

## Membudayakan Olahraga Pada Masyarakat di Masa Pandemi di Desa Sialang Sakti, Kec. Dayun Kab. Siak

Sasmarianto<sup>1</sup>, Ricky Fernando<sup>2</sup>, Muspita<sup>3</sup>, M. Fransazeli Makorohim<sup>4</sup>, Rahmad Utoma  
Maryanto<sup>5</sup>

Universitas Islam Riau, Indonesia<sup>12345</sup>

[sasmarianto@edu.uir.ac.id](mailto:sasmarianto@edu.uir.ac.id), [rickyfernando@edu.uir.ac.id](mailto:rickyfernando@edu.uir.ac.id), [muspita@edu.uir.ac.id](mailto:muspita@edu.uir.ac.id), [mfransazeli@edu.uir.ac.id](mailto:mfransazeli@edu.uir.ac.id)

---

### ABSTRAK

Pengabdian yang diberikan kepada masyarakat ini bertujuan untuk membudayakan olahraga pada masyarakat dimasa pandemi di desa Sialang Sakti kecamatan Dayun Kabupaten Siak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di desa Sialang Sakti kecamatan Dayun Kabupaten Siak dengan peserta adalah masyarakat di desa Sialang Sakti kecamatan Dayun Kabupaten Siak yang berjumlah 20 orang. Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat di desa Sialang Sakti kecamatan Dayun Kabupaten Siakantara lain: (1) Tahap Persiapan. Tahap persiapan yang dilakukan meliputi: Survey lokasi, Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran, Penyusunan bahan/materi pengabdian, yang meliputi: pentingnya hidup sehat, membiasakan diri dengan berolahraga, selau menaati protokol kesehatan(2)Tahap Pelaksanaan Pengabdian. Tahapan dalam pelaksanaan pengabdian dilakukan mempersiapkan antara lain: Penjelasan tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan membudayakan olahraga di tengah masyarakat pada masa pandemi dengan menerapkan protokol kesehatan. Hasil dari kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan baik. Hal ini terlihat dari respon masyarakat yang mulai memahami betapa pentingnya membudayakan hidup sehat dengan berolahraga dan masyarakat lebih bersemangan dalam mengembangkan dan memajukan olahraga yang ada di tengah tengah.

### ABSTRACT

*This community service activity aims to cultivate sports in the community during the pandemic in Sialang Sakti village, Dayun sub-district, Siak district. This community service activity was carried out in Sialang Sakti village, Dayun sub-district, Siak district, with the participants being the community in Sialang Sakti village, Dayun sub-district, Siak district, totaling 20 people. The method of implementation in community service activities in the village of Sialang Sakti, Dayun sub-district, Siak Regency, among others: (1) Preparation stage. The preparatory stage carried out includes: surveying the location, consolidating and determining the location and target, the preparation of service materials / materials, which include: the importance of a healthy life, getting used to exercise, always obeying health protocols (2) Community Service Implementation Phase. The stages in the implementation of the service are carried out to prepare, among others: Explanation of the importance of maintaining health by enslaving sports in the community during a pandemic period by implementing health protocols. The results of this service activity can be said to be good. This can be seen from the response of the community who have begun to understand how important it is to cultivate a healthy life by exercising and people are more excited in developing and advancing sports in the middle.*

**Keyword:** Civilization, Society, Pandemic

**Kata Kunci:** Membudayakan, Masyarakat, Pandemi

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan kunci dari hidup bahagia bagi masyarakat, dengan kesehatan yang terjaga dapat melaksanakan aktifitas dengan bersemangat, begitu pula apabila kesehatan masyarakat terganggu maka aktivitas yang dilakukan menjadi tidak maksimal. Semakin rutinnya aktifitas yang dilakukan masyarakat, maka semakin membutuhkan fisik yang baik (Dewi :2020). Kekuatan fisik dapat di dapat dengan cara berolahraga. Bila masyarakat mengabaikan kegiatan berolahraga karena tidak cukupnya waktu untuk beraktivitas seperti sibuknya bekerja baik di kampus, di perusahaan. Kegiatan berolahraga merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Untuk mencapai kesehatan yang maksimal maka masyarakat harus selalu menjaga kesehatannya (Nuryana: 2020).

