

## PENGENALAN DESAIN BESAR OLAHRAGA NASIONAL (DBON) DI KOTA BATU

Hari Setijono<sup>1</sup>, Oce Wiriawan<sup>2</sup>, Kunjung Ashadi<sup>3</sup>, Sapto Wibowo<sup>4</sup>, Ilo Raditio Wiriawan<sup>5</sup>,  
Ido Gavrila Wiriawan<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Univeritas Negeri Surabaya

<sup>1</sup>[harisetijono@unesa.ac.id](mailto:harisetijono@unesa.ac.id); <sup>2</sup>[ocewiriawan@unesa.ac.id](mailto:ocewiriawan@unesa.ac.id); <sup>3</sup>[kunjungashadi@unesa.ac.id](mailto:kunjungashadi@unesa.ac.id);  
<sup>4</sup>[saptowibowo@unesa.ac.id](mailto:saptowibowo@unesa.ac.id); <sup>5</sup>[25060946028@mhs.unesa.ac.id](mailto:25060946028@mhs.unesa.ac.id) <sup>6</sup>[25120664410@mhs.unesa.ac.id](mailto:25120664410@mhs.unesa.ac.id)

### Abstract

*Learning Activities Physical Education Sports and health basically involves many parts of the body to move like the upper body, the middle body, and the lower body. When learning activities take place, there are still many students who are injured, injuries can be caused by internal factors (from within the perpetrators) and external factors (from outside the self-behavior). Internally, in addition to lack of injury heating can also be caused by physical fatigue, abnormalities in body function, lack of concentration and disciplinary. While externally, injury can be triggered by inadequate facilities and infrastructure and learning activities that are too hard. Both of these factors need attention for teachers and students to be able to anticipate and minimize injury. In order to anticipate and minimize the occurrence of injury, the teacher and students must prepare themselves to carry out learning activities by sufficient warming up, have a high attitude of discipline, and must know the condition of the body. The understanding of the concept of the National Sports Grand Design (DBON) has not been running optimally in Batu City. The problem faced by approximately 20 Physical Education, Sports and Health (PJOK) teachers in Batu City is that they do not have a good understanding regarding the importance of PJOK teachers' understanding in implementing the DBON concept in moving towards a healthy and fit Indonesia in 2045. As a form of high concern for the issue of national sports development, with Unesa's excellence in the field of sports, it can take strategic steps through the Community Service program as a concrete form of service to the community that needs increased understanding. As a form of high concern for PJOK teachers in Batu City, with Unesa's excellence in the field of sports, it can take strategic steps through the Community Service program as a concrete form of service to the community. The forms of service that can be carried out are 1) education of the big concept of DBON, 2) education of various basic physical activities in supporting sports achievements. The method in this educational process uses a training approach in which there is a verbal delivery of DBON material and education of various physical activities in supporting sports achievements. This activity consists of three stages: 1) preparation for the activity, with the primary objective of preparing various aspects for the main activity; 2) implementation of DBON education, conducted face-to-face while maintaining health protocols; and 3) post-implementation, to compile a report and evaluate the effectiveness of the activity.*

**Keywords:** design, sports, national

### Abstrak

Pemahaman konsep Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) belum berjalan optimal di Kota Batu. Permasalahan yang dimiliki sekitar 20 guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Kota Batu yaitu mereka tidak memiliki pemahaman yang baik terkait pentingnya pemahaman guru PJOK dalam mengimplementasikan konsep DBON dalam menuju Indonesia sehat dan bugar 2045. Sebagai bentuk kepedulian yang tinggi pada isu pengembangan keolahragaan nasional, dengan keunggulan Unesa pada bidang olahraga dapat mengambil langkah strategis melalui program Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai bentuk nyata pelayanan kepada masyarakat yang membutuhkan peningkatan pemahaman Sebagai bentuk kepedulian yang tinggi pada guru PJOK di Kota Batu, dengan keunggulan Unesa pada bidang olahraga dapat mengambil langkah strategis melalui program Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai bentuk nyata pelayanan kepada masyarakat. Bentuk pengabdian yang dapat dilakukan yaitu 1) edukasi konsep besar DBON, 2) edukasi ragam aktivitas fisik dasar dalam menunjang prestasi olahraga. Metode dalam proses edukasi ini menggunakan pendekatan pelatihan yang didalamnya terdapat penyampaian materi DBON secara lisan serta edukasi ragam aktivitas fisik dalam menunjang prestasi olahraga. Dalam pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan yaitu 1) persiapan pelaksanaan kegiatan dengan maksud utama menyiapkan berbagai hal untuk proses pelaksanaan kegiatan utama, 2) Pelaksanaan Edukasi DBON yang dilakukan secara tatap muka dengan tetap menjaga protokol kesehatan, 3) Pasca pelaksanaan untuk menyusun laporan dan mengevaluasi efektivitas pelaksanaan kegiatan tersebut.

