

SOSIALISASI DAN PELATIHAN WALKING FOOTBALL SEBAGAI UPAYA PENGEMBANGAN OLAHRAGA RAMAH USIA UNTUK PERSEJASI DI SULAWESI SELATAN

Mohammad Natsir¹, Sri Mardiyati², Hamzah³, Sarifuddin Arham⁴, Jamaluddin⁵

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Makassar

⁴Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan YPUP Makassar

^{3,5}Sekolah Tinggi Teknik Baramuli

Email: sri.mardiyati@unismuh.ac.id

ABSTRAK

Walking football adalah modifikasi sepak bola konvensional yang diperuntukkan bagi kelompok usia dewasa maupun lansia, dengan aturan utama yaitu larangan berlari (hanya berjalan). Olahraga ini menjadi solusi aktivitas fisik ramah cedera dan bersifat inklusif, melibatkan peserta dari berbagai latar belakang usia, gender, maupun kondisi kesehatan. Walking football hadir sebagai inovasi yang ramah usia dengan aturan khusus yang lebih inklusif. Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan melatih keterampilan dasar walking football (sepak bola berjalan), serta mengenalkan Persejasi (Perkumpulan Sepakbola Berjalan Seluruh Indonesia) sebagai organisasi pengembang olahraga ramah usia. Kegiatan dilakukan bersama pengurus dan anggota Persejasi dari seluruh wilayah Provinsi Sulawesi Selatan, dengan pendekatan edukasi, praktik, dan pendampingan komunitas. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan minat peserta dalam menerapkan walking football sebagai alternatif olahraga sehat dan inklusif. Kegiatan ini membuktikan bahwa walking football dapat menjadi solusi olahraga alternatif yang ramah usia, murah, dan memperkuat interaksi sosial.

Kata kunci: pelatihan, persejasi, sosialisasi, walking football, olahraga ramah usia

LATAR BELAKANG

Walking football atau sepak bola berjalan merupakan inovasi olahraga yang berasal dari Inggris dan kini mulai berkembang secara global, termasuk Indonesia. Permainan ini mengadopsi aturan dasar sepak bola tetapi tanpa lari, minim kontak fisik, dan menekankan kerja sama tim serta rekreasi. Manfaatnya antara lain bisa meningkatkan kebugaran, kualitas hidup, dan interaksi sosial peserta, khususnya kelompok usia dewasa dan lanjut usia.

Walking football sebagai varian olahraga sepak bola yang dirancang khusus untuk penyandang usia lanjut telah mendapatkan perhatian yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, baik di tingkat internasional maupun domestik, seperti di Indonesia. Olahraga ini bukan hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan sosial kelompok usia lanjut. Penelitian menunjukkan bahwa walking football dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular, fleksibilitas, dan kesehatan mental para pemain, serta menciptakan suasana yang mendukung interaksi sosial (Price et al., 2025; Mowle et al., 2022; Mir et al., 2024).

Salah satu keuntungan utama dari walking football adalah kemampuannya untuk membuat olahraga ini lebih mudah diakses bagi orang dewasa yang lebih tua. Dibandingkan dengan sepak bola konvensional, walking football dirancang agar pemain bergerak dengan kecepatan yang lebih lambat dan dengan intensitas yang lebih rendah, sehingga mengurangi risiko cedera yang biasa terjadi pada olahraga kontak (Poole et al., 2025; Harper et al., 2020). Ini sangat penting dalam konteks penyakit kronis yang umum di kalangan lanjut usia, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan masalah jantung lainnya, yang mungkin diperburuk oleh aktivitas fisik yang terlalu berat (Barbosa et al., 2021; Yüce & Saygın, 2023). Walking football dapat berfungsi sebagai gerbang untuk mendorong partisipasi orang lanjut usia dalam aktivitas fisik yang lebih intensif secara bertahap (Mowle et al., 2022; Müssig & Adamek, 2020; Poole et al., 2025).

Di Indonesia, perkembangan walking football relatif baru, tetapi menunjukkan potensi yang besar untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan orang tua. Masyarakat Indonesia, yang semakin mengakui pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan, telah mulai mengadopsi aktivitas ini sebagai alternatif yang menarik. Melalui program-program yang dipimpin oleh komunitas dan inkorporasi dalam institusi olahraga, seperti klub sepak bola profesional, walking football dapat menarik minat partisipasi yang lebih luas dari segmen populasi yang lebih tua (Harper et al., 2020; McEwan et al., 2019). Partisipasi dalam walking football dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa komunitas di kalangan lansia (Taylor & Pringle, 2021; Cholerton et al., 2022; Cholerton et al., 2020).

