

Dr. Hendri: Membangun Budaya Olahraga, Bukan Sekadar Merayakan Prestasi

Updates. - KORLANTAS.ID

May 23, 2026 - 08:06



Dr. Ir. Hendri, ST., MT Wartawan Utama Ketua Umum Jurnalis Nasional Indonesia (JNI)

OPINI - Setiap kali atlet mengibarkan Merah Putih di panggung dunia, kita bersorak dan merasa menjadi bangsa olahraga. Namun, setelah sorak berhenti, pertanyaan yang lebih mendasar harus diajukan: seberapa mudah warga berjalan kaki dengan aman, bermain di lapangan lingkungan, bersepeda ke tempat kerja, atau berolahraga tanpa harus membayar mahal? Sebuah bangsa

tidak dapat disebut memiliki budaya olahraga hanya karena mempunyai juara. Budaya itu baru hidup ketika bergerak menjadi kebiasaan sehari-hari bagi anak-anak, pekerja, perempuan, lanjut usia, dan penyandang disabilitas.

Di banyak tempat, olahraga masih diperlakukan sebagai acara, bukan cara hidup. Senam massal digelar menjelang peringatan tertentu, jalan sehat diselenggarakan dengan panggung dan hadiah, sementara trotoar di sekitarnya rusak, lapangan kampung berubah fungsi, dan fasilitas olahraga sekolah terkunci setelah jam pelajaran. Anggaran sering lebih mudah terlihat melalui pembangunan gedung daripada melalui peningkatan jumlah warga yang aktif menggunakannya. Akibatnya, kita kaya seremoni, tetapi miskin kebiasaan.

Olahraga masyarakat tidak harus selalu berbentuk pertandingan, seragam, atau keanggotaan pusat kebugaran. Berjalan cepat, bersepeda, berenang, senam, bulu tangkis, pencak silat, permainan tradisional, sepak bola kampung, serta aktivitas adaptif bagi penyandang disabilitas sama-sama dapat menjadi pintu masuk. [Organisasi Kesehatan Dunia](#) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerak tubuh yang memerlukan pengeluaran energi, termasuk gerak saat bekerja, bepergian, berekreasi, dan menjalankan kegiatan rumah tangga. Artinya, membangun budaya olahraga bukan hanya urusan dinas olahraga, melainkan juga urusan pendidikan, kesehatan, perhubungan, tata ruang, dunia usaha, keluarga, dan komunitas.

Data yang Tidak Boleh Diabaikan

Fakta resmi menunjukkan bahwa pekerjaan rumah kita masih besar. [Laporan Indeks Pembangunan Olahraga 2024](#) dari Kementerian Pemuda dan Olahraga mencatat indeks pembangunan olahraga sebesar 0,334 pada skala 0–1. Di dalamnya, indeks partisipasi masyarakat berada pada 0,263 dan indeks kebugaran jasmani hanya 0,196. Keduanya memang meningkat dibandingkan tahun 2023, tetapi angkanya tetap memperlihatkan bahwa perbaikan belum cukup kuat untuk disebut lompatan.

Temuan kesehatan memberi peringatan serupa. Survei Kesehatan [Indonesia](#) 2023, menurut [ringkasan hasil resmi Kementerian Kesehatan](#), mencatat 62,6 persen penduduk berusia 10 tahun ke atas berada dalam kategori aktivitas fisik cukup. Dengan demikian, 37,4 persen masih tergolong kurang aktif. Alasan yang paling banyak dikemukakan oleh mereka yang tidak beraktivitas memadai adalah tidak memiliki waktu, yakni 48,7 persen. Data tersebut diperoleh melalui pengukuran yang memodifikasi kuesioner aktivitas fisik global WHO dan mencakup aktivitas saat bekerja, di rumah, dalam perjalanan, serta pada waktu senggang.

