



**PKM Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga Bola Voly Warga Desa
Cipangeran Kabupaten Bandung Barat**

**Muchamad Ishak¹, Sony Hasmarita², Papat Yunisal³, Diky Hadyansah⁴, Sutiswo⁵,
Dindin Bern Hardin⁶, Sandi Dwi Triono⁷, Muhamad Yusuf Nursyamsi⁸, Ricky
Ferrari Valentino Ward⁹, Bangbang Syamsudar¹⁰, Veny Juniarni Hardi¹¹, Ariz
Kurniawan¹², Muhammad Maali Mahdi¹³, Sarah Novita¹⁴**

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸⁹¹⁰STKIP Pasundan

Abstrak. Warga masyarakat desa cipangeran mayoritas bermata pencaharian petani, buruh dan pedagang yang masyarakatnya kurang memperhatikan kebugaran tubuhnya. Pada keadaan cuaca seperti sekarang ini sehingga banyak warga masyarakat desa cipangeran yang sakit seperti batuk, flu dan mudah untuk menurun daya tahan tubuhnya. Pola hidup sehat sudah tidak dipedulikan oleh masyarakat. Hal tersebut dapat di atasi dengan berolahraga, makan teratur, menjaga kebersihan dan istirahat yang cukup, menerapkan protokol kesehatan merupakan unsur dalam pola hidup sehat untuk menjaga imunitas. Solusi yang ditawarkan pengabdian dari program studi PJKR adalah dengan memberikan sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan menjaga Kesehatan dengan olahraga bola voly yang dapat dilakukan oleh warga masyarakat di sore hari hari sehingga tidak mengganggu aktifitas kerja dan tetap masih bisa menjaga kesehatannya. Target luaran yang nantinya dapat tercapai adalah masyarakat di desa cipangeran bisa mengetahui peran pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga sehingga dapat menciptakan pola hidup sehat sehingga terhindar dari berbagai macam virus. Tetap menerapkan protokol kesehatan untuk masyarakat desa cipangeran secara mandiri di rumah masing-masing agar kesehatan dan imunitas semakin terjaga

Kata kunci : Pola Hidup Sehat, Aktivitas Olahraga Bola voly

Pendahuluan

Setiap manusia selalu ingin hidup sehat, dengan berbagai cara orang melakukan kegiatan agar tetap dalam kondisi sehat, termasuk melakukan aktivitas berolahraga. Salah satu tujuan olahraga yang kita laksanakan adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan menjaga kesehatan, namun demikian tidak semua orang mengetahui semua tingkatan usia dapat melakukan olahraga yang sama. Pada tingkat kehidupan bermasyarakat yang mederen dan dengan majunya ilmu pengetahuan, daya tangkap dan kreasi manusia semakin gitan, maka dari itu masyarakat mulai bertindak secara sadar dan di dalam melakukan tindakan tindakan menurut tata cara organisasi.

Pola hidup sehat adalah suatu konsep hidup yang mengedepankan upaya-upaya dan kegiatan-kegiatan hidup yang sehat. Dengan penerapan konsep hidup sehat ini, maka seseorang dapat terhindar dari berbagai penyakit yang mungkin dapat menyerang tubuh. Setidaknya dalam hal ini kita secara terus menerus mencoba untuk mensosialisasikan pengertian budaya hidup sehat kepada masyarakat salah satunya dengan olahraga yang memasyarakat dan dapat dilakukan dimanajuga dengan waktu kapan saja yaitu olahraga bulutangkis (Sari Helen Purnama, 2017). Hal ini sangat penting sebab salah satu dasar kebahagiaan hidup kita adalah kesehatan tubuh. Jika tubuh sehat, maka segala kegiatan hidup dapat terlaksana dengan baik. Pengertian hidup sehat dapat didefinisikan sebagai hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun non fisik. Gangguan fisik berupa

penyakit-penyakit yang menyerang tubuh dan fisik seseorang. Sementara non fisik menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati dan pikiran seseorang. Artinya, kesehatan meliputi unsur jasmani dan rohani. Banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh yang sehat dan baik, namun kondisi rohani mereka sangat memprihatinkan. Orang-orang sukses dan kaya yang mempunyai jasmani sehat, belum tentu kondisi rohani mereka sehat.

