

SOSIALISASI PROGRAM AKTIVITAS FISIK UNTUK CALON ATLET USIA DINI KOTA MEDAN

Mawardinur^{1*}, Filli Azandi²

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna¹²

*Email Corresponding: nurmawardi818@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi mengenai pentingnya aktivitas fisik yang terstruktur bagi calon atlet usia dini di Kota Medan. Aktivitas fisik yang sesuai dengan tahap perkembangan anak sangat berperan dalam membentuk dasar kemampuan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mempersiapkan anak untuk mengikuti pembinaan prestasi olahraga di masa depan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui penyuluhan, demonstrasi latihan dasar, dan diskusi interaktif yang melibatkan pelatih, orang tua, serta anak-anak usia 6–12 tahun. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep latihan fisik yang aman, menyenangkan, dan sesuai usia. Selain itu, kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya peran orang tua dan pelatih dalam mendampingi proses perkembangan fisik anak. Diharapkan, program ini dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan ekosistem pembinaan atlet usia dini yang lebih sistematis dan berkelanjutan di Kota Medan.

Kata kunci: sosialisasi, program, aktivitas fisik, calon atlet, usia dini

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia, khususnya di tingkat daerah, menuntut adanya pembinaan yang terstruktur sejak usia dini. Calon atlet muda merupakan aset berharga yang perlu mendapatkan perhatian khusus, baik dari segi pelatihan teknis maupun pembentukan dasar kemampuan fisik. Kota Medan sebagai salah satu kota besar di Indonesia memiliki potensi besar dalam melahirkan atlet-atlet berprestasi. Namun, potensi ini belum sepenuhnya dimaksimalkan karena masih minimnya perhatian terhadap pentingnya aktivitas fisik yang terprogram bagi anak-anak yang memiliki bakat di bidang olahraga.

Usia dini merupakan fase emas dalam perkembangan motorik anak. Pada masa ini, sistem saraf dan otot mengalami perkembangan pesat yang sangat mendukung pembentukan kemampuan dasar gerak. Oleh karena itu, penting bagi anak-anak yang diarahkan menjadi calon atlet untuk mendapatkan stimulasi fisik yang tepat dan sesuai dengan tahapan usianya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara sembarangan, tanpa memperhatikan prinsip-prinsip ilmiah latihan, dapat berisiko menimbulkan cedera atau bahkan menghambat pertumbuhan anak.

Di sisi lain, kurangnya pemahaman dari orang tua dan pelatih mengenai pola aktivitas fisik yang sesuai untuk anak usia dini juga menjadi tantangan tersendiri. Banyak orang tua yang belum menyadari pentingnya latihan fisik sebagai fondasi awal menuju prestasi olahraga, sementara sebagian pelatih cenderung menerapkan model latihan yang terlalu berat atau tidak sesuai dengan perkembangan usia anak. Hal ini bisa berdampak negatif pada motivasi anak untuk terus berlatih dan berkembang.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sosialisasi mengenai program aktivitas fisik yang tepat untuk calon atlet usia dini di Kota Medan menjadi sangat relevan dan mendesak.

Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan panduan kepada orang tua, pelatih, dan pihak-pihak terkait mengenai pentingnya perencanaan dan pelaksanaan aktivitas fisik yang terarah dan menyenangkan bagi anak-anak. Sosialisasi dilakukan dengan pendekatan partisipatif agar peserta merasa terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Pendekatan yang digunakan dalam program ini mengacu pada prinsip latihan yang sesuai dengan karakteristik usia anak, seperti latihan koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan dasar. Semua materi disampaikan secara komunikatif dan aplikatif, disertai dengan demonstrasi langsung dan praktik bersama. Harapannya, setelah mengikuti sosialisasi ini, peserta mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam lingkungan sehari-hari maupun dalam kegiatan pelatihan rutin.