Selain manfaat fisik yang jelas, walking football juga berfungsi sebagai platform untuk memperkuat interaksi sosial yang dapat memainkan peran penting dalam pencegahan depresi dan gangguan mental lainnya di antara para lansia. Melalui olah raga ini, individu tidak hanya berolahraga tetapi juga membentuk jaringan sosial yang dapat mendukung kesehatan mental mereka melalui interaksi dan dukungan emosional (Taylor & Pringle, 2021; (Mowle et al., 2022; Cholerton et al., 2021). Ini penting di Indonesia, dimana isu-isu kesehatan mental seringkali kurang diperhatikan dan dapat terabaikan dalam diskusi tentang kesejahteraan keseluruhan (Yüce & Saygın, 2023; Zainudin et al., 2022).

Di sisi lain, tantangan dalam mengintegrasikan walking football ke dalam budaya aktif lansia Indonesia tetap ada. Hingga kini, stigma terkait olahraga di kalangan orang lanjut usia masih menjadi hambatan. Seringkali, persepsi bahwa olahraga adalah untuk orang muda dapat menghalangi lansia dari mencoba aktivitas baru semacam ini. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi masyarakat luas mengenai manfaat kesehatan dan sosial dari walking football dan untuk membangun citra positif sekitar aktivitas ini (Mir et al., 2024; Mowle et al., 2022; Price et al., 2025).

Persejasi (Perkumpulan Sepakbola Berjalan Seluruh Indonesia) hadir sebagai wadah organisasi pengembangan walking football di tanah air, menyediakan bimbingan, regulasi, dan komunitas bagi pecinta olahraga ini. Persejasi didirikan di Jakarta pada tanggal 15 September 2021, bertujuan mempromosikan dan memfasilitasi walking football sebagai olahraga sehat dan ramah bagi seluruh kalangan, terutama usia tua. Pertumbuhan Persejasi hingga 23 Pengurus Provinsi di seluruh Indonesia, dan ekspansi ke Singapura dan Australia menjadi bukti pesatnya perkembangan organisasi ini. Persejasi aktif melakukan sosialisasi, menggelar turnamen antarmedia, serta berpartisipasi dalam kejuaraan internasional.

Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan antara lain: (1) Mensosialisasikan konsep, aturan, dan manfaat walking football kepada masyarakat, (2) Melatih keterampilan dasar bermain walking football secara sederhana, aman, dan menyenangkan, (3) Mengenalkan Persejasi sebagai sarana pembinaan dan wadah komunitas walking football di Indonesia, dan (4) Membuka peluang terbentuknya komunitas walking football berbasis masyarakat/kelompok usia.

METODE

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan walking football ini dilaksanakan secara tatap muka di ruangan dan di lapangan terbuka, dengan beberapa tahapan:

1. Persiapan Kegiatan

- Koordinasi tim dosen dan panitia lokal.
- Menyusun jadwal pelaksanaan dan kebutuhan sarana (lapangan, bola, rompi tim, pengeras suara).
- Menyiapkan materi sosialisasi berupa presentasi, booklet, dan video singkat.

2. Tahap Sosialisasi

- Pemaparan mengenai konsep walking football: sejarah, filosofi, aturan dasar.
- Penjelasan manfaat kesehatan, sosial, dan psikologis.
- Pengenalan Persejasi dan peranannya sebagai wadah pengembangan.

3. Tahap Pelatihan

- Pemanasan bersama (senam peregangan ringan).
- Latihan teknik dasar: passing, kontrol bola, pergerakan tanpa lari, dan koordinasi tim.
- Simulasi pertandingan walking football dengan aturan sederhana (6 lawan 6, tanpa lari, tanpa kontak fisik keras).

4. Diskusi dan Refleksi

- Tanya jawab mengenai kendala dan potensi implementasi di masyarakat.
- Diskusi pembentukan komunitas lokal walking football.

