

Optimalisasi Potensi Orang Asli Papua (OAP) Dalam Bidang Olahraga Melalui Edukasi Olahraga

Miftah Fariz Prima Putra¹, Toni Kogoya², Gerdha Kristina Ivony Numberi³, Darius Yobee⁴

Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

E-mail: mifpputra@gmail.com

Article History:

Received: 02 November 2025

Revised: 26 November 2025

Accepted: 30 November 2025

Keywords: Olahraga; Orang Asli Papua (OAP); Edukasi olahraga; FITT

Abstract: Bagi masyarakat Papua atau Orang Asli Papua (OAP), olahraga dipandang sebagai jati diri atau harga diri. Namun belum banyak masyarakat yang menyadari bahwa ada potensi besar dalam diri OAP terkait bidang olahraga. Oleh karena itu, tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pada generasi muda Orang Asli Papua (OAP) dalam bidang olahraga melalui edukasi olahraga. Sebanyak 16 Orang Asli Papua (OAP) mengikuti kegiatan ini, yaitu 11 laki-laki dan 5 perempuan. Adapun usia peserta rata-rata adalah 19.75 tahun. Setelah peserta mendapatkan edukasi olahraga, tampak bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dibanding sebelumnya. Sebanyak 87% peserta mengetahui prinsip-prinsip FITT dalam olahraga dengan baik. Selain itu, 93.75% peserta mengetahui olahraga yang dilakukan selama ini sudah tepat atau belum. Tidak hanya itu, terkait dengan potensi OAP dalam olahraga, sebanyak 100% peserta mengetahui bahwa OAP memiliki potensi yang tinggi dalam olahraga.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan instrumen strategis dalam pengembangan potensi sumber daya manusia di Tanah Papua. Secara fisiologis, banyak studi menunjukkan bahwa Orang Asli Papua (OAP) memiliki keunggulan antropometrik dan kapasitas aerobik yang menonjol untuk cabang olahraga atletik dan permainan bola (Mulyana dkk., 2020). Namun, potensi genetika dan talenta alami ini seringkali belum teroptimalisasi karena keterbatasan akses terhadap edukasi olahraga yang terstruktur, literasi gizi, dan manajemen pelatihan yang saintifik.

Pemuda Papua memiliki potensi besar dalam berbagai bidang, termasuk olahraga, yang dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kualitas hidup dan membangun karakter positif. Namun, potensi ini seringkali belum tergalai secara optimal akibat keterbatasan akses terhadap pendidikan dan pelatihan yang memadai, khususnya di bidang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang memiliki daya tarik dan manfaat besar adalah bola voli (Yuliandra dan Fahrizqi, 2019). Olahraga ini tidak hanya melatih fisik, tetapi juga mengasah kemampuan kerja sama, strategi, dan sportivitas. Melalui kegiatan edukasi olahraga bola voli, diharapkan pemuda Papua dapat

mengembangkan potensi diri, meningkatkan kesehatan, dan membangun semangat kebersamaan (Wijayanto, 2022).

Namun, terdapat kesenjangan antara harapan dan fakta di lapangan. Secara harapan, potensi yang ada pada generasi muda OAP dapat menjadi sarana untuk membentuk generasi muda yang sehat, terampil, dan berdaya saing. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak pemuda Papua, masih kurang memahami olahraga yang tepat dan baik itu seperti apa. Hal ini menyebabkan minat dan partisipasi mereka dalam olahraga menjadi rendah. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan dan pengembangan diri juga menjadi tantangan yang perlu diatasi. Oleh karena itu, diperlukan sosialisasi dan pelatihan yang komprehensif untuk mengatasi kesenjangan ini.

Teori ahli yang mendukung kegiatan ini antara lain teori perkembangan pemuda (youth development) yang menekankan pentingnya kegiatan positif, seperti olahraga, dalam membentuk karakter dan keterampilan hidup. Menurut Lerner et al. (2005), partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat meningkatkan keterampilan sosial, disiplin, dan kepercayaan diri pemuda. Selain itu, teori pembelajaran sosial Bandura (1977) juga relevan, di mana pemuda dapat belajar melalui observasi, imitasi, dan praktik langsung. Dalam konteks ini, edukasi olahraga tidak hanya mengajarkan teknik olahraga, tetapi juga nilai-nilai seperti kerja sama tim, kepemimpinan, dan sportivitas.