Upaya untuk menjaga kesehatan pada masa pandemi covid 19 ini dapat melakukan kegiatan olahraga dengan menerapkan protokol kesehatan. Berolahraga pada masa pandemi juga berguna untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat . Upaya kesehatan di masa pandemi ini dapat dilakukan dengan berolahraga seminggu 3 kali dengan menerapkan protokol kesehatan.

Membudayakan olahraga pada masa pandemi ini dapat Dilaksanakan dengan membiasakan hidup sehat dan selalu menjaga kebersihan badan. Membudayakan hidup sehat di lingkungan keluarga dan masyarakat merupakan tanggung jawab bersama. Membudayakan olahraga ditengah pada masa pandemi perlu peran pemerintah dalam memberikan pemahaman dan ajakan seperti semboyan "gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat". warga masyarakat menyenangi dan melakukan kegiatan olahraga dan melakukan aktifitas olahraga dengan tetap menjaga protokol kesehatan

Meningkatkan partisipasi segenap lapisan masyarakat dalam berolahraga pada masa pandemi ini, merupakan suatu kewajiban bersama. Dengan demikian, terciptanya masyarakat dengan selalu menjaga (1) kesehatan fisik,(2) terbentuknya masyarakat yang memiliki sikap jujur dan fair play, (3) meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam berolahraga , dan (4)berkembangnyasosial masyarakat.

Berolahraga pada masa pandemi covid 19 ini juga dapat menjadikan tubuh menjadi sehat sehingga terhindar dari penyakit diabetes, jantung, dan Hipertensi yang dapat terjadi pada masa pandemik Covid-19 karena minimnya aktifitas jasmani masyarakat yang cenderung menghabiskan waktu di rumah dengan bermain gadget menonton televisi, atau bermain game, sehingga memicu timbulnya penyakit dan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan lainnya.

Olahraga pada masa pandemi dapat dilakukan di dalam ruangan (indoor) atau di luar ruangan (outdoor). Olahraga di dalam ruangan dapat dilakukan seperti, melakukan gerakan senam atau peregangan yang dapat dilakukan dengan gerakan statis dan dinamis sebanyak 10-15 menit dalam sehari. Sedangkan olahraga diluar ruangan dapat dilakukan dengan cara menerapkan protokol kesehatan dan selalu disiplin covid 19 (Herlina: 2019). Olahraga diluar ruangan sangat beresiko untuk tertular virus covid 19, akan tetapi bila kita selalu menerapkan protokol kesehatan maka resiko ini akan dapat

berkurang karena masyarakat disiplin dan selalu waspada terhadap penyebaran virus covid 19.

Membudayakan olahraga pada masa pandemi covid 19 di masyarakat desa merupakan hal sangat terpenting. Kesehatan masyarakat merupakan kunci dari keberhasilan suatu negara dalam pembangunan. Kesehatan merupakan hal yang sangat mendasar dalam tatanan masyarakat. Oleh karena itu membudayakan olahraga harus dilakukan sejak dini agar olahraga menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat.

Oleh sebab itu kami selaku Tim dosen pengabdian kepada masyarakat akan membantu masyarakat desa Sialang Sakti dalam membudayakan olahraga sehingga menjadi kebiasaan yang dapat membantu masyarakat dalam menjaga kesehatannya padamasa covid 19.Semua Kegiatan yang bertujuan untuk menumbuhkan kedisiplinan masyarakat dalam berolahraga sehingga menumbukan budaya sehat dengan berolahraga di masyarakat desa Sialang Sakti Kec. Dayun Kab. Siak Sri Indrapura.

## **METODEPELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat desa Sialang Sakti Kec. Dayun Kab. Siak Sri Indrapura iniantara lain:(1)Tahapan pendahuluan atau persiapan.Tahap pendahuluan yang dilakukan dengan melakukan: melihat tempat pelaksanaan kegiatan, Pemantapan dan memilih lokasi pengabdian, menyusun materi yang akan disampaikan dalam pengabdian, yang terdiri dari:materi membudayakan olahraga di tengah tengah masyarakat pada masa pandemi dengan menerapkan protokol kesehatan. (2) Tahap Pelaksanaan kegiatan Pengabdian. Pada tahapan pelaksanaan dilapangan kegiatan pengabdiankepada masyarakat dilakukan dengan:memberikan penjelasan kepada masyarakat akan pentingnya hidup sehat dengan berolahraga di masa pandemi dengan menerapkan protokol kesehatan. Sesi pelatihan fokus pada penyampaian materi hidup sehat dengan membudayakan olahragadankegiatan inidilaksanakan dengan menyampaikan materi dengan beberapa metode penyampaian (1) Metode ceramah: metode ceramah dipilih untuk memberi penjelasan tentang pentingnya hidup sehat dimasa pandemi covid 19.(2) metode Tanyajawab:metode tanya jawab digunakan untuk menguji pemahaman masyarakat tentang materi yang disampaikan oleh narasumber dan mengukur pengetahuan masyarakat tentang materi yang disampaikan.