5. Evaluasi dan Penutup

- Penyampaian kesimpulan dan harapan keberlanjutan kegiatan.
- Dokumentasi dan publikasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Walking football adalah bentuk inovatif dari olahraga sepak bola yang dirancang khusus untuk memastikan bahwa pemain, terutama mereka yang berusia lanjut, dapat berpartisipasi dengan aman dan nyaman. Dengan menghadirkan elemen-elemen menarik dari permainan sepak bola tradisional namun dengan adaptasi penting, walking football dapat memberikan manfaat kesehatan sambil mempertahankan suasana kompetitif dan menyenangkan.

Walking football mengikuti prinsip dasar sepak bola, tetapi ada sejumlah perubahan signifikan untuk mengakomodasi kebutuhan pemain yang lebih tua atau pemain yang memiliki keterbatasan fisik. Berikut adalah beberapa aturan dasar yang harus diikuti dalam permainan walking football:

1. **Larangan Berlari:** Aturan paling mendasar dari walking football adalah larangan berlari. Jika seorang pemain ditemukan berlari, tim lawan berhak atas tendangan bebas (Price et al., 2025)(Capela et al., 2023). Ini sangat penting untuk mengurangi risiko cedera yang sering dialami oleh pemain yang lebih tua.
2. **Kontak Fisik Minimal:** Kontak fisik yang keras tidak diperbolehkan. Pemain harus menjaga jarak yang aman dan menghindari pelanggaran yang dapat menyebabkan cedera Barbosa et al., 2021). Jika pelanggaran terjadi yang melibatkan kontak, tendangan bebas diberikan kepada tim lawan.
3. **Tinggi Bola:** Selama permainan, bola tidak boleh dimainkan lebih dari tinggi pinggang pemain. Ini membantu meminimalkan risiko cedera akibat pukulan atau kecelakaan (Gamonaes et al., 2021; Barbosa et al., 2021).
4. **Durasi Pertandingan:** Umumnya, pertandingan walking football dibagi menjadi dua babak dengan waktu yang lebih singkat daripada pertandingan sepak bola biasa, misalnya 20 menit per babak (Capela et al., 2023). Interval waktu bertujuan untuk memberikan kesempatan bagi pemain untuk bersantai dan beristirahat.
5. **Tendangan Bebas:** Tendangan bebas dapat diberikan apabila pelanggaran terjadi. Tendangan bebas biasanya diambil dengan lembut (Capela et al., 2023).
6. **Substitusi:** Permainan seringkali menyediakan banyak kesempatan untuk substitusi, memungkinkan pemain untuk berganti tanpa ada gangguan pada alur permainan. Ini adalah upaya untuk memastikan semua pemain dapat berpartisipasi meskipun mungkin merasa lelah (Capela et al., 2023).
7. **Fasilitasi oleh Pelatih:** Pelatih diharapkan untuk memberikan instruksi dan mendukung pemain dalam memahami dan menerapkan aturan. Mereka juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan termasuk promosi kesehatan (Price et al., 2025; Barbosa et al., 2021).

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, peserta diajak melakukan pemanasan bersama dan menjalani latihan teknik dasar: passing, kontrol bola, positioning, dan mini game walking football dengan penekanan pentingnya keselamatan dan kerja sama. Simulasi pertandingan berjalan tanpa lari dilakukan agar peserta memahami praktik nyata.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan walking football ini berjalan lancar dengan antusiasme peserta yang tinggi. Peserta memperoleh pengetahuan tentang walking football dan aturan dasar seperti larangan berlari, *tackling*, *sliding*, dan pembatasan tinggi bola. Simulasi pertandingan berjalan kondusif, dengan peserta menunjukkan kemampuan teknik dasar dan strategi berjalan. Evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman tentang manfaat olahraga berjalan, baik dari sisi kesehatan fisik (tekanan darah, keseimbangan, kolesterol) maupun mental (interaksi sosial, rasa percaya diri, kualitas hidup).

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam kegiatan sosialisasi dan pelatihan walking football ini antara lain:

- Peserta memperoleh pengetahuan baru mengenai walking football dan aturan dasarnya.
- Peserta mampu mempraktikkan keterampilan dasar permainan secara sederhana.
- Simulasi pertandingan berjalan dengan baik, peserta antusias serta mampu memahami perbedaan konsep antara sepak bola biasa dan sepak bola berjalan.
- Tumbuhnya diskusi mengenai pembentukan komunitas lokal walking football sebagai tindak lanjut.