Lebih lanjut, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya pembinaan olahraga usia dini yang berkelanjutan. Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, termasuk sekolah, klub olahraga, dan dinas terkait, maka pembinaan atlet muda akan lebih terarah dan berdampak jangka panjang terhadap perkembangan olahraga prestasi di Kota Medan.

Secara keseluruhan, sosialisasi program aktivitas fisik untuk calon atlet usia dini ini bukan hanya menjadi upaya edukatif, tetapi juga sebagai kontribusi nyata dalam menciptakan ekosistem pembinaan olahraga yang sehat, aman, dan menyenangkan bagi anak-anak. Melalui kegiatan ini, diharapkan akan lahir generasi atlet yang tidak hanya unggul secara fisik, tetapi juga memiliki motivasi, kedisiplinan, dan karakter yang kuat sejak usia dini.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan berbagai pihak, termasuk orang tua, pelatih, dan anak-anak usia dini yang berpotensi menjadi calon atlet. Kegiatan diawali dengan koordinasi dan identifikasi mitra sasaran, yaitu sekolah dasar, klub olahraga, dan komunitas yang memiliki perhatian terhadap pembinaan olahraga anak. Setelah itu, dilakukan penyusunan materi sosialisasi yang terdiri dari teori dasar aktivitas fisik usia dini, prinsip-prinsip latihan yang sesuai, serta contoh program latihan yang aman dan menyenangkan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk seminar interaktif, penyuluhan, dan praktik langsung. Seminar dan penyuluhan dilaksanakan secara luring di lokasi mitra yang telah ditentukan, dengan penyampaian materi menggunakan media presentasi, video edukatif, serta sesi tanya jawab. Sementara itu, praktik langsung dilakukan di lapangan terbuka atau ruang olahraga dengan menampilkan contoh-contoh aktivitas fisik yang sesuai untuk anak-anak usia 6–12 tahun, seperti latihan koordinasi dasar, permainan motorik, dan aktivitas penguatan tubuh dengan pendekatan bermain.

Selama kegiatan berlangsung, peserta didampingi oleh tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa prodi keolahragaan, yang bertugas memberikan arahan, demonstrasi, serta evaluasi secara langsung terhadap praktik yang dilakukan. Di akhir kegiatan, dilakukan evaluasi melalui kuesioner dan diskusi terbuka guna menilai pemahaman peserta serta mengidentifikasi tindak lanjut yang diperlukan. Dengan metode ini, diharapkan terjadi transfer pengetahuan yang efektif dan penerapan aktivitas fisik yang berkelanjutan di lingkungan masing-masing peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi program aktivitas fisik untuk calon atlet usia dini di Kota Medan telah dilaksanakan dengan lancar sesuai dengan rencana. Kegiatan ini mendapatkan sambutan yang sangat positif dari peserta, baik dari kalangan orang tua, pelatih, guru olahraga, maupun anak-anak yang

ikut serta dalam praktik lapangan. Antusiasme peserta terlihat sejak awal kegiatan, ditunjukkan dengan kehadiran yang tepat waktu dan partisipasi aktif dalam setiap sesi.

Salah satu capaian utama dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman peserta terhadap pentingnya aktivitas fisik yang terstruktur dan sesuai tahap perkembangan anak usia dini. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta masih memiliki persepsi bahwa latihan fisik harus bersifat kompetitif dan keras. Namun setelah mengikuti sesi penyuluhan dan diskusi, mereka memahami bahwa aktivitas fisik di usia dini harus menyenangkan, aman, dan menitikberatkan pada pengembangan kemampuan motorik dasar.

Dalam praktik lapangan, peserta terutama para pelatih dan orang tua diperkenalkan dengan berbagai model latihan yang ramah anak dan berbasis permainan. Hal ini memudahkan mereka untuk memahami bahwa latihan fisik tidak harus selalu dilakukan secara formal atau dengan pendekatan dewasa. Peserta juga belajar membuat variasi latihan sederhana dengan alat bantu yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar.

