



Sosialisasi Olahraga *Handball* Sebagai Sarana Rekreasi Bagi Anak Binaan Pemasyarakatan

Yahya Eko Nopiyanto^{1*}, Dian Pujiyanto¹, Delia Komala Sari¹, Aji Febri Wadiansyah¹, Hilmi Nur Efsya¹, Zahra Putri Amelia¹, Mas'ullah Andriyani¹, Heppy Suheri³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Indonesia, 38371

²Program Studi Farmasi, Universitas Bengkulu, Indonesia, 38371

³Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu, Bengkulu, Indonesia, 38119

E-mail:* yahyaekonopiyanto@unib.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v5i4.1916>

Info Artikel:

Diterima :

2024-08-01

Diperbaiki :

2024-10-16

Disetujui :

2024-10-17

Kata Kunci: *Handball*, Rekreasi, LPKA

Abstrak: Olahraga handball menjadi salah satu alternatif yang tepat untuk menjadi sarana olahraga rekreasi bagi anak binaan pemasyarakatan (anbinpas) di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bengkulu. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2024. Peserta yang dilibatkan adalah 10 anbinpas. Tujuan kegiatan ini adalah mengenalkan olahraga handball kepada anbinpas sebagai sarana untuk mengisi waktu luang yang disediakan oleh petugas LPKA. Dari kegiatan pengabdian diketahui bahwa semua anbinpas mengikuti dengan antusias setiap tahapan pengabdian. Setiap anbinpas mengalami peningkatan pengetahuan tentang olahraga handball dan pengalaman dalam mempraktekkan olahraga ini. Implementasi olahraga Handball menawarkan lingkungan yang terstruktur dan positif bagi para anbinpas untuk menikmati waktu luang mereka dan mengembangkan keterampilan baru.

Abstract: Handball sports are one of the right alternatives to be a means of recreational sports for children in correctional institutions (anbinpas) at Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bengkulu. This community service activity was carried out on July 25, 2024. The participants involved were 10 anbinpas. The purpose of this activity is to introduce handball sports to anbinpas as a means to fill their free time provided by LPKA officers. From the community service activities, it is

Keywords:
Recreation, LPKA

Handball,

known that all anbinpas enthusiastically participated in each stage of the community service. Each anbinpas experienced an increase in knowledge about handball sports and experience in practicing this sport. The implementation of Handball sports offers a structured and positive environment for anbinpas to enjoy their free time and develop new skills.

Pendahuluan

Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bengkulu merupakan lembaga pembinaan yang pertama dan satu-satunya hingga saat ini di Provinsi Bengkulu (Nopiyanto et al., 2023). Jumlah anak binaan pemasyarakatan (anbinpas) cenderung meningkat setiap waktunya. Berdasarkan data dari LPKA Kelas II Bengkulu hingga akhir Maret 2024 terdapat 93 Anbinpas. Karakteristik usia Anbinpas juga beragam dan berasal dari Kabupaten atau Kota di Provinsi Bengkulu. Dengan jumlah Anbinpas yang terus meningkat dan beragam karakteristik tentu memiliki kebutuhan rekreasi yang berbeda.

LPKA harus menjamin bahwa setiap Anbinpas mendapatkan haknya untuk melakukan kegiatan rekreasi sesuai kebutuhannya. Berdasarkan pada pasal 3 huruf d disebutkan bahwa anbinpas berhak melakukan kegiatan rekreasi meski anak harus tetap menjalani pidana penjaranya (Dewi, 2023). Berdasarkan informasi dari Kasubsi Pendidikan menyebutkan bahwa LPKA Kelas II Bengkulu telah menyediakan beberapa agenda untuk memberikan layanan rekreasi kepada anbinpas, diantaranya adalah senam di jumat pagi, seni musik, dan pemberian hari bebas untuk melakukan aktivitas di luar kamar pada hari rabu. Namun, tidak semua Anbinpas memiliki minat terhadap program yang telah disediakan.

Berdasarkan informasi yang diberikan oleh Kasubsi Pendidikan LPKA Kelas II Bengkulu bahwa Anbinpas memiliki minat yang tinggi untuk melakukan aktivitas olahraga. Namun, karena keterbatasan sumber daya atau petugas yang ada maka hal tersebut belum mampu kami penuhi. Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh tim pengabdian diketahui bahwa LPKA Kelas II Bengkulu memiliki lapangan *outdoor*, dan ruang aula *indoor* untuk melakukan berbagai aktivitas fisik. Dokumentasi di bawah ini menunjukkan berbagai aktivitas yang dilakukan oleh Anbinpas untuk memenuhi kebutuhan rekreasi.



