



SOSIALISASI AKTIFITAS OLAHRAGA REKREASI MELALUI OLAHRAGA TRADISIONAL DI DUSUN MEKAR WANGI KABUPATEN SUBANG

Aji Mustopa¹, Raffi Khan², Bagaskara Adam Trengginas³, Deden Akbar Izzuddin⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang
Jawa Barat

E-mail: 1910631240008@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Tujuan kegiatan ini diselenggarakan untuk memberi pengetahuan dan pemahaman terkait aktifitas olahraga rekreasi melalui media permainan olahraga tradisional kepada para masyarakat khususnya pada anak-anak disekitar Dusun Mekar Wangi Kabupaten Subang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dengan melakukan sebuah sosialisasi kepada masyarakat khususnya anak-anak sekitar di Dusun Mekar Wangi Kabupaten Subang. Hasil dari kegiatan sosialisasi ini dapat memberikan pengetahuan, pemahaman dan wawasan terkait pentingnya aktifitas olahraga rekreasi melalui media permainan olahraga tradisional di Dusun Mekar Wangi. Dengan adanya Sosialisasi ini dapat merubah pola pikir masyarakat khususnya pada anak-anak untuk selalu melakukan aktifitas olahraga rekreasi melalui media permainan olahraga tradisional sebagai upaya dari pelestarian kebudayaan berupa permainan Hadang.

Kata kunci: Aktifitas Olahraga Rekreasi, Olahraga tradisional.

ABSTRACT

The purpose of this activity was held to provide knowledge and understanding regarding recreational sports activities through the media of traditional sports games to the community, especially to children around Mekar Wangi Hamlet, Subang Regency. The method used in this activity is by carrying out an outreach to the community, especially the surrounding children in Mekar Wangi Hamlet, Subang Regency. The results of this socialization activity can provide knowledge, understanding and insight regarding the importance of recreational sports activities through the media of traditional sports games in Mekar Wangi Hamlet. With this socialization, it can change the mindset of the community, especially children, to always carry out recreational sports activities through the media of traditional sports games as an effort to preserve culture in the form of Hadang games.

Keywords: *Recreational Sports Activities, Traditional sports, Sports*

PENDAHULUAN

Secara etimologi Olahraga merupakan gabungan kata yang berasal dari kata olah dan raga. Olah yang artinya sebuah upaya untuk mengubah, memantapkan dan upaya untuk menyempurnakan suatu perbuatan atau tindakan. Sedangkan raga adalah tubuh atau fisik. maka dari itu olahraga secara etimologi adalah sebuah kegiatan penyempurnaan atau aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis. Olahraga adalah kebutuhan fisik yang penting dan termasuk sebagian dari kehidupan manusia. Olahraga merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan secara khusus sesuai dengan olahraga yang mempunyai tujuan dan arah yang beragam sehingga olahraga penting bagi kehidupan bermasyarakat bagi setiap orang (Handoko and Gumantan 2021).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, rekreasi adalah penyegaran kembali badan dan pikiran, sesuatu yang menggembarakan hati dan menyegarkan seperti hiburan dan piknik. berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan rekreasi adalah suatu aktifitas fisik yang mengandung unsur kesenangan dan hiburan.

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh (Hidayat and Indardi 2015).



Sumber : Dokumentasi Pribadi

Sedangkan menurut (Nababan, Dewi, and Akhmad 2018) Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan dalam waktu senggang untuk mengisi waktu senggang yang mendatangkan kesenangan dan kegembiraan sehingga melalui olahraga rekreasi dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mengutamakan nilai-nilai kesenangan atau kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan.

Berdasarkan paparan di atas terkait olahraga rekreasi penulis dapat menyimpulkan bahwa olahraga rekreasi adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat dan dapat menimbulkan kesenangan, kegembiraan, dan hiburan. Dalam melakukan olahraga rekreasi juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani.

Aktifitas Olahraga Rekreasi dapat meningkatkan minat olahraga pada masyarakat khususnya di Dusun Mekar Wangi Kabupaten Subang melalui kegiatan olahraga rekreasi berupa olahraga tradisional. Dalam Aktifitas olahraga rekreasi masyarakat akan mendapatkan banyak manfaat dan kelebihan dan juga mendapatkan wawasan terkait olahraga tradisional. Olahraga Tradisional itu sendiri merupakan suatu aktifitas atau permainan yang berasal dari masyarakat itu sendiri dengan mengusung nilai-nilai kebudayaan yang sudah dibawa secara turun-temurun dan menjadi aset kebudayaan.

Dalam mempertahankan sebuah kebudayaan atau warisan berupa olahraga tradisional agar tetap dikenal di era modernisasi seperti sekarang. strategi yang dilakukan salah satunya yaitu dengan memperkenalkan salah satu permainan olahraga tradisional berupa permainan Hadang pada anak anak.

Dalam memanfaatkan salah satu permainan olahraga tradisional yang dijadikan kedalam aktifitas olahraga rekreasi, maka diharapkan permainan olahraga tradisional tersebut dapat menjadi salah satu ide untuk meningkatkan jiwa berolahraga yang tinggi pada anak anak, dan dapat memberikan arti dari nilai-nilai kebudayaan yang terkandung dalam olahraga tradisional tersebut. Dengan melalui Sosialisasi Aktifitas olahraga rekreasi berupa olahraga tradisional kepada anak-anak.