Sebagian besar anak-anak peserta kegiatan menunjukkan respons positif saat mengikuti sesi praktik aktivitas fisik. Mereka terlihat bersemangat, aktif bergerak, dan mampu mengikuti arahan dengan baik. Ini menunjukkan bahwa metode latihan yang menyenangkan dapat meningkatkan minat dan motivasi anak dalam melakukan aktivitas fisik, yang nantinya berdampak positif terhadap pembinaan jangka panjang.

Orang tua peserta menyatakan bahwa mereka baru menyadari pentingnya peran mereka dalam mendampingi proses latihan anak. Selama ini, banyak dari mereka hanya menyerahkan anak sepenuhnya kepada pelatih tanpa memahami kebutuhan fisik anak. Setelah sosialisasi, orang tua merasa lebih siap untuk mendukung anak dengan memberikan waktu, perhatian, dan fasilitas latihan sederhana di rumah.

Selain itu, para guru olahraga dari sekolah dasar yang ikut serta menyampaikan bahwa materi kegiatan sangat membantu mereka dalam merancang aktivitas fisik di sekolah. Mereka memperoleh inspirasi untuk menyisipkan unsur permainan dan keterampilan motorik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga lebih menarik bagi siswa dan tetap memenuhi tujuan pembelajaran.

Evaluasi melalui kuesioner menunjukkan bahwa lebih dari 85% peserta merasa sangat puas dengan materi yang disampaikan, baik dari segi isi, cara penyampaian, maupun relevansi terhadap kebutuhan mereka. Peserta juga menyatakan bahwa mereka siap menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam lingkungan masing-masing, baik di rumah, sekolah, maupun klub olahraga.

Tim pengabdian juga mencatat adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap prinsip dasar latihan fisik seperti intensitas, durasi, frekuensi, dan jenis latihan. Ini terlihat dari hasil diskusi kelompok, di mana peserta dapat merancang contoh program latihan mingguan untuk anak usia 6–12 tahun secara tepat dan realistis.

Kegiatan ini juga menjadi ajang silaturahmi antar pelatih dan guru dari berbagai wilayah di Kota Medan. Mereka saling bertukar pengalaman dan informasi mengenai pembinaan olahraga anak. Ini menjadi nilai tambah yang tidak direncanakan sebelumnya, namun sangat berdampak terhadap terbentuknya jaringan kerja sama di masa depan.

Dari sisi anak-anak, kegiatan ini berhasil menumbuhkan rasa percaya diri dan keberanian untuk tampil di depan umum. Saat sesi praktik, beberapa anak secara sukarela menjadi demonstrator latihan, yang menunjukkan bahwa pendekatan yang ramah dan suportif mampu mendorong perkembangan mental anak selain aspek fisik.

Pihak sekolah dan klub olahraga menyampaikan apresiasi atas kegiatan ini dan berharap dapat diadakan secara rutin setiap tahun. Mereka menilai bahwa sosialisasi seperti ini masih sangat jarang dilakukan, padahal manfaatnya sangat besar bagi pembinaan jangka panjang.

Sebagai tindak lanjut, beberapa peserta meminta materi sosialisasi dalam bentuk digital (modul dan video) agar bisa digunakan kembali sebagai bahan pembelajaran atau pelatihan internal. Tim pengabdian merespons hal ini dengan menyediakan materi softcopy yang dapat diakses secara terbatas.

Kegiatan ini juga memperkuat kolaborasi antara institusi pendidikan tinggi dan masyarakat. Peran dosen dan mahasiswa sebagai narasumber dan fasilitator memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan komunitas olahraga usia dini. Mahasiswa yang terlibat juga mendapatkan pengalaman lapangan yang berharga dalam hal komunikasi, kepemimpinan, dan pemecahan masalah.

Secara umum, kegiatan sosialisasi ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik untuk calon atlet usia dini. Kegiatan ini menjadi langkah awal dalam membangun sistem pembinaan yang lebih inklusif, partisipatif, dan berbasis komunitas.