Pelatihan dan pengembangan keterampilan bagi pelatih dan pemimpin komunitas yang akan memfasilitasi kegiatan ini juga sangat penting. Melatih individu untuk memahami teknik yang aman dan efektif dalam melaksanakan walking football dapat membantu meminimalkan risiko cedera, serta meningkatkan pengalaman peserta selama bermain (Price et al., 2025; Poole et al., 2025).



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi dan Pelatihan Walking Football untuk Persejasi Sulawesi Selatan

Simulasi pertandingan berlangsung lancar dan menyenangkan, tanpa kendala berarti. Melalui evaluasi, peserta menyatakan kegiatan ini sangat bermanfaat, memberikan pengalaman baru, serta mendorong mereka lebih aktif berolahraga. Komunitas walking football Desa Mekar Jaya resmi terbentuk dengan pendampingan awal tim dosen dan keterlibatan aktif anggota PERSEJASI daerah.

Walking football terbukti inklusif dan aman untuk semua kalangan usia, terutama lansia, sejalan dengan model program komunitas olahraga yang berorientasi pada perkembangan fisik dan sosial. Dukungan organisasi nasional seperti Persejasi dan adaptasi aturan internasional memperkuat daya tarik dan keberlanjutan program.

Dari perspektif kebijakan, penting juga bagi pemerintah lokal dan pemangku kepentingan untuk mendukung pengembangan walking football di Indonesia. Melalui penyediaan fasilitas yang ramah bagi orang tua, serta promosi program-program kesehatan yang menggunakan walking football sebagai inti, pemerintah dapat mengoptimalkan efisiensi program olahraga tersebut (Petersen et al., 2025; Harper et al., 2020). Dengan pendekatan yang menyeluruh, termasuk pendidikan tentang manfaat walking football, diharapkan akan ada peningkatan peserta dari kalangan orang tua yang sebelumnya tidak aktif secara fisik (McEwan et al., 2019; Cholerton et al., 2022).

Untuk mendukung keberlangsungan kegiatan ini, kolaborasi antara sektor publik, swasta, dan lembaga non-pemerintah juga menjadi kunci. Perluasan program walking football dengan memanfaatkan sumberdaya yang ada dan dukungan dari berbagai pihak akan menciptakan lingkungan yang lebih berkelanjutan bagi orang-orang lanjut usia untuk terlibat dalam aktivitas fisik (Harper et al., 2020; Poole et al., 2025; Price et al., 2025). Pengembangan pendekatan berbasis bukti untuk mempromosikan walking football sebagai salah satu solusi sehat bagi populasi yang menua di Indonesia sangat penting dan harus diprioritaskan (Reddy et al., 2017; Duncan et al., 2022).

Walking football di Indonesia tidak hanya menawarkan manfaat fisik yang substansial, tetapi juga memperkuat ikatan sosial di masyarakat, memperbaiki kesehatan mental, dan mendorong gaya hidup aktif di kalangan lansia. Oleh karena itu, penting untuk terus melanjutkan penelitian, pengembangan, dan implementasi program-program yang menysasar kebutuhan spesifik dari komunitas ini untuk membangun generasi lansia yang lebih sehat dan lebih terhubung secara sosial (Mowle et al., 2022; Price et al., 2025; Müssig & Adamek, 2020).

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan walking football bersama Persejasi mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan minat masyarakat terhadap olahraga sehat, aman, dan inklusif. Peserta menunjukkan minat dan antusiasme yang tinggi, serta mampu memahami aturan dasar permainan sekaligus mempraktikkannya. Kegiatan ini membuktikan bahwa walking football dapat menjadi solusi olahraga alternatif yang ramah usia, murah, dan memperkuat interaksi sosial. Kegiatan serupa dapat direplikasi di wilayah lain agar manfaatnya bisa dirasakan masyarakat lebih luas.

