

PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN OLAH RAGA PERMAINAN *WOODBALL* BAGI LANSIA DI PANTI WREDHA SALATIGA

ACCOMPANIMENT AND TRAINING OF *WOODBALL* SPORT GAME FOR ELDERLY PEOPLE IN *PANTI WREDHA SALATIGA*

Cahyo Wibowo^{#1}

^{#1}*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kristen Satya Wacana
Jl. Diponegoro No. 52-60, Salatiga 50711*

¹*cahyo.wibowo@uksw.edu*

Abstrak

Penuaan adalah proses yang tidak dapat dihindari oleh lansia, dimana penuaan tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah terkait kualitas hidup. Setiap lansia berharap untuk dapat mempunyai kualitas hidup yang baik dan salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kesehatan fisik. Kesehatan fisik lansia harus dipertahankan dengan melakukan aktivitas fisik dengan benar. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk melakukan pendampingan dan pelatihan olahraga permainan *woodball* bagi lansia di panti Wredha Salatiga. Target dan luaran pada kegiatan ini adalah peningkatan level aktivitas fisik dan menumbuhkan kebiasaan hidup aktif. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatkan kualitas hidup lansia dari aspek kesehatan fisik, melakukan pelatihan *woodball*, dan melalui kegiatan ini masyarakat dapat mengenal *woodball*. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan dapat membuktikan bahwa olahraga permainan *woodball* dapat dimainkan oleh siapa saja tanpa memandang usia.

Keywords— Aktivitas fisik, Kualitas hidup, Lansia, *Woodball*

Abstract

Aging is a process that cannot be avoided by the elderly. Aging can cause various problems related to the quality of life. Every elderly person expects to have a good quality of life, which is influenced by physical health, that can be maintained by carrying out physical activities correctly. The purpose of this activity is to provide assistance and training in sports for woodball games for the elderly in the nursing home (*Panti Wredha*) of Wredha Salatiga. The targets and outcomes in these activities are increasing the level of physical activity and fostering active living habits. The results of this activity are improving the quality of life of the elderly from the aspect of physical health, doing woodball training, and through this activity the community can get to know woodball. This activity is going well and can prove that the sport of woodball games can be played by anyone regardless of age.

Keywords— Physical activity, Quality of life, Elderly, *Woodball*

I. PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses yang tidak dapat dihindari dan hal itu bersifat alami yang pasti akan dialami oleh setiap orang yang diberikan umur panjang. Setiap orang pasti berharap dapat mempunyai kualitas hidup yang layak serta dapat menikmati masa tuanya dengan nyaman. Setiap lansia pasti akan mendambakan mempunyai kondisi hidup yang baik pada masa tuanya tetapi tidak semua lansia dapat mengalami kondisi yang diidamkan ini. Proses penuaan menimbulkan beberapa permasalahan secara mental, biologis, fisik serta sosial dan ekonomi. Berdasarkan hal tersebut peran keberadaan panti wredha menjadi hal yang perlu diperhatikan keberadaannya sebagai salah satu tempat untuk perawatan lansia, karena di beberapa kasus lansia tidak mendapatkan pemeliharaan dan perawatan yang layak dan tepat. Pada masa tua menjadi hal yang penting untuk lansia memiliki kualitas hidup

yang baik, namun pada kenyataannya beberapa penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar lansia masih memiliki kualitas hidup yang rendah (Tel, 2013) (Wolkenstein dan Butler, 2005).

Kualitas hidup dipengaruhi salah satunya oleh kesehatan fisik, untuk mendapatkan kesehatan fisik lansia harus melakukan aktivitas fisik dengan benar. Senada dengan WHO yang menjelaskan pentingnya melakukan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Hal tersebut dijelaskan dalam "*Global Recommendations on Physical Activity for Health*", yang diantaranya berisi rekomendasi aktivitas fisik untuk lansia. Pada penelitian sebelumnya pada tahun 2000-2012 dijelaskan bahwa aktivitas fisik secara konsisten mempengaruhi kapasitas fungsional, kualitas hidup secara menyeluruh, aktivitas dalam kondisi sekarang, masa lalu dan masa yang akan datang, kesehatan mental, dan kondisi psikologis (Oliveira *et al.*, 2014).