## **HASILDANPEMBAHASAN**

### **PelaksanaanTindakan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pelatihan kepada masyarakat desa Sialang Sakti Kecamatan Dayun Kabupaten Siak. Tindakan yang kami berikan selakupemateriyaitu:

#### **a. Tahappersiapan**

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian keda masyarakat ini de laksanakan oleh kerja tim yang terdiri dari 1 orang mahasiswa (Rahmad Utoma Maryanto) mempersiapkan segala kebutuhan dilapangan demi kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakatdidesa Sialang Sakti Kec. Dayun Kab. Siak.Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan persiapan di lapangan dengan mempersiapkan:(1)memasang Spanduk (2)melengkapi alat tulis atau ATK (3)

Persiapan Media (Leptop, infocus, modul) (4) Menyusunjadwal dan susunan acara.

b. TahapKegiatan

Persiapan yang baik akan menambah kesuksesan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Persiapan dilaksanakan dengan baik sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana. Pada tahap ini infocus menyampaikan materi tentang bagaimana menjaga kesehatan pada masa pandemi. Adapun metode yang digunakan dalam penyampaian materi dengan menggunakan metode penyampaian secara langsung atau metode ceramah. Adapun materi pelatihan (1) menyiapkan materi hidup sehat dengan berolahraga, (2) membudayakan olahraga ditengah tengah masyarakat dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Untuk lebih jelasnya uraian kegiatan pengabdian masyarakat ini kami sajikan dalam slide **power poin** supaya mudah untuk dipahami.

Kegiatan pengabdian ini berjalan sesuai dengan rencana dan lancar. Masyarakat desa Sialang Sakti Kecamatan Dayun Kabupaten Siak memberi sambutan dan kerjasama yang baik. Adapun rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut:

1. Pembukaan Oleh Kepala desa Sialang Sakti Kecamatan Dayun Kabupaten Siak. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat desa Sialang Sakti Kecamatan Dayun Kabupaten Siak. Acara dibuka oleh Kepala desa Sialang Sakti Kecamatan Dayun Kabupaten Siak yaitu Bapak Muhammad Alem.
2. Penyampaian Materi membudayakan olahraga kepada masyarakat oleh Tim pengabdian kepada masyarakat yang diwakilkan oleh Dr. Sasmarianto, M.Pd dan Drs. Muspita, M.Pd. menyampaikan materi sebanyak dua tahap. Materi yang disampaikan berupa materi yang telah disusun dengan rapi dan menarik dengan adalah: (1) menyiapkan materi hidup sehat dengan berolahraga, (2) membudayakan olahraga ditengah tengah masyarakat dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.





**Gambar. 1 Penyampaian materi oleh Dr. Sasmariato.S.Pd.,M.Pd**

3. Kegiatan penutupan pada kegiatan pengabdian ini di tutup oleh Kepala desa Sialang Sakti. Kegiatan ini berjalan dengan baik dengan peran pemerintah desa dalam mendukung kelancaran kegiatan pengabdian ini. Kegiatan ditutup dengan acaramakan-makan dan foto bersama masyarakat. Antusias masyarakat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sangat baik hal ini dikarenakan materi yang disampaikan sangat menarik dan berguna bagi masyarakat. Pertanyaan demi pertanyaan di sampaikan oleh masyarakat desa sialang sakti. Pemahaman masyarakat semakin baik dengan memahami betapa pentingnya berolahraga masa pandemi covid 19 dengan selalu menerapkan protokol kesehatan. Masyarakat juga sangat termotivasi dengan materi yang disampaikan karena masyarakat menjadi tidak takut dalam menjalankan aktivitas olahraga pada masa pandemi dengan selalu menjalankan protokol kesehatan