**Kata Kunci:** desain, olahraga, nasional

Submitted: 2026-06-02

Revised: 2026-06-10

Accepted: 2026-06-17

## **Pendahuluan**

Keilmuan keolahragaan belum berjalan secara optimal di Kota Batu. Hal ini dibuktikan dengan belum adanya Ikatan Guru Olahraga Nasional (IGORNAS) dan implementasi desain besar olahraga nasional di Kota Batu. Konsep besar keolahragaan nasional yang teramanatkan dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang desain besar olahraga nasional merupakan kiblat dalam penyelenggaraan olahraga pendidikan, rekreasi dan prestasi di tingkat daerah. Sayangnya hal tersebut belum digaungkan secara optimal bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di wilayah Batu. Saat berbagai daerah di Indonesia menggeliat melakukan implementasi desain besar keolahragaan nasional, di sisi lain belum ada aktivitas berarti yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Batu. Berdasarkan hasil diskusi dengan calon mitra Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) maka diketahui bahwa selama ini peran Pemerintah Batu dalam bidang olahraga masih berfokus pada pengiriman kontingen mengikuti kejuaraan olahraga pelajar semata, namun aspek yang sangat penting dan lebih mendasar tentang data terbaru keilmuan keolahragaan nasional belum pernah tersentuh sama sekali. Para guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) tidak tersentuh program yang dapat membuat mereka memiliki pemahaman yang baik tentang perkembangan keilmuan keolahragaan nasional untuk peningkatan kebugaran jasmani dan prestasi siswa. Oleh sebab itu tidak heran bila prestasi olahraga pelajar (POPDA) Kota Batu berada di peringkat 10 dari 38 Kota/kota pada POPDA XIV Jatim tahun 2024 dan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) ke IX tahun 2025 Kota Batu berada di rangking 7, salah satu faktornya adalah kurangnya sentuhan peningkatan kompetensi sumber daya manusia yang menangani olahraga pada satuan pendidikan. Lebih jauh dituturkan oleh calon mitra bahwa keterbatasan data keilmuan keolahragaan sumber daya manusia di Batu membutuhkan sumbangsih peningkatan keilmuan dalam pemahaman tentang desain besar olahraga nasional dari pihak eksternal. Berdasarkan hasil koordinasi dengan calon mitra diketahui bahwa di Kota Batu terdapat sekitar 20 orang perwakilan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Mayoritas mereka menggunakan pendekatan pola umum selama ini dan belum tersentuh dengan data perkembangan keolahragaan terkini tentang desain besar olahraga nasional yang dapat diimplementasikan pada tingkat daerah. Oleh sebab itu penting sekali dilakukan edukasi bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) terkait konsep besar olahraga nasional di Kota Batu. Dengan keunggulan Unesa pada bidang keolahragaan maka mereka mengharapkan Universitas Negeri Surabaya (Unesa) dapat berbagi keilmuan terkini tentang konsep desain besar olahraga nasional sebagai bentuk nyata pelayanan kepada masyarakat di satuan Pendidikan. (Tahoma, 10pt, spasi 1,15).

## **Metode**

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini digunakan tiga metode kegiatan, yaitu 1. Pelatihan dan 2. Pendampingan. Sosialisasi ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung dipraktekkan cara melakukan gerakan yang betul dalam menyimak, membaca, dan menguasai. Dan setelah itu ada Pendampingan merupakan proses memberi dukungan, bantuan dan bimbingan dan dilakukan dengan gerakan praktek peserta guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Peserta guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) didampingi untuk memahami Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Metode selanjutnya adalah menyelesaikan permasalahan mitra tersebut dengan tahapan:

### **Tahap Persiapan Pelatihan:**

1. Berkoordinasi dengan perwakilan guru PJOK terkait rencana pelatihan
2. Menganalisis karakteristik materi yang cocok dengan kondisi komunitas