(a)

(b)

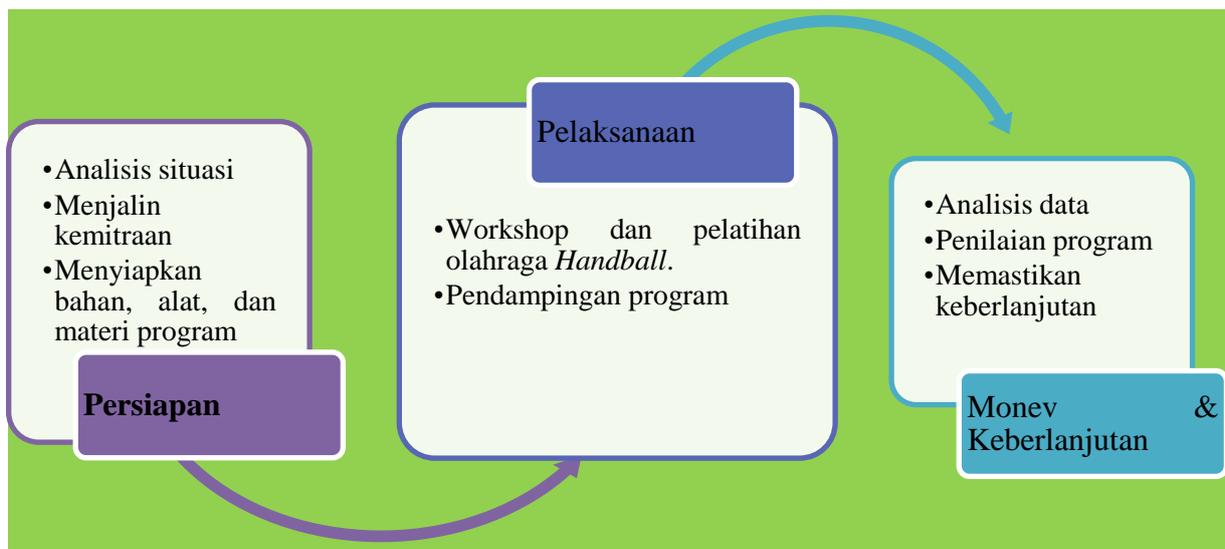
Gambar 1. Anbinpas bermain alat musik Dol (c), Anbinpas tampil di acara safari ramadhan

Dengan mempertimbangkan ketersediaan lapangan *outdoor* dan ruang aula *indoor* serta kebutuhan rekreasi yang tinggi dari anbinpas maka olahraga *Handball* dapat menjadi salah satu alternatif yang tepat. Olahraga *Handball* merupakan olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari lima pemain dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan (Rahayu et al., 2020). Olahraga *Handball* dapat menjadi olahraga rekreasi bagi Anbinpas di LPKA Kelas II Bengkulu. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu luang yang bertujuan untuk rekreasi atau hiburan (Hidayat & Indardi, 2015). Olahraga rekreasi bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, dan kesenangan masyarakat melalui olahraga (Syarif, 2022).

Permasalahan mitra yang menjadi fokus kajian pada kegiatan masyarakat ini adalah belum optimalnya pemenuhan hak rekreasi Anbinpas melalui olahraga rekreasi. Pemenuhan kebutuhan rekreasi merupakan hak Anbinpas serta menjadi faktor yang perlu difasilitasi oleh LPKA. Hal tersebut menjadi motivasi tim pengabdian dari Universitas Bengkulu untuk membantu memfasilitasi program olahraga rekreasi di LPKA. Tujuan kegiatan pelaksanaan pengabdian adalah mengenalkan olahraga *Handball* sebagai sarana olahraga rekreasi di LPKA Kelas II Bengkulu.

Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di LPKA Kelas II Bengkulu pada tanggal 25 Juli 2024. Metode pelaksanaan pengabdian dibagi menjadi 3 bagian utama yaitu: persiapan, pelaksanaan, dan monitoring evaluasi serta keberlanjutan program. Diagram alir dari metode pelaksanaan digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram alir pengabdian

Berdasarkan pada gambar diatas dapat dijelaskan secara rinci mengenai kegiatan pada setiap tahapan, yaitu sebagai berikut:

Pada tahap persiapan program tim mulai melakukan analisis situasi dengan cara melakukan wawancara dengan Kasubsi Pendidikan LPKA Kelas II Bengkulu. Analisis situasi sangat diperlukan untuk mengetahui masalah apa saja yang dihadapi oleh mitra, sehingga dapat dilakukan justifikasi terhadap masalah tersebut secara bersama-sama. Pada tahap ini, tim pengabdian dari Universitas Bengkulu juga memberikan informasi mendalam kepada mitra mengenai tujuan dan manfaat yang akan diperoleh kedua belah pihak atas terlaksananya kegiatan pengabdian ini. *Output* yang tercapai pada tahapan ini adalah terjalinnya kesepakatan antara tim pengabdian dan mitra untuk secara berkomitmen menjalan kegiatan pengabdian ini.