Edukasi olahraga akan mentransformasi bakat alamiah menjadi prestasi yang berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan amanat UU No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang menekankan pentingnya pembinaan olahraga berbasis potensi daerah. Melalui pendekatan edukatif, diharapkan masyarakat tidak hanya partisipatif secara fisik, tetapi juga memahami esensi sportivitas, disiplin, dan kesehatan jangka panjang sebagai modal sosial pembangunan di Papua.

Data terkait sosialisasi olahraga di Papua menunjukkan bahwa sudah terdapat beberapa kegiatan pengabdian yang dilakukan untuk mensosialisasikan. Misal, (Sutoro et al., 2022) melakukan optimalisasi Gerakan ayo olahraga melalui memfungsikan lahan terbuka untuk berolahraga. Kemudian, (Putra et al., 2022) mensosialisasikan olahraga petanque pada masyarakat Papua, terutama pelajar. Namun, hingga kini belum ada kegiatan pengabdian yang fokus pada edukasi olahraga, misal, bagaimana cara berolahraga yang tepat itu dan bagaimana prinsipnya. Atas hal tersebut maka kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pada generasi muda Orang Asli Papua (OAP) dalam bidang olahraga melalui edukasi olahraga.

METODE

Untuk mencapai tujuan PkM, metode yang ditempuh dalam kegiatan ini mengadaptasi dari metode pengabdian yang sudah dilakukan (Putra, 2022b)(Putra, 2022a)(Sutoro et al., 2022)(Putra et al., 2022). Secara umum terdapat empat tahapan dalam kegiatan, yaitu persiapan, edukasi, pendampingan, dan evaluasi serta penguatan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian mempersiapkan materi dan instrumen untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta. Pada tahap edukasi tim pengabdian melakukan pemberian materi yaitu terutama prinsip-prinsip FITT (Frequency, Intensity, Time, dan Type). Pada tahap pendampingan tim pengabdian melakukan pendampingan atau bimbingan terkait aplikasi prinsip-prinsip FITT. Pada tahap evaluasi dan penguatan dilakukan dengan cara melakukan evaluasi dari serangkaian kegiatan dan kemudian

diberikan feedback dan penguatan agar semua edukasi yang sudah diberikan dapat diaplikasikan. Dalam kegiatan ini terdapat 16 Orang Asli Papua (OAP) yang mengikuti, yaitu 11 laki-laki dan 5 perempuan. Adapun usia peserta rata-rata adalah 19.75 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kegiatan PkM sebanyak 97.50% peserta tidak mengetahui prinsip-prinsip FITT dalam olahraga. Sebanyak 81.25% peserta senang dengan olahraga namun mereka tidak mengetahui apakah olahraga yang dilakukan sudah tepat atau belum. Terkait dengan potensi OAP dalam olahraga, sebanyak 93.75% Peserta mengetahui bahwa OAP memiliki potensi yang tinggi dalam olahraga.

Pada tahap edukasi, tim pengabdian memberikan materi terkait optimalisasi potensi pemuda Papua dalam bidang olahraga (gambar 1). Melalui materi ini, tim pengabdian mengedukasi tentang potensi-potensi yang ada dan terutama dalam kaitannya dengan olahraga. Selain itu, juga dipaparkan tentang prinsip-prinsip FITT.



Gambar 1. Materi yang diberikan pada peserta PkM

Pada tahap edukasi, tampak peserta antusias karena pengabdian berusaha melempar pertanyaan-pertanyaan untuk didiskusikan (gambar 2). Dalam pelaksanaan pengabdian, pembahasan difokuskan pada empat pilar utama yaitu:

Frequency (Frekuensi): Seberapa sering latihan dilakukan. Untuk kesehatan umum, disarankan 3-5 kali per minggu. Edukasi menekankan pentingnya hari istirahat agar tubuh dapat melakukan pemulihan (recovery).