3. Mempersiapkan alat, materi dan bahan pelatihan
4. Membagi tugas dan pekerjaan terkait persiapan pelatihan
5. Menyusun materi, desain kegiatan dan kelengkapan yang dibutuhkan
6. Melakukan pengecekan akhir materi dan desain kegiatan
7. Menyiapkan lokasi dan kelengkapan *sound system* untuk pelatihan
8. Membagikan undangan pelaksanaan pelatihan kepada para peserta
9. Menggandakan materi dan kelengkapan pelatihan

**Tahap Pelaksanaan Pelatihan:**

1. Pretes yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal
2. Pemberian materi teori terkait DBON
3. Praktek dan diskusi terkait DBON
4. Postes yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman akhir

**Tahap Pasca Pelaksanaan Pelatihan:**

1. Penghitungan skor pretes dan postes hasil jawaban para peserta
2. Pemberian analisis hasil komentar para peserta terkait kebermaknaan pelatihan
3. Penyusunan laporan kemajuan dan laporan akhir PKM

(Tahoma, 10pt, spasi 1,15).

**Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini peserta guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mengikuti pembelajaran tentang kebugaran jasmani secara umum dan manfaatnya untuk tubuh manusia. Kegiatan pelaksanaan PKM Edukasi Konsep Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) Di Kota Batu dilaksanakan pada Selasa, 6 Mei 2025 di DISPORA Kota Batu, yang berkedudukan di Balai Kota Among Tni Kota Batu di Gedung A, Jalan Panglima Sudirman No. 507 Lantai 2, Pesanggrahan, Batu, Batu City, East Java 65314, Jawa Timur. Dalam kegiatan PKM tersebut diikuti oleh 20 orang guru yang meluangkan waktu untuk memahami konsep Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) Di Kota Batu yang ketiga kali dilakukan dilingkungan sekolah di Jawa Timur ini. Kegiatan dimulai dengan sambutan dari KADISPORA Kota Batu, Perwakilan MGMP Guru Olahraga yang hadir dalam PKM ini. Dalam sambutannya KADISPORA dan Perwakilan MGMP Guru Olahraga tersebut menyambut baik PKM yang dilakukan ini dan berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali di Kota Batu dalam masa mendatang. Selanjutnya setelah acara dibuka, maka dilanjutkan dengan paparan tentang konsep Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang disampaikan oleh Prof. Dr. Hari Setijono, M.Pd selaku ketua pelaksana PKM. Dalam paparannya disampaikan bahwa konsep DBON ini pertama kali disosialisasikan di tingkat sekolah di Jawa Timur yaitu melalui PKM ini. Terdapat beberapa hal penting yang dapat digaribawahi dan menjadi atensi para guru yang hadir dalam PKM ini antara lain:

1. Usia anak SMP merupakan usia yang ideal untuk masuk dalam program DBON
2. Para guru dapat mulai memikirkan pengembangan Desain Olahraga Daerah (DOD) yang nantinya dapat dikembangkan sebagai unggulan dari Kota Batu

Dengan adanya DOD maka potensi pengembangan keolahragaan pada tataran usia sekolah masih terbuka sangat luas. Berdasarkan paparan yang disampaikan oleh ketua pelaksana PKM, para guru mendapatkan informasi dan pengetahuan baru yang nantinya akan dilanjutkan pada kebijakan sekolah terkait keolahragaan dan sarana prasarana sekolah, penyampaian kepada

orang tua siswa serta pengembangan ekstra kurikuler sekolah secara lebih intensif. Berdasarkan wawancara lisan yang ditanyakan kepada para guru peserta pelatihan menyatakan bahwa 100% belum mengetahui konsep DBON dengan baik, selanjutnya melalui PKM ini 100% guru menyatakan mendapatkan peningkatan pengetahuan terkait konsep DBON yang nantinya dapat diteruskan kepada pihak sekolah, siswa dan orang tua siswa untuk tindak lanjut ke depannya.

Pelaksanaan PKM ini tidak mengalami kendala dalam pelaksanaannya. Seluruh mitra dapat diajak komunikasi dan kerjasama dengan baik sehingga pelaksanaan PKM dapat berjalan dengan baik dan lancar. Hal ke depan yang perlu dilakukan adalah melakukan langkah-langkah lanjutan sehubungan dengan pelaksanaan laporan akhir PKM dan memenuhi luaran PKM ini. Kegiatan PKM ini diakhiri dengan sesi foto bersama untuk dokumentasi kegiatan PKM. (Tahoma, 10pt, spasi 1,15).

