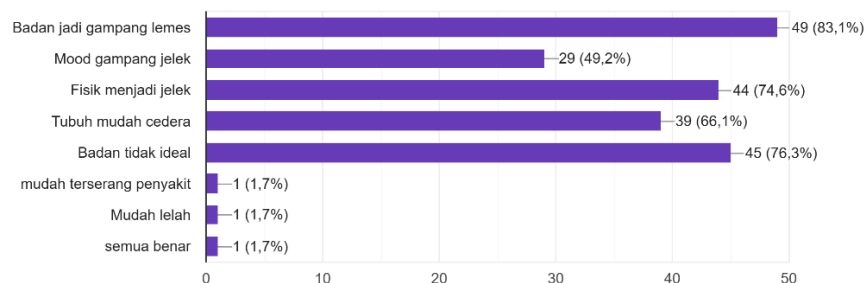
59 jawaban



Gambar 5. Dampak Ketika Tidak Berolahraga

Apa saja dampak negatif ketika kita tidak berolahraga?

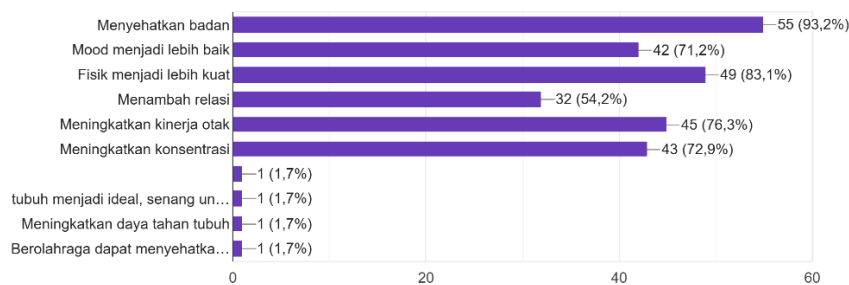
59 jawaban



Gambar 6. Dampak Negatif Tidak Berolahraga

Apa saja dampak positif yang didapat ketika kita berolahraga?

59 jawaban



Gambar 7. Dampak Positif Berolahraga

## PEMBAHASAN

Di akhir pelatihan, peserta diberi kuesioner untuk menilai keberhasilan program pengabdian. menggunakan skala Guttman dengan jawaban yang jelas, seperti benar-salah dan ya-tidak. Pengetahuan olahraga dan penggunaan bahasa Indonesia dalam pendidikan adalah komponen yang diukur. Menurut Juniarto dkk (2022) Studi

menunjukkan bahwa berolahraga secara teratur dapat mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Aktivitas fisik juga dapat membantu kesehatan mental dengan mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. (Faisal Mahadi n.d.)

Studi ini memberikan kontribusi baru dengan menyelidiki hubungan antara kesadaran masyarakat dan kebiasaan berolahraga. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi yang lebih efektif diperlukan untuk mendorong orang untuk berolahraga secara teratur (Julian Nisa Pratiwi, n.d.). Intervensi adalah upaya untuk mengubah kehidupan seseorang dengan cara tertentu. Perubahan tersebut bisa kecil atau besar, atau bisa negatif. Studi ini memberikan informasi yang mudah dipahami dan program edukasi yang lebih komprehensif untuk meningkatkan kebiasaan berolahraga masyarakat.

## **KESIMPULAN**

Studi ini mengeksplorasi hubungan antara kesadaran dan kebiasaan berolahraga di kalangan masyarakat perkotaan. Data menunjukkan bahwa meskipun kesadaran akan pentingnya olahraga sudah cukup tinggi, praktik rutin berolahraga masih rendah di berbagai rentang usia. Hasil ini mengungkapkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan tindakan nyata. Peran pendidikan yang nyata sangat krusial dalam proses pengembangan berkelanjutan manusia karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat langsung dalam peluang pertumbuhan melalui bermain, berolahraga, dan kegiatan proaktif.