Angka-angka itu adalah fakta survei, bukan bukti bahwa satu penyebab tunggal berlaku bagi semua orang. Namun, menurut analisis penulis, alasan “tidak ada waktu” tidak boleh semata-mata dibaca sebagai kelemahan disiplin pribadi. Waktu warga dibentuk oleh perjalanan yang panjang, jam kerja, beban pengasuhan, keamanan lingkungan, ketersediaan fasilitas, dan biaya. Jika berjalan kaki berbahaya, taman jauh, transportasi umum sulit, serta lapangan berbayar mahal, anjuran untuk rajin berolahraga terdengar seperti menyalahkan korban dari lingkungan yang tidak mendukung.

WHO menegaskan bahwa orang yang kurang aktif menghadapi risiko kematian 20–30 persen lebih tinggi dibandingkan orang yang cukup aktif. Lembaga itu juga menyebut aktivitas fisik teratur berhubungan dengan manfaat bagi kesehatan jantung, metabolisme, mental, kognitif, tidur, dan kebugaran. Pesannya sederhana: setiap gerakan berarti dan sedikit aktivitas lebih baik daripada tidak sama sekali. Karena itu, kebijakan publik semestinya membantu warga memulai dari langkah yang mungkin dilakukan, bukan menetapkan standar yang membuat pemula merasa gagal sebelum bergerak.

Hambatan juga tidak dialami secara setara. Perempuan dapat mengurungkan niat berolahraga karena penerangan buruk atau pelecehan di ruang publik. Penyandang disabilitas menghadapi jalur yang tidak aksesibel dan minim instruktur adaptif. Lansia membutuhkan permukaan aman, tempat duduk, toilet, dan pendampingan yang sesuai kondisi kesehatan. Anak-anak kehilangan ruang bermain ketika jalan lingkungan dikuasai kendaraan. Masyarakat berpenghasilan rendah menghadapi pilihan sulit antara waktu mencari nafkah dan kegiatan kebugaran. Budaya olahraga yang mengabaikan perbedaan ini hanya akan menjadi budaya bagi kelompok yang sudah memiliki waktu, uang, dan akses.

Dari Hak Warga Menjadi Kewajiban Kebijakan

Landasan hukumnya tegas. Pasal 28H ayat (1) Undang-Undang Dasar Negara Republik [Indonesia](#) Tahun 1945 menjamin hak setiap orang atas kehidupan yang sejahtera, lingkungan hidup yang baik dan sehat, serta pelayanan kesehatan, sebagaimana termuat dalam [naskah konstitusi DPR](#). Jaminan ini tidak otomatis berarti negara harus membiayai seluruh hobi olahraga, tetapi mengharuskan kebijakan publik tidak menutup akses warga untuk hidup sehat.

Lebih khusus, [Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan](#), yang berstatus berlaku, menempatkan pembudayaan, keadilan, partisipasi, keberlanjutan, dan aksesibilitas sebagai prinsip penyelenggaraan keolahragaan dalam Pasal 5. Pasal 6 memberikan hak yang sama kepada setiap warga untuk melakukan kegiatan olahraga dan memperoleh pelayanan. Pasal 7 menegaskan hak warga dengan disabilitas untuk memperoleh pelayanan olahraga sesuai kebutuhan, harkat, dan martabatnya.

Pasal 19 bahkan menyebut secara terang bahwa olahraga masyarakat bertujuan membudayakan aktivitas fisik, menumbuhkan kegembiraan, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, membangun hubungan sosial, serta meningkatkan produktivitas ekonomi. Ayat (3) pasal tersebut mewajibkan pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan masyarakat menggali, mengembangkan, serta memajukan olahraga masyarakat. Sementara itu, Pasal 73 ayat (2) mewajibkan pemerintah menjamin ketersediaan, pengelolaan, dan pemeliharaan prasarana, sarana, serta ruang terbuka sesuai kewenangannya; ayat (3) menuntut pemerataan dan akses bagi penyandang disabilitas.