Dengan keberhasilan ini, tim pengabdian merencanakan untuk memperluas jangkauan kegiatan ke wilayah lain di Sumatera Utara, serta menggandeng lebih banyak mitra strategis. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi model pengabdian yang berkelanjutan dalam mendukung pengembangan olahraga usia dini di Indonesia.

Berdasarkan hasil kegiatan dan respon dari para peserta, terdapat beberapa saran dan tindak lanjut yang dapat dijadikan acuan untuk pengembangan program ke depan. Sosialisasi ini telah membuka wawasan masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik sejak usia dini, namun perlu adanya kesinambungan agar pemahaman tersebut dapat terus berkembang dan diterapkan secara konsisten.

Disarankan agar kegiatan sosialisasi seperti ini dilakukan secara berkala, minimal satu kali dalam satu semester. Pendekatan berkelanjutan akan membantu masyarakat, khususnya orang tua dan pelatih, untuk terus memperbarui pengetahuan mereka serta menyesuaikan pendekatan pelatihan dengan perkembangan terbaru dalam ilmu keolahragaan anak.

Perlu dikembangkan modul atau buku panduan aktivitas fisik untuk anak usia dini yang dapat diakses oleh masyarakat secara luas. Materi ini bisa mencakup teori dasar, contoh program latihan, serta cara melakukan evaluasi sederhana terhadap perkembangan fisik anak. Hal ini akan mempermudah proses pembinaan di rumah maupun di sekolah.

Pemerintah daerah melalui Dinas Pemuda dan Olahraga atau Dinas Pendidikan dapat diajak bekerja sama untuk mendukung program ini secara struktural. Dengan adanya dukungan dari lembaga resmi, sosialisasi dapat menjangkau lebih banyak sekolah, komunitas, dan klub olahraga di Kota Medan.

Pelatihan lanjutan bagi guru olahraga dan pelatih sangat penting untuk dilakukan. Materi sosialisasi yang diberikan dalam satu sesi masih bersifat dasar, sehingga perlu ada pelatihan intensif yang lebih teknis dan aplikatif agar mereka mampu merancang program latihan yang lebih terarah dan sesuai standar keolahragaan anak.

Disarankan pula untuk membentuk komunitas atau forum diskusi daring yang mewadahi orang tua dan pelatih dalam berbagi pengalaman, permasalahan, serta solusi terkait aktivitas fisik anak. Forum ini dapat menjadi sarana komunikasi yang efektif antara para praktisi pembinaan usia dini.

Sebagai tindak lanjut jangka panjang, kegiatan pengabdian ini dapat diarahkan pada pengembangan “Sekolah Aktivitas Fisik Anak” berbasis komunitas. Sekolah ini tidak hanya sebagai tempat latihan, tetapi juga sebagai pusat edukasi dan pembinaan anak yang berbasis nilai-nilai kesehatan, sportivitas, dan perkembangan holistik.

Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ini perlu terus ditingkatkan sebagai bagian dari program Merdeka Belajar - Kampus Merdeka. Mahasiswa dapat berperan sebagai fasilitator,

pendamping, maupun penyusun materi, yang sekaligus akan memperkuat kompetensi mereka dalam bidang pendidikan olahraga anak.

Tim pengabdian perlu melakukan evaluasi berkala terhadap dampak kegiatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Hal ini dapat dilakukan melalui survei lanjutan, observasi langsung di sekolah atau klub, serta wawancara dengan pelatih dan orang tua setelah beberapa bulan kegiatan berlangsung.

Kegiatan serupa sebaiknya juga dikembangkan untuk menjangkau wilayah pinggiran atau daerah dengan akses terbatas terhadap pendidikan olahraga. Dengan demikian, pemerataan kualitas pembinaan usia dini dapat tercapai dan potensi atlet dari seluruh penjuru Kota Medan bisa lebih optimal.