Menurut peneliti, hasil ini menunjukkan bahwa kesadaran saja tidak cukup untuk mendorong kebiasaan berolahraga. Diperlukan faktor-faktor lain seperti aksesibilitas fasilitas olahraga dan dukungan sosial untuk memotivasi masyarakat berolahraga secara rutin. Peneliti juga berpendapat bahwa program edukasi yang lebih intensif dan intervensi yang terstruktur dapat membantu menjembatani kesenjangan ini. Pendidikan memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan masyarakat dengan menyediakan pengetahuan tentang pengembangan potensi sumber daya manusia yang sudah ada. Bahasa Indonesia memainkan berbagai peran dalam dunia olahraga, termasuk sebagai alat komunikasi, media, promosi, dan aspek budaya. Penggunaan Bahasa Indonesia secara efektif dalam konteks olahraga membantu meningkatkan pemahaman, mendorong partisipasi masyarakat, dan memperkuat identitas nasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agust, K., Maesaroh, S., Af, O. F., & Setiawan, A. (2024). *Kata kunci: Deskriptif Kuantitatif, IMT, Kebutuhan Kalori, Status Gizi*. 5(2), 454–463.
- Amin, N. F. (2021). Populasi dan Sampel. In *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Vol. 14, Issue 1).
- Arsanti. (2020). Pudarnya Pesona Bahasa Indonesia di Media Sosial (Sebuah Kajian Sociolinguistik Penggunaan Bahasa Indonesia). *Lingua Franca:Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 4(1), 1–12.
- cerdasco. (n.d.). *Pelatihan: Definisi, Pentingnya, Jenis, dan Manfaat*.
- Erita, E. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran. *Economica*, 6(1), 72–86. <https://doi.org/10.22202/economica.2017.v6.i1.1941>
- Fathurrahman, M. ikhsan, Aryadi, D., & Rahmat, A. (2020). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan Dimasyarakat Kabupaten Lebak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(2), 84–90.
- in bisnis. (n.d.). *Pentingnya Memberikan Fasilitas Olahraga untuk Tingkatkan Produktivitas Karyawan*.
- Juniarto, M., Subandi, O. U., & Sujarwo, S. (2022). Edukasi Olahraga Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), 16–23. <https://doi.org/10.33369/dr.v20i1.18759>
- Mahasiswa, J., & Olahraga, P. (2024a). *Kata Kunci: Bahasa Indonesia, Olahraga, Komunikasi, Identitas, Literatur*. 5(2), 551–559.
- Mahasiswa, J., & Olahraga, P. (2024b). *Kata kunci: Survei, Minat, Voli, Ekstrakurikuler*. 5(2), 581–588.
- Markoni Al Hakamsyah, M., & Kawean, N. (2024). Improving Community Health Through Sustainable Nutrition and Sports Education Programs. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (PENGAMAS)*, 1(1), 60–67.
- MEJILLÓN GONZÁLEZ YURI LISBETH TUTOR: (2022). Pengaruh Latihan. *γ787*, 5(8.5.2017), 2003–2005.
- Mutaqin, R., Wira Dharmawan, E., Shinta Dharmopadni, D., Mutaqin, G., Gadjah Mada, U., Depok, K., Sleman, K., Istimewa Yogyakarta Universitas Diponegoro, D., Soedarto Tembalang, J. S., Semarang, K., Tengah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, J., Gajayana No, J., Lowokwaru, K., & Malang Alamat, K. (2024). Peran Media Sosial Dalam Menyebarkan Pesan King of Sparko Tentang Pentingnya Berolahraga. *1~5 Jurnal Surya, x, No.x(1)*, 10.
- Putra, Z. A. (2017). Penerapan Pendekatan CLIL. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 425–433.
- Rohmah, M. (n.d.). *Teknik Analisis Data Kualitatif: Definisi Hingga Langkahnya*.
- Sarah Robiatul Adawiyah, Dudang Abdul Karim, & Susi Fitria. (2024). Peran Dan Fungsi Bahasa Sebagai Komponen Utama Dalam Komunikasi Bisnis. *Jurnal Pendidikan Islam Dan Manajemen Ekonomi*, 2(1), 53–59. <https://doi.org/10.62495/jpime.v2i1.15>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Terkini, B. (n.d.). *3 Dampak Positif dari Program Edukasi dan Cara Mengembangkannya*.
- Zainuri, H., Subakti, H., Sutrisno, Saftari, M., Sari, A. C., Simarmata, J., Silaban, P. S. M. J., Yuniwati, I., Riana, L. W., & Lotulung, C. V. (2014). *Desain Penelitian Kuantitatif* (Issue July).