



AKTIFITAS OLAHRAGA REKREASI MELALUI KEGIATAN OLAHRAGA TRADISIONAL DI DESA SUMBERJAYA KABUPATEN KARAWANG

Muhammad Fariz Ghazi Syaiffudin¹, Rido Arman Syah², Dafa Setyadi³, Deden Akbar Izzuddin⁴

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang
Jawa Barat

E-mail: 1910631240021@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Tujuan diselenggarakannya kegiatan ini yaitu untuk memperkenalkan kembali dan memberi pengetahuan terkait aktifitas olahraga rekreasi dan kegiatan olahraga tradisional khususnya kepada masyarakat atau siswa SDN 1 Sumberjaya Kabupaten Karawang. Strategi digunakan dalam kegiatan ini dengan menggunakan sosialisasi kepada siswa SDN 1 Sumberjaya Kabupaten Karawang. Dan hasil dari kegiatan ini dapat memberikan sebuah pengalaman dan juga merubah pola pikir anak anak bahwa olahraga tradisional tidak kalah menarik dengan permainan berbasis online. Dengan adanya kegiatan ini dapat dilihat banyak sekali permainan olahraga tradisional yang bisa dimainkan dengan prinsip untuk kompetitif dan untuk melestarikan budaya di daerah masing-masing.

Kata kunci: Aktifitas Olahraga Rekreasi, Olahraga Tradisional, Olahraga

RECREATIONAL SPORTS ACTIVITIES THROUGH TRADITIONAL SPORTS ACTIVITIES IN SUMBERJAYA VILLAGE, KARAWANG DISTRICT

ABSTRACT

The purpose of holding this activity is to reintroduce and provide knowledge related to recreational sports activities and traditional sports activities especially to the community or students of SDN 1 Sumberjaya, Karawang Regency. The strategy used in this activity was socialization to students at SDN 1 Sumberjaya, Karawang Regency. And the results of this activity can provide an experience and also change the mindset of children that traditional sports are no less interesting than online-based games. With this activity it can be seen that there are many traditional sports games that can be played with the principle to be competitive and to preserve culture in their respective regions.

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

PENDAHULUAN

Aktifitas olahraga tanpa disadari sudah sering dilakukan dimana-mana. Aktifitas ini berkaitan dengan gerakan jasmani, bermain, dan rekreasi. Olahraga dimasa sekarang sudah menjadi gaya hidup bagi Sebagian masyarakat, diberbagai tempat sering sekali menjumpai seseorang atau sebuah kelompok orang sedang melakukan olahraga. Olahraga merupakan alat ampuh untuk pembentukan fisik dan mental anak bangsa, dengan sering berolahraga maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa saat melakukannya. Target dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan adalah mencapai kepuasan tertinggi (Prayoga, 2018)

Memajukan olahraga rekreasi harus bertumpu pada konsep pembinaan dan pengembangan, yaitu dilaksanakannya dan diarahkannya olahraga sebagai upaya mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan Kesehatan, kebugaran, kegembiraan, dan hubungan social. (Hidayat & Indardi, 2015).

Olahraga rekreasi ialah olahraga yang mengarah kepada aktifitas gerak yang bertujuan untuk kesenangan dan bergembira. Banyak yang dapat menemukan olahraga rekreasi ditempat-tempat wisata, jenisnya juga semakin bervariasi dari yang mulai berpetualangan sampai dengan yang ekstrim.

Olahraga rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Rekreasi juga sebagai pelengkap dari kerja, dan karenanya merupakan kebutuhan setiap

orang. Rekreasi biasanya dilakukan saat seseorang memiliki waktu luang, ketika bebas dari pekerjaan atau tugas, setelah kebutuhan sehari-hari telah terpenuhi (Fitriantono 2018).



Sumber : Dokumentasi Pribadi

Olahraga rekreasi diarahkan untuk memasalkan olahraga sebagai upaya mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan Kesehatan, kebugaran, kesenangan dan hubungan social (Fabiana Meijon Fadul, 2019).

Berdasarkan paparan diatas terakait olahraga rekreasi, penulis dapat menyimpulkan bahwa olahraga rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Rekreasi juga sebagai pelengkap dari kerja, dan karenannya merupakan kebutuhan setiap orang. Rekreasi biasanya dilakukan saat seseorang memiliki waktu luang, ketika bebas dari pekerjaan atau tugas, setelah kebutuhan sehari-hari telah terpenuhi.

Sebuah kegiatan atau aktifitas yang penulis lakukan dengan teman-teman dari Gerakan Mengajar Desa *Chapter* Karawang Tim 1 di Desa Sumberjaya Kabupaten Karawang mengundang banyaknya minat olahraga pada masyarakatnya dan juga siswa dari SDN 1 Sumberjaya. Selain kegiatan mengajar yang dilakukan oleh tim GMD, penulis memasukan sebuah aktifitas olahraga rekreasi berupa olahraga tradisional. Di dalam olahraga tradasional ini masyarakat dan juga siswa dari SDN 1 Sumberjaya akan mendapatkan banyak ilmu dan manfaat terkait olahraga tradisional ini.

Olahraga itu sendiri merupakan sebuah aktifitas olahraga permainan yang berasal dari daerah daerah dengan tidak melupakan nilai-nilai budaya yang sudah dilestarikan secara turun-menurun oleh para leluhur daerah tersebut.

Maka dari itu dari pengertian diatas dalam mempertahankan budaya yang diwariskan berupa sebuah aktifitas olahraga tradisional oleh para leluhur di zaman yang serta digital ini, maka penulis membuat sebuah sosialisasi dan juga membuat aktifitas olahraga tradisional berupa permainan Ucing Asin sesuai dengan olahraga tradisional dari daerah Desa Sumberjaya.