Seseorang yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi (termasuk lansia) memiliki hubungan dengan kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik. Aktivitas fisik dengan level yang lebih tinggi berhubungan dengan waktu yang digunakan untuk duduk, rendah-nya disabilitas dalam aktivitas sehari-hari, Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih rendah, kecemasan, dan kemampuan kognitif yang lebih tinggi (Mckee, 2014). Pada masa tuanya lansia membutuhkan aktivitas fisik yang berguna bukan hanya untuk meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga untuk mengisi waktu luang supaya lansia tidak jenuh dan tidak mengalami stres berlebihan. Aktivitas fisik tersebut sebaiknya relative mudah dan aman untuk dilakukan oleh lansia. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia adalah olahraga permainan *woodball*.

Untuk dapat bermain *woodball* seseorang dalam hal ini lansia harus terlebih dahulu menguasai teknik dasar bermain, seperti gerakan mengayun, persiapan, dan rutinitas rutinitas preswing dengan alat (mallet), teknik memukul dengan jarak dekat, sedang, dan jauh, dan pukulan ke arah *gate*/sasaran. Tentunya tidak semua teknik dapat diajarkan oleh lansia mengingat kondisi fisik dan kekuatan lansia, hanya teknik-teknik yang sekiranya mudah dilakukan oleh lansia yang akan diajarkan.

Woodball adalah olahraga permainan luar ruangan yang dimainkan secara perorangan atau tim dengan cara memukul bola secara berangsur-angsur sampai meneroboskan bola ke gawang yang ada pada setiap fairway (lintasan) dengan jumlah pukulan sedikit mungkin (Putri, 2018). *Woodball* adalah permainan yang cenderung mudah dilakukan, hanya membutuhkan *mallet*, bola yang terbuat dari kayu, dan tempat untuk bermain, bola dipukul dengan cara diayunkan untuk mencapai sasaran dengan medan dan rintangan yang bervariasi. Walaupun mudah jika tidak ada pelatihan dan pendampingan untuk lansia akan dirasa menjadi kegiatan yang sulit dan berbahaya. *Woodball* adalah pengembangan dari olahraga *golf* yang cenderung memiliki kebutuhan dan perlengkapan cukup mahal dan tidak semua orang dapat bermain *golf*. Dengan melakukan permainan *woodball* diharapkan lansia dapat mempunyai variasi gerak dan membantu dalam melatih kinerja otot supaya tetap aktif digunakan dan dapat bekerja dengan baik.

Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan, tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan pendampingan dan pelatihan olahraga *woodball* untuk lansia di Panti Wredha Salatiga. Pengabdian masyarakat ini dilakukan mengingat manfaat yang akan di dapatkan oleh lansia, selain itu juga belum pernah ada pengabdian masyarakat untuk

melakukan pelatihan dan pendampingan olahraga *woodball* bagi lansia juga sebagai sarana promotif untuk mengembangkan dan mengenalkan olahraga permainan *woodball*.

II. TARGET DAN LUARAN

Target pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan level aktivitas fisik pada lansia dan menumbuhkan sikap dan kebiasaan untuk hidup aktif di masa tua melalui pendampingan dan pelatihan olahraga permainan *woodball* untuk menunjang kualitas hidup yang lebih baik lagi. Luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia mempunyai kebiasaan hidup aktif dengan salah satu sarannya adalah dapat bermain *woodball*. Disamping itu dengan kebiasaan hidup aktif lansia dapat mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan diluar panti tempat mereka tinggal. Luaran lain yang akan dihasilkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah tulisan ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal pengabdian masyarakat.

III. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan pendampingan individu. Sebelum melakukan kegiatan diadakan sosialisai terlebih dahulu. Kegiatan sosialisai berisi tentang penjelasan tujuan kegiatan, manfaat dan hal-hal lain yang perlu dilakukan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tidak semua lansia mengikuti kegiatan pendampingan dan pelatihan olahraga permainan *woodball*, karena mengingat kondisi lansia yang tidak memungkinkan untuk mengikuti kegiatan. Setelah sosialisasi, langkah berikutnya adalah melakukan kegiatan pendampingan dan pelatihan di halaman yang cukup luas dengan kondisi lingkungan yang tidak membahayakan lansia. Sebelum melakukan pendampingan dan pelatihan lansia diwawancara terlebih dahulu untuk memastikan kondisi kesehatan dan kesiapan fisiknya.

Setiap lansia didampingi oleh satu sampai dua mahasiswa. Tujuan pendampingan individu ini adalah supaya dalam pelatihan dan pendampingan dapat diperhatikan dengan detail perkembangannya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama dua bulan yaitu bulan Oktober 2018 sampai bulan November 2018 dengan frekuensi dua kali dalam seminggu yaitu hari Selasa dan Jumat pukul 14.00 WIB sampai 15.30 WIB.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah

a. Meningkatkan kualitas hidup lansia melalui olahraga permainan *woodball*.



Gambar 1. Pendampingan dan Pelatihan *Woodball*

b. Melakukan pelatihan untuk lansia



Gambar 2 dan 3. Pelatihan *Woodball*

c. Sebagai usaha promotif untuk mengenalkan *woodball* di Kota Salatiga.



Gambar 4. Sosialisasi Pengenalan *Woodball*

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat diuraikan sebagai berikut :

a) Meningkatkan kualitas hidup lansia melalui olahraga permainan *woodball*.

Peningkatan substansial dalam populasi lansia telah disertai dengan peningkatan prevalensi penyakit kronis, di antaranya penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, gangguan mental (kecemasan dan depresi), dan obesitas. Akibatnya, orang lanjut usia dapat mengalami gangguan kualitas hidup dan kapasitas fungsi yang lebih besar yang terkait dengan kesehatan. Selain prevalensi penyakit tidak menular yang lebih tinggi, penuaan dikaitkan dengan penurunan aktivitas fisik (Vogel *et al.*, 2009). Aksesibilitas lingkungan dirasakan sangat penting dan bermanfaat bagi lansia, banyak aspek

kehidupan, seperti menikmati sinar matahari, peluang untuk mendapatkan informasi baru, latihan fisik, dan akses ke layanan masyarakat, seperti klinik, atau gym, pertemuan dengan teman-teman, dan kegiatan rekreasi (Vitman Schorr dan Khalaila, 2018).

Berdasarkan data tersebut diatas dijelaskan bahwa aktivitas fisik adalah salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang terkhusus lansia, banyak faktor penyakit yang terjadi jika lansia mengalami penurunan dalam aktivitas fisik. *Woodball* sebagai salah satu olahraga permainan yang mudah dan aman dirasa tepat untuk dilakukan oleh lansia. *Woodball* sebagai salah satu sarana untuk melakukan aktivitas fisik dan membantu lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak manfaat yang didapat dari bermain *woodball* selain sebagai salah satu sarana melakukan aktivitas fisik, lansia juga dapat bersosialisasi dengan masyarakat sekitarnya, sehingga lansia tidak mengalami depresi atau kecemasan karena hanya berdiam diri.

b) Melakukan pelatihan untuk lansia

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini selain untuk meningkatkan kualitas hidup lansia juga mendampingi lansia untuk melakukan pelatihan olahraga permainan *woodball*. Tentunya pada pelatihan ini diharapkan ada perubahan kearah yang lebih baik tidak hanya cara bermain saja tetapi juga diharapkan dapat menimbulkan kebiasaan berolahraga. Pada awal pelatihan lansia dijelaskan berbagai teori tentang permainan *woodball* tentunya dengan bahasa yang mudah dipahami. Kemudian setelah itu lansia mulai melakukan praktek yang diawali dengan cara memegang *mallet* dan posisi tubuh yang benar. Kemudian tahap selanjutnya adalah cara memukul bola berdasarkan jarak yang akan dicapai. Untuk mendapatkan akurasi yang tepat dibutuhkan frekuensi latihan yang sekiranya juga tidak membuat lansia mudah bosan atau mengalami kelelahan.