Program dilaksanakan secara kolaboratif antara tim pengabdian dan mitra berdasarkan pada jadwal yang telah disusun bersama. Anbinpas yang diikutsertakan dalam kegiatan ini adalah 10 anbinpas. Setelah mengikuti program maka anbinpas dapat menyebarkan pengetahuan dan keterampilan kepada yang lain. Setiap aktivitas dan *output* dari pelaksanaan program dirangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan pelaksanaan program

Tahap Program	Pelaksanaan	Aktivitas Tiap Tahapan	Output Tahapan
Melaksanakan dan pelatihan <i>Handball</i>	<i>workshop</i> olahraga	Pada tahap ini mitra menerima materi yang disampaikan mengenai modifikasi olahraga <i>Handball</i> sebagai olahraga	Terimplementasinya olahraga <i>Handball</i> di LPKA sebagai sarana rekreasi.

	rekreasi bagi Anbinpas.	.
Mengadakan pendampingan olahraga <i>Handball</i>	Pada tahap ini mitra didampingi dalam mengimplementasikan olahraga <i>Handball</i>	Terpenuhinya kebutuhan olahraga rekreasi Anbinpas.

Tahap monitoring, evaluasi dan keberlanjutan program dari kegiatan pengabdian ini merujuk pada proses mengukur atau menilai kinerja dan dampak dari kegiatan yang telah dilaksanakan serta mengambil suatu tindakan yang diperlukan untuk perbaikan program. Data monitoring dan evaluasi dikumpulkan menggunakan wawancara semi terstruktur.

Tabel 2. Daftar pertanyaan

Pertanyaan	Jawaban	
	Pernah	Tidak
Apakah anda pernah bermain olahraga <i>handball</i> sebelumnya?		
Apakah anda mengetahui <i>handball</i> dapat digunakan sebagai olahraga rekreasi?		
Apakah olahraga <i>handball</i> sudah diimplementasikan di LPKA sebelumnya?		

Kegiatan pengabdian dinyatakan berhasil jika 75% mitra mampu mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan 75% mitra merasa bahwa olahraga *handball* menjadi sarana rekreasi. Dari hasil analisis data diharapkan kegiatan pengabdian ini mampu mencapai kategori efektif seperti yang ditampilkan pada tabel 2 di bawah ini.

$$P = f / n \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase

f = frekuensi

n = total sampel

Tabel 3. Acuan Kategori

No	Interval	Keterangan
1	80%-100%	Sangat Efektif
2	66% - 79%	Efektif
3	56% - 65%	Cukup Efektif
4	40% - 55%	Kurang Efektif
5	30% - 39 %	Gagal

Hasil dan Pembahasan

Tabel 4. Hasil kegiatan pengabdian

Sebelum Pelaksanaan Program	Setelah Pelaksanaan Program	Keterangan
0% anbinpas yang dilibatkan dalam kegiatan ini tidak memiliki pengalaman untuk bermain <i>handball</i> .	100% anbinpas yang dilibatkan dalam kegiatan ini mampu mempraktekkan olahraga <i>handball</i> .	Sangat efektif
0 % anbinpas yang dilibatkan dalam kegiatan ini belum memahami <i>handball</i> sebagai olahraga rekreasi.	100% anbinpas yang dilibatkan dalam kegiatan ini mampu memahami <i>handball</i> sebagai olahraga rekreasi.	Sangat efektif
Belum pernah dilaksanakan program sosialisasi olahraga <i>handball</i> sebagai sarana rekreasi.	Olahraga <i>handball</i> diimplementasikan sebagai sarana rekreasi bagi anbinpas di LPKA Kelas II Bengkulu.	Sangat efektif

Setelah menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat, semua peserta berkesempatan untuk mengikuti sesi praktik *handball*. Hal ini memungkinkan mereka untuk menerapkan apa yang telah mereka pelajari dan menikmati pengalaman langsung dengan olahraga tersebut. Setelah kegiatan kegiatan pengabdian masyarakat, semua peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang *handball* sebagai olahraga rekreasi. Mereka belajar tentang aturan dasar, teknik, dan kesenangan yang didapat dari bermain. Pengalaman ini memberi mereka apresiasi baru terhadap bola tangan sebagai kegiatan yang menyenangkan dan menarik. Setelah kegiatan engabdian masyarakat, olahraga *handball* diperkenalkan sebagai kegiatan rekreasi bagi para anbinpas di LPKA Kelas II Bengkulu. Inisiatif ini bertujuan untuk menyediakan sarana yang sehat dan menarik bagi para anbinpas, meningkatkan kebugaran fisik dan kerja sama tim di dalam lembaga tersebut. Penerapan olahraga bola tangan memberikan kesempatan kepada para anbinpas untuk menikmati waktu luang dan mengembangkan keterampilan baru dalam lingkungan yang terstruktur dan positif.