Intensity (Intensitas): Tingkat kesulitan latihan. Peserta diajarkan cara menghitung denyut nadi maksimal ($220 - \text{umur}$) dan menggunakan metode sederhana seperti Talk Test (Tes Bicara) untuk menentukan apakah mereka berada di zona intensitas ringan, sedang, atau berat.

Time (Waktu/Durasi): Durasi setiap sesi latihan. Standar minimal adalah 30 menit untuk aktivitas aerobik intensitas sedang, dengan total 150 menit per minggu sesuai anjuran WHO.

Type (Tipe/Jenis): Jenis aktivitas yang dipilih. Pembahasan mencakup perbedaan antara latihan kardiovaskular (jalan cepat, lari, berenang) dan latihan beban (push-up, angkat beban) untuk fleksibilitas dan kekuatan.



Gambar 2. Palaksanaan kegiatan PkM

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pada generasi muda Orang Asli Papua (OAP) dalam bidang olahraga melalui edukasi olahraga. Setelah peserta mendapatkan edukasi olahraga, tampak bahwa terjadi peningkatan pengeahuan dibanding sebelumnya. Sebanyak 87% peserta mengetahui prinsip-prinsip FITT dalam olahraga dengan baik. Data ini mengalami peningkatan signifikan dibanding dengan sebelumnya. Selain itu, 93.75% peserta mengetahui olahraga yang dilakukan selama ini sudah tepat atau belum. Tidak hanya itu, terkait dengan potensi OAP dalam olahraga, sebanyak 100% peserta mengetahui bahwa OAP memiliki potensi yang tinggi dalam olahraga. Hal ini sangat wajar karena di Papua, olahraga dipersepsikan sebagai jati dari dan harga diri (Kogoya et al., 2024). Itu sebabnya, masyarakat sangat paham bahwa olahraga adalah salah satu media aktualisasi keunggulan masyarakat Papua.

Dalam kegiatan PkM ini, edukasi olahraga berfokus pada prinsip FITT. Dalam literatur disebutkan bahwa FITT merupakan pedoman dasar dalam penyusunan program latihan yang direkomendasikan oleh para ahli kebugaran dan organisasi kesehatan dunia untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta mencegah risiko cedera akibat aktivitas fisik yang tidak terstruktur (American College of Sports Medicine [ACSM], 2021).

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pengaturan frekuensi latihan (frequency). Sebelum sosialisasi, sebagian peserta beranggapan bahwa olahraga harus dilakukan setiap hari dengan intensitas tinggi agar memperoleh hasil optimal. Melalui kegiatan ini, peserta memahami bahwa frekuensi latihan ideal bergantung pada tujuan latihan, tingkat kebugaran, dan kemampuan pemulihan tubuh. Hal ini sejalan dengan pendapat Bompa dan Buzzichelli (2019) yang menyatakan bahwa frekuensi latihan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kelelahan kronis dan penurunan performa.

Pada aspek intensitas latihan (intensity), peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya menyesuaikan beban latihan dengan kondisi fisik individu. Sosialisasi mengenalkan cara sederhana dalam mengukur intensitas, seperti denyut nadi latihan dan skala persepsi kelelahan (Rate of Perceived Exertion/RPE). ACSM (2021) menegaskan bahwa pengaturan intensitas latihan yang tepat berperan penting dalam meningkatkan adaptasi fisiologis sekaligus meminimalkan risiko cedera, khususnya pada masyarakat umum yang belum terbiasa berolahraga secara teratur.

Prinsip waktu latihan (time) juga menjadi fokus penting dalam kegiatan PkM ini. Peserta diberikan pemahaman bahwa durasi latihan tidak harus panjang, melainkan cukup, efektif, dan konsisten. Latihan dengan durasi 30–60 menit per sesi dinilai sudah memadai untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan apabila dilakukan secara rutin. Hal ini sesuai dengan rekomendasi World Health Organization (WHO, 2020) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dengan durasi dan intensitas sedang sudah memberikan manfaat kesehatan yang signifikan.