## **LUARAN**

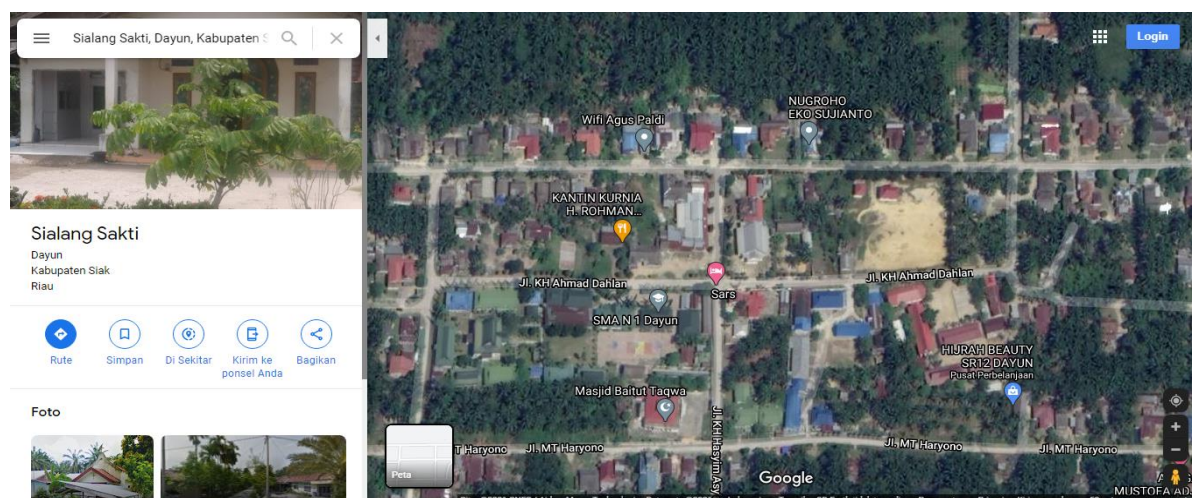
Luaran yang diharapkan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah: (1) Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga pada masyarakat desa Sialang Sakti Kec. Dayun Kab Siak. (2) Publikasi di Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di desa Sialang Sakti Kec Dayun Kab Siak memberikan banyak manfaat. Manfaat yang didapat oleh masyarakat desa yaitu : (1) masyarakat membiasakan hidup sehat dengan berolahraga. (2) masyarakat ikut serta mensukseskan program pemerintah dalam menjaga kesehatan dengan berolahraga dimasa pandemi dengan menerapkan protokol kesehatan.



## PETALOKASIKEGIATAN



**Gambar 2. Alamat, : Jl. Mt. Haryono Sialang Sakti. Kode Pos, : 28656 Desa Sialang Sakti Kecamatan Dayun Kabupaten Siak Provinsi Riau**

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Wahyu Aji Fatma. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 2(1):55–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>.
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sykmana, and Nur Hikmatul Auliya. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Herlina, Acim, Misnah, and Rifka Khairunnisa. (2019). Need Analysis of Using Google Form For Learning. *Jurnal Dikdas* 7(2): 143–50.
- Herlina, Hamlan Andi Baso Malla, and Acim. (2020). Maksimalisasi Google Dokumen Untuk Meningkatkan Kemampuan Analisis Mahasiswa. *Educate* 5(1): 86–95. <https://doi.org/10.32832/educate.v5i1.2020>.
- Kemendikbud. (2020a). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 19 Tahun 2020 Tentang Perubahan Atas Permendikbud Nomor 8 Tahun 2020 Tentang Juknis BOS Reguler.
- Kemendikbud. (2020b). Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease(Covid-19).
- Kemen PAN-RB. (2020). *Surat Edaran Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara Dan Reformasi Birokrasi (MenPAN-RB) Nomor 19 Tahun 2020 Tentang Penyesuaian Sistem Kerja Aparatur Sipil Negara Dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Lingkungan Instansi Pemerintah*.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35952/MPK.A/HK/2020.

Martana, Salmon Priaji. 2006. Problematika Penerapan Metode Field Research Untuk Penelitian Arsitektur Vernakular Di Indonesia. *DIMENSI (Jurnal Teknik Arsitektur)* 34 (1): 59-66.  
<http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/ars/article/view/16458>

Nuryana, Agus Nana. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *KabarPriangan*. <https://kabar-priangan.com/dampak-pandemi-covid-19>