Sehat adalah kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap manusia dalam berbagai tatanan kehidupan dan tingkatan kehidupan tanpa mengenal jenis kelamin, usia, suku maupun golongan (Sunarno, 2012). Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan pola hidup sehat, kekayaan lahir dan batin tidak ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit, baik itu karna tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan (Asri et al., 2021). Pola hidup adalah salah satu faktor internal penting yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan, dan termasuk dalam dimensi kognitif. Pola hidup menggambarkan pada bagaimana cara seseorang hidup termasuk pilihan tempat tinggal dan pola perilaku individu yang dipengaruhi oleh faktor sosio-kultural serta karakteristik individu (Suwandi et al., 2022). Pola hidup bersih dan sehat merupakan kesadaran dalam tingkah laku melalui dirinya sendiri, keluarga atau suatu komunitas yang dapat menolong individu tersebut dalam bidang kesehatan serta berperan aktif dalam merealisasikan lingkungan sehat di sekitarnya (Zuniarsih et al., 2021). Pola hidup pada dasarnya merupakan program yang menyeluruh mengenai kesehatan, kebugaran jasmani, gizi dan rekreasi sebagai Upaya menyeimbangkan antara aktivitas fisik dan mental, seperti aktivitas olahraga yang dilaksanakan secara terencana tidak hanya akan membentuk fisik, intelektual, moral, semangat kerja dan dedikasi secara individu, melainkan juga akan memperbaiki kualitas kehidupan pelakunya sebagai anggota kelompok yang ada dalam masyarakat (Vita et al., 2018). Pola hidup sehat dapat dilaksanakan melalui pendidikan kesehatan yang merupakan kombinasi pengalaman belajar yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perbuatan dalam kaitan dengan pencapaian kehidupan sejahtera lahir dan batin, baik sebagai diri pribadi dan warga masyarakat (Ardianca, 2022)

Kesehatan amatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Pengertian hidup sehat ini menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan hidup. Secara umum, sehat dikategorikan dalam 2 hal, yaitu sehat rohani dan jasmani. Maka dari itu perlu adanya pemahaman masyarakat untuk menjaga kesehatan. Oleh karena itu Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat guna mewujudkan Indonesia hebat (Edmizal & Maifitri, 2021). Gerakan masyarakat hidup sehat dapat dilakukan dengan cara: 1) melakukan aktivitas fisik; 2) mengonsumsi sayur dan buah; 3) tidak merokok; 4) tidak mengonsumsi alkohol; 5) memeriksa kesehatan secara rutin; 6) membersihkan lingkungan.

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alat permainannya. Cara memainkannya yaitu dengan memantul-mantulkan bola menggunakan lengan atau anggota badan lainnya, maksimal tiap regu melakukan sebanyak tiga kali sentuhan. Bola dipukul atau dipantulkan dari satu petak lapangan ke petak lapangan lain yang dibatasi oleh jaring (*net*). Tujuan permainan bola voli adalah mengumpulkan angka sampai memperoleh angka kemenangan melalui penggunaan teknik-teknik dasar bola voli dan penerapan strategi permainan.

Analisis Situasi

Kabupaten Bandung Barat adalah kabupaten baru provinsi Jawa Barat, Indonesia, pemekaran dari Kabupaten Bandung. Kabupaten ini berbatasan dengan Kabupaten Purwakarta dan Kabupaten Subang di sebelah barat dan utara, Kabupaten Bandung dan Kota Cimahi di sebelah timur, serta Kabupaten Cianjur di sebelah barat dan selatan. Kabupaten Bandung Barat mewarisi sekitar 1,4 juta penduduk dari 42,9% wilayah lama Kabupaten Bandung). Masyarakat sekitar masih kurang peduli dengan menjaga Kesehatan melalui aktifitas olahraga masih jarang ditemukan di wilayah khususnya desa cipangeran, data tersebut di lihat dari fakta di lapangan terkait dengan kurangnya sarana dan parasana olahraga bagi masyarakat, kebanyakan lahan didesa cipangean di jadikan lahan pertanian baik pertanian sayuran maupun pertanian padi, yang mayoritas masyarakatnya adalah buruh tani buruh bangunan dan pedagang. Tentunya dari hal ini masyarakat

kabupaten bandung barat khususnya desa cipangeran kurang memperhatikan tentang menjaga kesehatan karena kesibukan mereka dalam bekerja.