Sumber : Dokumentasi Pribadi

Walaupun Olahraga tradisional sudah mulai dikenal dikalangan anak anak pada akhir-akhir ini namun pada anak anak zaman sekarang lebih banyak mengenal game online. Hal ini terungkap dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh (Irawan and Siska W. 2021) mengungkapkan bahwa Permainan

game online pada akhir-akhir ini mulai marak dan banyak digemari oleh masyarakat mulai dari kalangan anak-anak sampai dengan orang dewasa.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Sosialisasi ini telah dilaksanakan pada tanggal 11 Januari 2023 bertempat di lapangan dusun MekarWangi dengan sasaran kegiatan adalah masyarakat Dusun Mekarwangi Kabupaten Subang. Yang menjadi tujuan pada pengabdian ini adalah Kelompok anak-anak yang berada di dusun MekarWangi dengan jumlah peserta 16 orang. Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini yaitu:

1. Melaksanakan Sosialisasi aktifitas olahraga rekreasi melalui media permainan olahraga tradisional.
2. Memberikan pengetahuan dan wawasan terkait olahraga rekreasi dan olahraga tradisional.
3. Melakukan uji coba permainan olahraga tradisional berupa permainan Hadang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengabdian

Kegiatan Pelaksanaan Sosialisasi Aktifitas Olahraga Rekreasi Masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

Penyusunan program sosialisasi bertujuan untuk suatu kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dihadiri oleh masyarakat yang tergabung dalam Kelompok anak-anak yang ada di kawasan dusun Mekar Wangi, Tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Singaperbangsa Karawang dan kelompok anak-anak yang mengikuti kegiatan. Sosialisasi dimulai dengan pengenalan mengenai aktifitas olahraga rekreasi melalui permainan olahraga tradisional di dusun Mekar Wangi, Sosialisasi ini dilakukan secara komprehensif dan kontinyu guna memastikan bahwa masyarakat benar-benar paham dan menguasai bagaimana tahapan-tahapan yang bisa dilaksanakan dalam permainan olahraga tradisional dengan memanfaatkan kelompok anak-anak dusun Mekar Wangi Kabupaten Subang.



Sumber : Dokumentasi Pribadi

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan pendampingan kepada mitra dalam penyelenggaraan olahraga rekreasi dengan memanfaatkan kelompok anak-anak dusun MekarWangi sehingga dapat meningkatkan nilai-nilai kebudayaan di dusun tersebut.



B. Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara umum sudah terlaksana dengan baik, hal ini dapat dilihat dari interaksi antara pelaksana dengan para peserta pengabdian kepada masyarakat. Masyarakat di Dusun Mekar Wangi khususnya anak-anak sangat antusias dalam kegiatan ini, mereka tidak merasa malu untuk mempertanyakan hal-hal yang menurut mereka baru yang berkaitan dengan aktifitas olahraga rekreasi melalui media Olahraga Tradisional. Secara khusus hasil dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yakni sebagai berikut:

- a. Merubah pola pikir masyarakat untuk selalu melakukan aktifitas olahraga yang baik dan sehat dengan tema rekreasi dengan media permainan olahraga tradisional.
- b. Selain itu bisa juga untuk melestarikan kebudayaan turun temurun berupa permainan olahraga tradisional yaitu permainan Hadang.
- c. Mengembangkan kemampuan motorik dan kemampuan biomotorik anak

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan berjudul Sosialisasi Aktifitas Olahraga Rekreasi Melalui Media Olahraga Tradisional di Dusun Mekar Wangi Kabupaten Subang untuk menambah wawasan pengetahuan bagi masyarakat terutama di dusun Mekar Wangi. Menambah kegiatan yang bermanfaat dalam bentuk aktifitas olahraga rekreasi berupa permainan olahraga tradisional. Hasil dari kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yakni sesuai dengan apa yang telah dirumuskan. Agar hasil pelaksanaan ini memperoleh manfaat pada kegiatan pengelolaan Wisata Olahraga dan Rekreasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bagian dari Tridarma Perguruan Tinggi Universitas Singaperbangsa Karawang, untuk itu kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada tim pengabdian masyarakat dan semua pihak yang telah membantu memberikan masukkan dalam pembuatan pengabdian masyarakat, Ucapan terima kasih ini kami sampaikan kepada seluruh masyarakat yang bergabung pada kegiatan Sosialisasi ini yang dilaksanakan di Lapangan Dusun Mekar Wangi. Terima kasih Kepada Pak Camat yang banyak memberikan fasilitas saat berkegiatan. Terima kasih kepada masyarakat dusun Mekar Wangi telah meluangkan waktunya untuk menghadiri sosialisasi ini. Dalam kegiatan ini masih jauh dari sempurna untuk itu kami menerima saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan kearah kesempurnaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Handoko, Dwi, and Aditya Gumantan. 2021. "Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga Di SMAN 1 Baradatu." *Journal Of Physical Education* 2(1):1-7. doi: 10.33365/joupe.v2i1.951.
- Hidayat, Arif, and Nanang Indardi. 2015. "Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang." *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)* 4(4):49-53.
- Irawan, Sapto, and DIna Siska W. 2021. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik." *Jurnal Konseling Gusjigang* 7(1):9-19.
- Nababan, Melfa Br, Rahman Dewi, and Imran Akhmad. 2018. "Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017." *Jurnal Pedagogik Olahraga* 04:38-55.