Kerangka itu dilaksanakan lebih lanjut melalui [Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional](#) dan [Peraturan Pemerintah Nomor 46 Tahun 2024 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan](#). Dengan dasar ini, kurang tepat jika pemerintah daerah menganggap olahraga masyarakat

sebagai kegiatan tambahan yang dapat dikerjakan hanya ketika anggaran tersisa. Ia merupakan bagian dari pembangunan manusia dan pelayanan publik.

Sebagian pihak mungkin berpendapat bahwa olahraga adalah tanggung jawab pribadi: pemerintah sudah mengimbu, selebihnya warga tinggal berkemauan. Pendapat ini mengandung unsur kebenaran karena kebiasaan memang tidak dapat dipaksakan dari kantor pemerintah. Namun, pilihan pribadi selalu berlangsung dalam suatu lingkungan. Orang lebih mudah berjalan jika trotoar aman; anak lebih sering bermain jika ada ruang dekat rumah; pekerja lebih mungkin bersepeda jika tersedia jalur dan tempat penyimpanan; perempuan lebih nyaman bergerak jika ruang publik terang dan terawasi. Negara tidak dapat berolahraga menggantikan warga, tetapi negara dapat membuat pilihan sehat menjadi pilihan yang mudah.

Ada pula kekhawatiran bahwa penyediaan fasilitas akan membebani anggaran. Masalahnya bukan semata-mata jumlah uang, melainkan ketepatan prioritas. Fasilitas sederhana yang dekat, terawat, dan ramai dipakai bisa lebih bermanfaat daripada stadion mahal yang jarang dibuka. Halaman sekolah dapat digunakan komunitas pada sore hari melalui jadwal, pengawasan, dan pembagian tanggung jawab yang jelas. Jalan lingkungan dapat ditetapkan sebagai ruang aktivitas pada jam tertentu tanpa membangun gedung baru. Taman dapat dilengkapi jalur berjalan, penerangan, air minum, dan alat kebugaran yang aman. Investasi kecil yang terus dipelihara sering lebih membudaya daripada proyek besar yang selesai saat pita peresmian dipotong.

Argumen lain menyatakan bahwa anggaran olahraga harus dipusatkan pada prestasi karena medali membawa kebanggaan nasional. Prestasi memang penting dan harus dibina secara ilmiah. Namun, olahraga masyarakat dan olahraga prestasi bukan dua musuh yang memperebutkan napas yang sama. Basis warga yang aktif memperluas literasi fisik, memperkuat ekosistem klub, dan membuka peluang menemukan bakat. Lebih dari itu, tujuan olahraga tidak boleh dipersempit menjadi podium. Medali dinikmati sebagai kebanggaan sesaat; kebugaran masyarakat menentukan kualitas kehidupan setiap hari.

Gerakan yang Terukur dan Inklusif

Langkah pertama adalah membangun lingkungan aktif dalam jarak dekat. Pemerintah daerah perlu memetakan, per kelurahan atau desa, jarak warga ke ruang olahraga, kondisi trotoar, keselamatan jalan, penerangan, akses disabilitas, dan tingkat pemanfaatan fasilitas. Hasil pemetaan harus menentukan prioritas anggaran. Kawasan dengan akses terburuk dan kelompok paling tertinggal memperoleh intervensi lebih dahulu, bukan kalah oleh wilayah yang paling kuat melobi.

Kedua, sekolah harus menjadi pusat budaya gerak. Pendidikan jasmani jangan dikurangi menjadi penilaian kemampuan atletik atau menunggu pertandingan. Peserta didik perlu mengalami aktivitas yang menyenangkan, aman, beragam, dan dapat diteruskan sepanjang hayat. Setelah jam belajar, fasilitas sekolah dapat dibuka secara terbatas bagi warga melalui kerja sama sekolah, komite, pemerintah daerah, dan komunitas. Aturannya harus meliputi jadwal, keamanan anak, tanggung jawab kerusakan, kebersihan, serta larangan komersialisasi yang

menutup akses warga miskin.