Persejasi membuktikan bahwa walking football bukan sekadar tren, melainkan upaya strategis untuk memperkuat budaya hidup sehat, memperluas jejaring sosial, dan membuka kiprah Indonesia di panggung olahraga dunia. Dukungan berbagai institusi serta federasi internasional semakin memperkuat pertumbuhan olahraga ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbosa, A., Brito, J., Figueiredo, P., Seabra, A., & Mendes, R. (2021). Effectiveness of a walking football program for middle-aged and older men with type 2 diabetes: protocol for a randomized controlled trial. *Jmir Research Protocols*, 10(11), e28554. <https://doi.org/10.2196/28554>
- Cholerton, R., Breckon, J., Butt, J., & Quirk, H. (2020). Experiences influencing walking football initiation in 55- to 75-year-old adults: a qualitative study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(4), 521-533. <https://doi.org/10.1123/japa.2019-0123>
- Cholerton, R., Butt, J., Quirk, H., & Breckon, J. (2022). Differences in older adults walking football initiation and maintenance influences across respondent characteristics: a cross-sectional survey. *Journal of Aging and Physical Activity*, 30(6), 936-949. <https://doi.org/10.1123/japa.2021-0305>

33

- Cholerton, R., Quirk, H., Breckon, J., & Butt, J. (2021). Experiences and strategies influencing older adults to continue playing walking football. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(4), 573-585. <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0058>
- Duncan, M., Mowle, S., Noon, M., Eyre, E., Clarke, N., Hill, M., ... & Julin, M. (2022). The effect of 12-weeks recreational football (soccer) for health intervention on functional movement in older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13625. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013625>
- Harper, L., Field, A., Corr, L., & Naughton, R. (2020). The physiological, physical, and biomechanical demands of walking football: implications for exercise prescription and future research in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(3), 478-488. <https://doi.org/10.1123/japa.2019-0330>
- MacRae, R., Macrae, E., & Carlin, L. (2020). Modifying walking football for people living with dementia: lessons for best practice. *Sport in Society*, 25(8), 1405-1418. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1825383>
- McEwan, G., Buchan, D., Cowan, D., Arthur, R., Sanderson, M., & Macrae, E. (2019). Recruiting older men to walking football: a pilot feasibility study. *Explore*, 15(3), 206-214. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.12.001>
- Mir, A., Tiwari, S., & Tiwari, S. (2024). Stepping towards better health: the effects of walking football for 12 weeks on cardiovascular health in hypertensive male senior citizens. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 24(1), 102-109. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.13>
- Mowle, S., Eyre, E., Noon, M., Tallis, J., & Duncan, M. (2022). "football- it's in your blood"—lived experiences of undertaking recreational football for health in older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14816. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214816>
- Müssig, K. and Adamek, H. (2020). Football – novel approaches to tackle diabetes. *Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes*, 130(03), 190-197. <https://doi.org/10.1055/a-1262-6352>
- Petersen, J., Evans, C., & Lewis, L. (2025). Nation-wide cross-sectional study of participation and predictors of enjoyment among australian adult walking sport participants. *European Journal of Sport Science*, 25(2). <https://doi.org/10.1002/ejsc.12246>
- Poole, M., Killen, A., & Robinson, L. (2025). A multi-stakeholder evaluation of a walking football group for people with dementia developed in partnership with a premier league club. *Sports*, 13(6), 172. <https://doi.org/10.3390/sports13060172>

- Price, A., James, R., Hough, J., Hennis, P., Ahmed, A., & Varley, I. (2025). Benefits and risks of walking football for healthy ageing: a narrative review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 11(2), e002438. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-002438>
- Price, A., Sprouse, B., Chandran, A., Hough, J., Hennis, P., Ahmed, A., ... & Varley, I. (2025). Injury incidence in community-based walking football: a four-month cohort study of 6000+ hours of play. *Sports*, 13(5), 150. <https://doi.org/10.3390/sports13050150>
- Reddy, P., Dias, I., Holland, C., Campbell, N., Nagar, I., Connolly, L., ... & Hubball, H. (2017). Walking football as sustainable exercise for older adults – a pilot investigation. *European Journal of Sport Science*, 17(5), 638-645. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1298671>
- Taylor, D. and Pringle, A. (2021). Investigating the effect of walking football on the mental and social wellbeing of men. *Soccer and Society*, 23(7), 805-820. <https://doi.org/10.1080/14660970.2021.1967933>
- Yüce, Ü. and Saygın, Ö. (2023). The investigation of the effect of 8-week walking football activity on life satisfaction and heart rate variability in elderly men. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 630-640. <https://doi.org/10.25307/jssr.1271937>
- Zainudin, S., Salle, D., & Aziz, A. (2022). Walking football during ramadan fasting for cardiometabolic and psychological health benefits to the physically challenged and aged populations. *Frontiers in Nutrition*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.779863>