Ditambah lagi kondisi musim kemarau yang berkepanjangan sehingga mengakibatkan suhu cuaca yang ekstim sehingga hal ini menjadi sangat penting untuk kita dalam menjaga kesehatan agar tetap dapat melaksanakan aktifitas dengan lebih baik tanpa mengalami penurunan kekebalan tubuh. Lingkungan yang sangat jarang yang menerapkan protokol kesehatan karena dianggap kurang berarti. Dengan menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga bola voly yang dapat dilakukan oleh warga pada saat sore hari sebelum menjelang magrib atau sesudah warga sepulangnya dari kebun untuk menjaga kesehatan tubuh serta memberikan pemahaman masyarakat akan pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan berolahraga.

Permasalahan Prioritas

Masyarakat Desa cipangeran kecamatan saguling kabupaten bandung barat , dikarenakan banyak masyarakat yang kurang mengetahui pentingnya menjaga Kesehatan dengan aktifitas olahraga dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari karena sebagian besar masyarakat bekerja sebagai buruh tani pegawai bangunan dll.

Secara terperinci permasalahan prioritas pada masyarakat Desa cipangeran adalah:

- a. Masyarakat sudah melupakan menjaga kebugaran tubuh dengan menjaga kesehatan
- b. Beranggapan bahwa olahraga tidaklah penting
- c. Perlunya penyuluhan pentingnya menjaga Kesehatan dikeadaan cuaca yang tidak menentu seperti sekarang ini.

Solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian sekolah tinggi keguruan dan ilmu Pendidikan pasundan cimahi khususnya proram studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi adalah:

- a. Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan.
- b. Sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan aktifitas olahraga bola voly pada masyarakat desa cipangeran kecamatan saguling kabupaten bandung barat.

Metode

Metode yang di gunakan yaitu dengan menggunakan metode diskusi, Tanya jawab dan praktik. Menurut Syaiful dalam (Fadhil, 2014). Metode diskusi merupakan percakapan ilmiah yang responsif berisikan pertukaran pendapat yang dijalin dengan pertanyaan– pertanyaan problematis, pemunculan ide-ide dan pengujian ide-ide ataupun pendapat, dilakukan oleh beberapa orang yang tergabung dalam kelompok itu yang diarahkan untuk memperoleh pemecahan masalahnya dan untuk mencari kebenaran. Metode diskusi diterapkan saat teknikal meeting bersama official dari semua kontingen untuk memberikan kesempatan bagi peserta yang akan memberikan saran guna kelancaran pengabdian kepada masyarakat . bahwa metode Tanya jawab adalah metode pembelajaran dengan cara penyajian pelajaran dalam bentuk pertanyaan yang harus di jawab (Djamarah & Zain, 2002). Dalam pengabdian berupa kegiatan PKM Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga Bola Voly Warga Desa Cipangeran Kabupaten Bandung Barat metode Tanya jawab digunakan untuk memberikesempatan kepada peserta untuk bertanya mengenai pola hidup sehat dan permainan bola voly. Praktikum adalah kegiatan yang bertujuan untuk membekali siswa agar lebih dapat memahami teori dan praktik (Nisa, 2017). Metode praktikum yaitu pelaksanaan pertandingan yang sesungguhnya.