Ketiga, tempat kerja perlu mengakui bahwa duduk terlalu lama bukan lambang produktivitas. Pemerintah dan dunia usaha dapat menerapkan jeda gerak singkat, tangga yang aman, parkir sepeda, kamar bilas bila memungkinkan, serta insentif perjalanan aktif. Kebijakan ini bukan alasan mengurangi target kerja, melainkan cara menata pekerjaan agar manusia tidak diperlakukan seperti mesin yang harus diam di kursi sepanjang hari.

Keempat, puskesmas, organisasi olahraga, perguruan tinggi, dan komunitas perlu membangun layanan pendampingan yang aman. Warga dengan penyakit kronis, lansia, ibu hamil, atau pemula membutuhkan anjuran sesuai kondisi, bukan tantangan seragam dari media sosial. Pelatih dan instruktur harus memahami keselamatan dasar, pertolongan pertama, perlindungan anak, serta olahraga adaptif. Program komunitas sebaiknya menyediakan pilihan gratis atau murah, waktu yang ramah pekerja dan pengasuh, serta mekanisme pengaduan terhadap pelecehan dan kekerasan.

Kelima, keberhasilan harus diukur dari perubahan perilaku dan keadilan akses, bukan banyaknya acara atau bangunan. Indikator daerah perlu mencakup persentase warga yang aktif setiap minggu, tingkat kebugaran, penggunaan fasilitas, kesenjangan partisipasi menurut jenis kelamin, usia, pendapatan, wilayah, dan disabilitas, biaya per pengguna, kondisi pemeliharaan, serta keselamatan kegiatan. Angka itu diumumkan dalam dasbor publik dan dievaluasi sedikitnya setiap tahun. Anggaran berikutnya harus mengikuti hasil, sehingga program yang efektif diperluas dan kegiatan seremonial yang tidak berdampak dihentikan.

Masyarakat pun bukan penonton. RT, RW, desa, kelompok perempuan, organisasi penyandang disabilitas, karang taruna, komunitas lansia, dan klub lokal dapat menyusun jadwal rutin, menjaga fasilitas, menghidupkan permainan tradisional, serta mengajak warga yang selama ini tersisih. Media harus memberi ruang bukan hanya kepada juara, tetapi juga kepada praktik baik yang membuat kampung, sekolah, dan tempat kerja lebih aktif. Dunia usaha dapat membantu melalui tanggung jawab sosial, tetapi bantuannya harus menjawab kebutuhan warga, transparan, dan tidak sekadar memasang merek pada acara sehari.

Pada akhirnya, budaya olahraga tidak lahir dari perintah untuk bergerak, melainkan dari pertemuan antara kemauan pribadi dan lingkungan yang memungkinkan. Kita tetap patut merayakan atlet yang berprestasi. Namun, ukuran paling jujur dari bangsa yang mencintai olahraga bukan hanya jumlah medali di lemari, melainkan jumlah anak yang aman bermain, pekerja yang sempat bergerak, perempuan yang nyaman menggunakan ruang publik, lansia yang tetap aktif, dan penyandang disabilitas yang memperoleh akses setara.

[Indonesia](#) yang bugar harus dibangun dari jalan, sekolah, tempat kerja, puskesmas, taman, dan lapangan kampung. Ketika olahraga menjadi mudah, murah, aman, menyenangkan, dan inklusif, warga tidak lagi bergerak karena ada lomba atau hadiah. Mereka bergerak karena itulah kebiasaan hidup. Di sanalah prestasi paling mendasar sebuah negara tercapai: masyarakat yang sehat, terhubung, produktif, dan bermartabat.

Ringkasan: Budaya olahraga tumbuh ketika bergerak menjadi kebiasaan yang mudah, aman, murah, terukur, dan inklusif bagi seluruh warga.

Jakarta, 23 Mei 2026

Dr. Ir. Hendri, ST., MT

Wartawan Utama

Ketua Umum Jurnalis Nasional [Indonesia](#) (JNI)