### **Kesimpulan**

Terdapat kesimpulan yang dapat diperoleh melalui kegiatan PKM ini adalah:

1. Para guru-guru MGMP PJOK di Kota Batu telah mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang konsep desain besar olahraga nasional untuk diterapkan di dalam proses pembelajaran di sekolah.
2. Para guru-guru MGMP PJOK di Kota Batu telah mengalami peningkatan kompetensi terkait suplemen ragam aktivitas fisik dalam menunjang olahraga prestasi di jenjang sekolah yang sesuai dengan karakteristik usia.

### **Daftar Pustaka**

- Bahr, R. & I. Holme (2003). Risk factors for sports injuries—a methodological approach. *British journal of sports medicine* 37(5): 384. Diambil pada tanggal 24 November 2018, <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300162/penelitian/12.-Diagnosis-dan-Manajemen-Cedera-Olahraga.pdf>.
- Bompa (2000). *Total Training For Young Champions*. York University. Canada. Bruner & Suddarth. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, A1ih bahasa: Agung Waluyo, et al, Edisi 8, vol-I, PGC; Jakarta*.
- Daryanto. (2008). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. Depdiknas, (2003). *Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Fatimah. (2005). *Pembelajaran Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat PLB.
- Graha, A.S. dan Priyonoadi, B. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hamalik, O. (2005). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lanin, I. (2012). *Taksonomi Bloom. Tentang Bahasa dan Pemanfaatan*. Diambil 20 November, dari <http://ivan.lanin.org/taksonomi-bloom/>.
- Lukman. (2014). *Survei Tingkat Pengetahuan Guru PJOK SMP Terhadap Pencegahan Cedera Olahraga Saat Pembelajaran PJOK Olahraga di Klaten Kota, Jawa Tengah*. Skripsi. FIK UNY.
- Masidjo, Ign. (1995). *Penilaian Pencapaian Hasil Belajar Siswa di Sekolah*. Jogjakarta: Kanisius.
- Mirkin, G & Hoffman. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Grafidian Jaya.

- Millar LA. (2014) Sprains, strains, and tears. American College of Sports Medicine [Internet].diambil 22 November 2018 diakses: <http://www.acsm.org/docs/brochures/sprains-strains-and-tears.pdf>
- Mohamad, K. (2005). *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. Muniage, G. (2015). *Pemahaman Guru Penjas Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Dalam Pembelajaran Penjasorkes di SD se Kecamatan Seyegan Kabupate Sleman Tahun 2014/2015*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Muttaqin, A. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Muskulokeletal*. Jakarta: EGC.
- Pérez-Gómez, J., Villafaina, S., Adsuar, J. C., Merellano-Navarro, E., & Collado-Mateo, D. (2020). Effects of ashwagandha (*Withania somnifera*) on vo2max: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, *12*(4). <https://doi.org/10.3390/nu12041119>
- Prashant, P., & Rohilla, R. (2019). Study of Cardiovascular Endurance in Newly Admitted Medical Students. *International Journal of Advanced Research*, *6*, 205–210. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/8132>
- Proske, U., Morgan, D. L., Hew-Butler, T., Keenan, K. G., Enoka, R. M., Sixt, S., Niebauer, J., Hawley, J. A., Gibala, M. J., Myburgh, K. H., Capelli, C., Zamparo, P., Kang, J., Löllgen, H., Löllgen, R., Jelkmann, W., Scott, C. B., Smyrniak, I., Bootman, M. D., ... Trinder, D. (2012). Endurance Training. In *Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease* (pp. 286–290). Springer Berlin Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-540-29807-6\\_64](https://doi.org/10.1007/978-3-540-29807-6_64)
- Rebollo-Ramos, M., Velázquez-Díaz, D., Corral-Pérez, J., Barany-Ruiz, A., Pérez-Bey, A., Fernández-Ponce, C., García-Cózar, F. J., Ponce-González, J. G., & Cuenca-García, M. (2020). Aerobic fitness, Mediterranean diet and cardiometabolic risk factors in adults. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, *67*(2). <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2019.04.004>
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, *11* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Esteban-Cornejo, I., Migueles, J. H., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Martín-Matillas, M., Mena-Molina, A., Molina-García, P., Estévez-López, F., Enriquez, G. M., Perales, J. C., Ruiz, J. R., Catena, A., & Ortega, F. B. (2018). Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from the ActiveBrains project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(2). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.01>