Keberhasilan kegiatan ini menjadi bukti bahwa sinergi antara akademisi, masyarakat, dan pemerintah sangat penting dalam membangun fondasi olahraga usia dini yang kuat. Oleh karena itu, kolaborasi lintas sektor perlu terus dijaga dan diperluas agar kegiatan pengabdian dapat berkembang menjadi gerakan sosial yang berkelanjutan dalam mendukung lahirnya generasi atlet masa depan Indonesia.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Sosialisasi Program Aktivitas Fisik untuk Calon Atlet Usia Dini Kota Medan" telah berhasil dilaksanakan dengan capaian yang sangat positif. Sosialisasi ini memberikan pemahaman baru kepada orang tua, pelatih, guru olahraga, dan masyarakat umum mengenai pentingnya aktivitas fisik yang terstruktur, aman, dan menyenangkan bagi anak-anak usia dini yang memiliki potensi di bidang olahraga. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, kegiatan ini mampu menumbuhkan kesadaran kolektif akan pentingnya pembinaan fisik sejak usia dini sebagai fondasi prestasi olahraga jangka panjang. Kegiatan ini tidak hanya berhasil meningkatkan literasi tentang aktivitas fisik usia dini, tetapi juga membangun sinergi antara berbagai pihak dalam mendukung pengembangan calon atlet muda. Respons peserta yang antusias, partisipasi aktif dalam praktik lapangan, dan permintaan tindak lanjut menunjukkan bahwa program ini relevan dengan kebutuhan masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini layak untuk dikembangkan secara berkelanjutan dan diperluas jangkauannya ke wilayah lain, agar pembinaan olahraga usia dini di Kota Medan dapat tumbuh secara sistematis, terarah, dan inklusif.

REFERENSI

- Hidayat, A. K. (2023). Analisis Kebutuhan Pembelajaran Aktivitas Fisik pada Siswa PAUD. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 26–33. <https://proceeding.unnes.ac.id/snpasca/article/view/2092Proceeding> Universitas Negeri Semarang
- Jamalong, A. (2020). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Olahraga*, 5(2), 123–130. <https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/127Jurnal> Universitas PGRI Pontianak
- Paramitha, A., & Supiati. (2023). Eskalasi Aktivitas Fisik dan Keterampilan Motorik Anak Melalui Permainan. *Abimanyu: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 45–52. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/abimanyu/article/view/26339Jurnal> UIN Alauddin Makassar+2Jurnal UNESA+2Ejournal Unesa+2
- Paramitha, A., & Supiati. (2023). Eskalasi Aktivitas Fisik dan Keterampilan Motorik Anak Melalui Permainan. *Abimanyu: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 45–52.

-
- <https://journal.unesa.ac.id/index.php/abimanyu/article/view/26339>
- Rusli, M. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Senam Kebugaran pada Siswa Sekolah Dasar. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 60–68. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/sjphs/article/view/39576>Jurnal UIN Alauddin Makassar+1PBSI UPR+1
- Septianingsih, A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 10(8), 71–80. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v10i8.9315>Warunayama
- Siregar, N. M. (2018). Pengembangan Model Aktivitas Fisik Anak Usia Dini. *Prosiding Fakultas Ilmu Keolahragaan*, Universitas Negeri Jakarta. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/8998>Jurnal UNJ
- Siregar, N. M. (2018). Pengembangan Model Aktivitas Fisik Anak Usia Dini. *Prosiding Fakultas Ilmu Keolahragaan*, Universitas Negeri Jakarta. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/8998>Jurnal UNJ
- Supriyanto, A., & Nugroho, S. (2021). Kajian Pembinaan Mental Usia Dini Melalui Olahraga. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 141–148. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5774>ResearchGate
- Sutapa, D., et al. (2023). Eskalasi Aktivitas Fisik dan Keterampilan Motorik Anak Melalui Permainan. *Abimanyu: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 45–52. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/abimanyu/article/view/26339>Jurnal UNESA