Selanjutnya, pada prinsip jenis latihan (type), peserta diedukasi mengenai pentingnya variasi aktivitas fisik untuk melatih berbagai komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Pemilihan jenis latihan yang sesuai dengan minat dan kondisi individu diyakini dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan dalam berolahraga (Giriwijoyo & Sidik, 2012). Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya bersifat sementara, tetapi menjadi bagian dari gaya hidup sehat masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan literasi olahraga dan kesadaran masyarakat akan pentingnya perencanaan latihan yang benar. Sosialisasi prinsip FITT terbukti membantu masyarakat memahami bahwa olahraga yang efektif bukan sekadar aktif bergerak, tetapi harus dilakukan secara terencana, terukur, dan berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan konsep olahraga kesehatan yang menekankan keselamatan, kebermanfaatan, dan kesinambungan aktivitas fisik sepanjang hayat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) meningkatkan pengetahuan peserta dalam bidang olahraga. Sebanyak 87% peserta mengetahui prinsip-prinsip FITT dalam olahraga dengan baik. Data ini mengalami peningkatan signifikan dibanding dengan sebelumnya. Selain itu, 93.75% peserta mengetahui

olahraga yang dilakukan selama ini sudah tepat atau belum. Tidak hanya itu, terkait dengan potensi OAP dalam olahraga, sebanyak 100% peserta mengetahui bahwa OAP memiliki potensi yang tinggi dalam olahraga. Dengan hasil tersebut maka saran yang dapat diberikan antara lain: diperlukan upaya untuk terus mensosialisasikan pada masyarakat bahwa OAP memiliki potensi yang positif dalam bidang olahraga sehingga potensi ini perlu dioptimalkan, misal, menjadikan olahraga sebagai gaya hidup sehingga kekuatan yang dimiliki dapat dimanfaatkan dengan baik. Selain itu, perlu digelar berbagai event olahraga yang memberikan kesempatan pada OAP untuk berkompetisi sehingga potensi besar dalam bidang olahraga dapat lebih optimal terasah.

DAFTAR REFERENSI

- American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kogoya, K., Hijjang, P., Ahmad, K., Guntoro, T. S., Numberi, G. K. I., Putra, M. F. P., Amali, Z., Ita, S., Flassy, M., Sokoy, F., Sinaga, E., & Hidayat, R. R. (2024). How is the role of sports in forming nationalism? A study on the most significant sports event in Indonesia. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.6018/sportk.568991>
- Mulyana, R., dkk. (2020). Identifikasi Bakat Olahraga Berbasis Antropometri pada Anak-anak Papua. *Jurnal Ilmu Keolahraaan*.
- Putra, M. F. P. (2022a). Belajar Berhitung Berhadiah (3B): Meningkatkan Kemampuan Berhitung Anak Asli Papua. *SIPISSANGNGI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 75. <https://doi.org/10.35329/sipissangngi.v2i2.2903>
- Putra, M. F. P. (2022b). Belajar Mengenal Huruf, Membaca, dan Menulis Bersama Melalui 3P: Meningkatkan Kemampuan Membaca Anak Asli Papua. *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, 6(1), 77–82. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v6i1.3558>
- Putra, M. F. P., Guntoro, T. S., Putra, I. P. E. W., Kurdi, K., Sinaga, F. S. G., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Muhammad, J., Wandik, Y., Womsiwor, D., & Mantiri, G. J. M. (2022). Memasyarakatkan Olahraga Petanque di Tingkat Pelajar Papua. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11891>
- Rahayu, S. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Olahraga di Wilayah Tertinggal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Keolahraaan*.
- Sudjono, A. (2022). Analisis Dampak PON XX terhadap Motivasi Berolahraga Masyarakat Asli Papua. *Journal of Physical Education and Sport*.
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., Lokollo, W., Sinaga, E., Wandik, Y., Womsiwor, D., Kmurawak, R. B. M., Muhammad, J., & Putra, M. F. P. (2022). Mengolahragakan Masyarakat Melalui Optimalisasi Permenpora No. 18 Tahun 2017 Tentang Gerakan Ayo Olahraga. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(2), 133–142. <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13921>

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.