Melatih lansia tentunya lebih sulit dibandingkan dengan melatih remaja dan dewasa. diperlukan kesabaran yang lebih untuk melakukannya. Karena penuaan mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi fisik dan fungsi kognitif. Di dalam melatih *woodball* untuk lansia tidak hanya diperhatikan tekniknya saja tetapi juga harus memperhatikan kondisi psikologis lansia.

c) Sebagai Usaha Promotif Untuk Mengenalkan *Woodball* di Kota Salatiga.

Olahraga permainan *woodball* adalah olahraga yang terhitung baru khususnya di kota Salatiga, belum ada wadah yang menaungi olahraga *woodball* itu sendiri di Kota Salatiga. Olahraga *woodball* dapat dibilang olahraga yang tepat guna untuk lansia

karena selain mudah untuk dilakukan, olahraga *woodball* juga dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, di dalam ruangan atau di luar ruangan. Sebagai salah satu usaha promotif, tim dalam kegiatan ini menyumbangkan peralatan *woodball* dengan harapan supaya kelompok lansia di panti Wredha dapat terus bermain *woodball*.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan banyak manfaat bagi lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya terkait kesehatan fisik. Dengan program ini dapat membuktikan bahwa olahraga *woodball* dapat dilakukan oleh siapa saja dengan pendampingan dan pelatihan yang tepat. *Woodball* sebagai salah satu sarana untuk melakukan aktivitas fisik dan juga mudah untuk dilakukan.

Saran

Penulis menyadari kegiatan ini masih belum maksimal dan banyak kekurangan, karena kegiatan ini belum dilakukan pada seluruh bagian elemen di masyarakat. Sebagai usaha promotif, penulis selanjutnya diharapkan dapat melakukan kegiatan ini pada kelompok-kelompok lain di masyarakat, seperti pada desa, kecamatan dan di setiap jenjang pendidikan. Karena kegiatan ini dapat membantu dan menjadi salah satu sarana untuk masyarakat dapat menjaga kesehatan fisiknya dengan melakukan kegiatan aktivitas fisik dan menimbulkan kebiasaan hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] McKeek, G. (2014) "The factors associated with self-reported physical activity in older adults living in the community," hal. 586–592. doi: 10.1093/ageing/afv042.
- [2] Oliveira, V. de *et al.* (2014) "Association between physical activity and quality of life in the elderly: a systematic review, 2000-2012," *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 36(1), hal. 76–88. doi: 10.1590/1516-4446-2012-0895.
- [3] Putri, M. W. (2018) "Pengembangan olahraga woodball di Provinsi Jawa Tengah," *Journal Power Of Sports*, 1(1), hal. 40. doi: 10.25273/jpos.v1i1.1869.
- [4] Tel, H. (2013) "Sleep quality and quality of life among the elderly people," *International Journal of Hygiene and Environmental Health*. Elsevier GmbH., 19(1), hal. 48–52. doi: 10.1016/j.npbr.2012.10.002.
- [5] Vitman Schorr, A. dan Khalaila, R. (2018) "Aging in place and quality of life among the elderly in Europe: A moderated mediation model," *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Elsevier, 77(December 2017), hal. 196–204. doi: 10.1016/j.archger.2018.04.009.
- [6] Vogel, T. *et al.* (2009) "Health benefits of physical activity in older patients: A review," *International Journal of Clinical Practice*, 63(2), hal. 303–320. doi: 10.1111/j.1742-1241.2008.01957.x.
- [7] Wolkenstein, A. S. dan Butler, D. J. (2005) "Quality of Life Among the Elderly:," *Gerontology & Geriatrics Education*, 12(4), hal. 59–68. doi: 10.1300/j021v12n04_05.