Strategi yang digunakan yaitu dengan memperkenalkan kembali sebuah permainan Ucing Asin kepada masyarakat atau lebih tepatnya siswa SDN 1 Sumberjaya. Olahraga tradisional ini dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk menjadi sebuah aktifitas kegiatan olahraga rekreasi dengan tujuan untuk meningkatkan jiwa kompetitif yang tinggi pada anak-anak, selain itu mereka juga mendapatkan ilmu tentang nilai-nilai budaya yang terkandung di dalam itu.



Sumber : Dokumentasi Pribadi



Dalam Grand Design Pembangunan Olahraga Nasional Tahun 2010–2024 bidang olahraga rekreasi sangat jelas bahwa olahraga rekreasi memiliki kaitan erat dengan industri olahraga baik dalam misi, tujuan dan sasaran. Salah satu misi yang terkait adalah “Menumbuh kembangkan sanggar–sanggar dan mengaktifkan perkumpulan olahraga masyarakat serta menyelenggarakan event festival olahraga rekreasi yang berjenjang dan berkelanjutan pada tingkat daerah, nasional dan internasional”.

Didalam zaman yang serba digital ini olahraga tradisional sudah sangat kalah dengan adanya permainan yang ada di *smartphone* dan bisa dilakukan dimana saja. Meskipun begitu, dengan adanya sebuah aktifitas yang penulis lakukan dengan sedikit demi sedikit olahraga tradisional akan dapat naik lagi namanya.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Sosialisasi ini telah dilaksanakan pada tanggal 7 Januari 2023 yang bertempat dilingkungan SDN 1 Sumberjaya dengan sasaran kegiatan ini yaitu siswa SDN 1 Sumberjaya Kabupaten Karawang yang berjumlah 21 orang. Tujuan dari kegiatan ini adalah memperkenalkan aktifitas olahraga rekreasi melalui sebuah aktifitas olahraga tradisional, memberikan pengetahuan dan wawasan terkait olahraga rekreasi dan juga olahraga tradisional, melaksanakan sebuah permainan olahraga tradisional berupa Ucing Asin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi beberapa fase, ada fase pra-pelaksanaan-pasca. Di dalam fase pra ini penulis dan juga tim 1 GMD *chapter* Karawang Menyusun sebuah program kerja kegiatan yang di dalamnya berupa teknis lapangan dan teknis pelaksanaan kegiatan agar semua anggota yang akan melaksanakan kegiatan mengikuti aturan dan juga arahan sesuai apa yang telah direncanakan.

Lalu pada fase pelaksanaan, kegiatan yang dipersiapkan tim pengabdian dari Univeristas Singaperbangsa Karawang dan juga Tim 1 Pengabdian GMD berkumpul dilingkungan SDN 1 Sumberjaya dengan peserta kegiatan yaitu siswa 1 Sumberjaya, kegiatan pertama yaitu memperkenalkan olahraga rekreasi dan juga olahraga tradisional lalu setelah itu dilaksanakannya kegiatan bermain permainan tradisional yang dilakukan oleh siswa.



Sumber : Dokumentasi Pribadi

Selanjutnya pada fase pasca, adanya evaluasi yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada peserta. Evaluasi ini dilakukan setiap tahap akhir kegiatan, pembasahan yang diangkat pada saat evaluasi yaitu diantaranya kriteria, indicator pencapaian tujuan, dan tolak ukur yang digunakan agar menyatakan kegiatan yang dilakukan berhasil. Dan tidak lupa adanya monitoring kepada peserta kegiatan olahraga rekreasi yang telah dilaksanakan.

B. Pembahasan

Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara umum sudah terlaksana dengan sangat baik, karena jika dilihat dari hasil dan juga reaksi saat dilakukannya interaksi antara tim pengabdian dengan peserta kegiatan. Masyarakat di Desa Sumberjaya yang khususnya siswa dari SDN 1 Sumberjaya sangat terlihat senang dan juga sangat antusias dalam kegiatan pengabdian ini, salah



satu hal yang menarik yaitu mereka tidak malu dan tidak segan untuk bertanya kepada tim pengabdian untuk menanyakan apa itu olahraga tradisional dan apa itu olahraga rekreasi. Hasil yang melebihi ekspektasi tim pengabdian karena adanya perubahan pola pikir khususnya anak-anak bahwa kegiatan olahraga tradisional sangat menarik untuk dilakukan dan juga selain itu tanpa disadari mereka ikut andil dalam melestarikan budaya yang telah diwariskan secara turun menurun.

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pengabdian yang penulis lakukan bersama teman-teman dari tim Gerakan Mengajar Desa Karawang dengan aktifitas olahraga rekreasi melalui kegiatan olahraga tradisional di Desa Sumberjaya yaitu, adanya perubahan pola pikir anak-anak karena rasa ingin tahu yang tinggi terkait olahraga tradisional dengan jiwa olahraga yang terbentuk didalam anak-anak SDN 1 Sumberjaya. Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini sesuai dengan apa yang telah direncanakan, manfaat dan juga tujuan yang direncanakan telah tersampaikan kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Memajukan olahraga rekreasi dan industri olahraga sebagai bentuk pembangunan bangsa*. 1910631240006, 1–8.
- Fitriantono, M. R., Kristiyanto, A., & Siswandari, S. (2018). Potensi Alam untuk Olahraga Rekreasi. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1(1), 9–11.
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 49–53.
- Prayoga, A. S. (2018). Memajukan olahraga rekreasi dan industri olahraga sebagai bentuk pembangunan bangsa. *Prosiding SNIKU (Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA)*, 1(1), 83–90.