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan pada program kerja yang sudah dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat program kerja dan Target yang telah tercapai hingga sampai pada saat ini untuk pelaksanaan pengabdian sudah tercapai 100% dari semua program yang telah direncanakan sampai pada program telah dilaksanakan sesuai rancangan program. Dari yang sudah diuraikan diatas dapat hasil dilihat melalui tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Kegiatan Pengabdian

No	Jenis Program	Keterangan	
		Telah dilaksanakan	Belum dilaksanakan
1	Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan	100%	-
2	Terlaksananya penyuluhan dan sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan aktifitas olahraga bulutangkis	100%	

Adapun dokumentasi pada pelaksanaan pengabdian berupa kegiatan PKM Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga Bola Voly Warga Desa Cipangeran Kabupaten Bandung Barat, ketika masyarakat melakukan permainan bola voly sebagai berikut:

Gambar 1. aktifitas permainan bola voly didesa cipangeran Kabupaten bandung barat



Pembahasan

Berdasarkan dari kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian sekolah tinggi keguruan dan ilmu Pendidikan pasundan cimahi khususnya proram studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi didesa cipangeran kecamatan saguling kabupaten bandung barat telah didapatkan beberapa hasil dari kegiatan tersebut diantaranya: 1) Masyarakat desa cipangeran mulai sadar akan menjaga kebersihan lingkungan sekitar dengan menjaga pola makan, istirahat yang cukup demi keberlangsungan menjaga lingkungan yang sehat, 2) dengan adanya penyuluhan mengenai menjaga pola hidup sehat dengan pendekatan aktifitas olahraga bola voly yang dilakukan oleh tim pengabdian Bersama dengan warga masyarakat sehingga memberikan kesadaran kepada masyarakat bahwa penting melakukan aktifitas olahraga untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar sehingga dapat melakukan aktifitas pekerjaan lebih maksimal.

Simpulan

Berdasarkan hasil pelatihan dan evaluasi dapat di simpulkan bahwa Dari pelaksanaan pengabdian berupa kegiatan PKM Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga Bola Voly Warga Desa Cipangeran Kabupaten Bandung Barat peserta sangat senang adapun kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tercapainya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kebersihan pribadi dan lingkungan dengan pola makanan sehat dan mengurangi kebiasaan tidur tengah malam.
2. Terlaksananya penyuluhan dan sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan aktifitas olahraga bola voly di sore hari dengan warga desa cipangeran kab Bandung Barat.

Daftar Pustaka

- Ardianca, A. (2022). Survei Pemahaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi Covid-19 pada Peserta Didik Kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur. *Pendidik. Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Undiksha*, 9(2), 71–79. <https://doi.org/doi: 10.23887/jjp.v9i3.43940>
- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *J. Abdi Popul*, 2(1), 56–63. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2002). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka cipta.
- Fadhil, A. (2014). Penerapan Metode Ceramah dan Diskusi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar PAI di SMA Negeri 44 Jakarta. *Jurnal Studi Al Qur'an*, 10(2), 121.
- Nisa, U. M. (2017). Metode Praktikum untuk Meningkatkan Pemahaman dan Hasil Belajar Siswa Kelas V MI YPPI 1945 Babat pada Materi Zat Tunggal dan Campuran. *Journal Biology Education*, 14(1), 62–68.
- Sunarno, I. (2012). Konsep Sehat Menurut Perspektif Budaya Jawa. *Unair.*, 4(3), 55. <https://repository.unair.ac.id/32854/>
- Suwandi, R., Hariyanto, F. A., & Kurnianto, H. (2022). No Title. *Discourse Phys. Educ*, 1(2), 125–135. <https://doi.org/doi: 10.36312/dpe.v1i2.883>.
- Vita, S. U., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2018). Analisis Dampak Pola Hidup Terhadap Kebugaran Pada Siswa Kelas Xi Ips 1 Sma Negeri 8 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 56–66. <https://doi.org/doi: 10.33369/jk.v2i1.9188>
- Zuniarsih, Z., Maemonah, M., & Selvi, I. D. (2021). Love Cards: Media Orang Tua Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi COVID-19. *Golden Age J. Ilm. Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 6(2), 57–66. <https://doi.org/doi: 10.14421/jga.2021.62-01>