Gambar 3. Foto Bersama Tim dan Anbinpas (a), Anbinpas Mempraktekkan Teknik Dasar Handball

Pemenuhan kebutuhan rekreasi melalui olahraga *handball* mempunyai dampak positif secara fisik, psikologis, maupun sosial bagi Anbinpas di LPKA Kelas II Bengkulu. Partisipasi rutin dalam *handball* menawarkan banyak manfaat yang secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran fisik anak secara keseluruhan, termasuk mereka yang berada di lembaga pemasyarakatan. Partisipasi teratur dalam *handball* menghasilkan peningkatan menyeluruh dalam kebugaran fisik, termasuk kesehatan jantung, kekuatan otot, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan harmonik. Manfaat fisik ini penting untuk perkembangan dan kesejahteraan anak secara keseluruhan, khususnya mereka yang berada di lembaga pemasyarakatan, karena berkontribusi terhadap gaya hidup yang lebih sehat dan peningkatan kualitas hidup (Rebar & Taylor, 2017; White et al., 2017).

Mendorong aktivitas fisik melalui *handball* membantu anak membentuk kebiasaan sehat yang dapat bertahan seumur hidup. Kebiasaan-kebiasaan ini secara signifikan mengurangi risiko penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup dan berkontribusi terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara keseluruhan. Dengan mendorong gaya hidup aktif, anak-anak akan cenderung terus melakukan aktivitas fisik seiring bertambahnya usia, sehingga menjamin kehidupan yang lebih sehat dan memuaskan (Cachón-Zagalaz et al., 2023).

Aktivitas fisik dikenal sebagai pereda kecemasan (Kandola et al., 2019; Rahman et al., 2024). Terlibat dalam *handball* dapat membantu anak-anak pemasyarakatan mengelola stres, kecemasan, dan frustrasi dengan cara yang sehat. Manfaat olahraga secara fisik, emosional, dan sosial berkontribusi pada kesejahteraan dan ketahanan mental yang lebih baik, memberikan anak-anak keterampilan berharga dan

mekanisme penanggulangan yang dapat membantu mereka sepanjang hidup (Setiawan & Rahmat, 2018). Menguasai keterampilan baru dan mencapai tujuan dalam *handball* dapat secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri dan rasa pencapaian anak. Olahraga dapat mengajari anak-anak cara mengelola emosi, mengatasi kegagalan, dan merayakan keberhasilan, sehingga berkontribusi pada regulasi emosi yang lebih baik (Ros-Morente et al., 2022).

Handball adalah olahraga tim yang membutuhkan kolaborasi dan komunikasi (Yani et al., 2022). Memainkan permainan ini membantu anak-anak belajar bagaimana bekerja secara efektif dengan orang lain, mengembangkan keterampilan kerja tim yang penting. Partisipasi dalam olahraga tim memberikan kesempatan interaksi sosial yang positif, membantu anak-anak membangun persahabatan dan meningkatkan keterampilan sosial mereka (Lin et al., 2016). Keterlibatan dalam olahraga dapat memfasilitasi integrasi yang lebih baik ke dalam masyarakat, mengurangi perasaan terisolasi dan menumbuhkan rasa memiliki.

Handball membutuhkan disiplin, latihan, dan kepatuhan terhadap aturan (Dragos Florin et al., 2023). Mempelajari dan mengikuti asas-asas ini dapat membantu anak-anak pemasyarakatan mengembangkan rasa tanggung jawab dan disiplin diri. Sifat *handball* yang strategis dan bergerak cepat dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus anak, keterampilan yang dapat ditransfer ke bidang kehidupan lainnya. *Handball* melibatkan pemikiran strategis, pengambilan keputusan cepat, dan pemecahan masalah, yang dapat meningkatkan keterampilan kognitif dan perkembangan intelektual (Dorak et al., 2018).

Olahraga memberikan penyaluran energi dan emosi yang konstruktif dan positif, yang khususnya penting dalam lingkungan pemasyarakatan (Nopiyanto & Raibowo, 2020). Keterampilan yang dipelajari melalui *handball*, seperti kerja sama tim, disiplin, dan ketahanan, merupakan keterampilan hidup berharga yang dapat membantu dalam proses rehabilitasi dan reintegrasi (Yani et al., 2024). *Handball* memberikan peluang untuk menetapkan dan mencapai tujuan, membantu anak-anak memahami nilai kerja keras dan ketekunan.

Kesimpulan

Pemenuhan hak rekreasi anbinpas melalui olahraga *handball* dapat memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan kesejahteraan psikologis, pengembangan keterampilan sosial, dan kesehatan fisik. Rekreasi dan bermain sangat penting untuk kesehatan mental dan perkembangan emosional Anbinpas. Terlibat dalam olahraga

tim seperti *handball* membantu anbinpas mengembangkan keterampilan sosial yang penting, seperti kerja tim, komunikasi, dan kerja sama. Aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik membantu dalam mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran fisik, dan mencegah penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bengkulu yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini melalui skema bantuan pendanaan PNBPFakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan tahun 2024 dengan nomor kontrak 3658/UN 30.7/PM/2024. Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala LPKA Kelas II Bengkulu, Kasubsi Pendidikan LPKA Kelas II Bengkulu, dan anbinpas yang bersedia menjadi mitra kegiatan.

Referensi

- Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. *Children*, 10(4), 1–17. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
- Dewi, J. Y. (2023). Pemenuhan Hak Rekreasional terhadap Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. *Yustisia Tirtayasa: Jurnal Tugas Akhir*, 3(2), 139. <https://doi.org/10.51825/yta.v3i2.18676>
- Dorak, F., Yildiz, L., Canpolat, A. M., Yüzbaşıoğlu, Y., & Vurgun, N. (2018). A Comparison of the Tactical Game Approach and the Direct Teaching Models in the Teaching of Handball: Cognitive – Psychomotor Field and Game Performance. *World Journal of Education*, 8(3), 76. <https://doi.org/10.5430/wje.v8n3p76>
- Dragos Florin, T., Adrian, G., Marco, C., Daniele, S., Sara, B., Christina, T., & Panos, P. (2023). Strategies and Best Practices for International Handball Development. *Romania Science, Movement and Health*, XXIII(2), 515–520. <https://www.rfebm.com/>
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 49–53.
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant

- mechanisms of physical activity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 107, 525–539. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>
- Lin, Y. C., Chalip, L., & Christine Green, B. (2016). The Essential Role of Sense of Community in a Youth Sport Program. *Leisure Sciences*, 38(5), 461–481. <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1093973>
- Nopiyanto, Y. E., Ayu, D., Dita, A., Pujiyanto, D., Musfita, F. S., & Amelia, Z. P. (2023). Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bengkulu , 2 Program Studi Kedokteran. *Jurnal Abdi Insani*, 10(3), 1735–1744.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 114–124. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i2.264>
- Rahayu, R., Subroto, T., & Budiman, D. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Pada Olahraga Permainan Bolatangan. *Physical Activity Journal*, 1(2), 107. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2172>
- Rahman, A., Husnul, D., & Anggraeni Rachman, D. (2024). Sosialisasi Olahraga Sebagai Salah Satu Solusi Anxiety Disorder. *KORSACs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 30–35.
- Rebar, A. L., & Taylor, A. (2017). Physical activity and mental health; it is more than just a prescription. *Mental Health and Physical Activity*, 13, 77–82. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.10.004>
- Ros-Morente, A., Farré, M., Quesada-Pallarès, C., & Filella, G. (2022). Evaluation of Happy Sport, an Emotional Education Program for Assertive Conflict Resolution in Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052596>
- Setiawan, A., & Rahmat, A. (2018). Pengaruh Pembelajaran Bola Tangan Terhadap Perilaku Sosial Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 89. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10188>
- Syarif, A. (2022). Aktivitas Sepatu Roda Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Universitas PGRI Palangka Raya*, 1, 203–212. <https://doi.org/10.54683/puppr.v1i0.23>
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domain-Specific Physical Activity and Mental Health: A Meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653–666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>

- Yani, A., Henjilito, R., & Makorohim, M. F. (2024). Sosialisasi Olahraga Bola Tangan (Abti) Pada Siswa Sdn 07 Pekanbaru. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5(4), 6078–6081.
- Yani, A., Siregar, J., Zulkifli, Z., Lestari G, N. A., & Irma, A. (2022). Penerapan Peraturan Permainan Bola Tangan Dan Motivasi Pada Pengkab Asosiasi Bola Tangan Indonesia (Abti) Rokan Hilir. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 2123–2127. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.10507>