



## **SOSIALISASI OLAHRAGA REKREASI PERMAINAN TRADISIONAL MASYARAKAT KECAMATAN KARANG BAHAGIA**

**Anggia Ningsih<sup>1\*</sup>, Shukma Deradjat Windu Adhi<sup>2</sup>, Yuan Marsello Rizki<sup>3</sup>, Deden Akbar Izzuddin<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang Jawa Barat

\*E-mail: [1910631240001@student.unsika.ac.id](mailto:1910631240001@student.unsika.ac.id)

### **ABSTRAK**

Olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh tetap sehat. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Pelaksanaan kegiatan Sosialisasi ini telah dilaksanakan pada tanggal 09 Januari 2023 Dengan metode sosialisasi online dengan sasaran kegiatan adalah masyarakat Kecamatan Karang Bahagia Yang menjadi tujuan pada pengabdian ini adalah pelajar dari sekolah-sekolah yang ada di Kecamatan Karang Bahagia. banyak remaja yang kurang tertarik kepada olahraga tersebut karena di anggap kurang mengikuti jaman dan sudah tidak usum pada saat ini. Tujuan kami sosialisasi ini adalah untuk membantu meningkatkan semangat dan menunjukkan bahwa olahraga tradisional indonesia juga sangat tradnu dan tidak akan pernah ketinggalan waktu sehingga akan terus seru untuk di lakukan. Dari hasil pengawasan sosialisasi yang telah kami lakukan di desa karang bahagia untuk mengenalan olahraga tradisional, banyak remaja yang kurang tertarik kepada olahraga tersebut karena di anggap kurang mengikuti jaman dan sudah tidak usum pada saat ini.

**Kata kunci:** Olahraga; olahraga tradisional; rekreasi

## **SOCIALIZATION OF RECREATIONAL SPORTS TRADITIONAL GAMES FOR THE PEOPLE OF KARANG BAHAGIA SUBDISTRICT**

### **ABSTRACT**

Exercise serves to nourish the body and ensure that the body's organs remain healthy. Exercise is important, because in a strong body there is a healthy soul. The implementation of this socialization activity has been carried out on January 9, 2023 with the online socialization method with the target of the activity being the people of Karang Bahagia District, the purpose of this service is students from schools in Karang Bahagia District. many remaja are less interested in the olahraga because they are not keeping up with the times and are no longer in order at this time. Our goal in this socialization is to help raise morale and show that traditional sports in Indonesia are also very popular and will never miss the time so that it will continue to be fun to do. From the results of the socialization supervision that we have carried out in the happy coral village to get to know traditional sports, many remaja are not interested in the olahraga because they are not following the times and are no longer in order at this time.

**Keywords:** Sport; traditional sports; recreation

### **PENDAHULUAN**

Olahraga terdapat dalam bahasa Jawa yaitu olahrogo. Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan rogo artinya badan. Jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Pada dasarnya olahraga dibagi menjadi 2 yaitu: 1) Olahraga Prestasi yaitu permainan dan pertandingan yang terbatas waktunya yang melibatkan usaha fisik dan ketrampilan. 2) Olahraga Rekreasi yaitu olahraga yang merupakan rekreasi dan aktifitas yang dilakukan di waktu senggang bahkan merupakan hiburan . (Perrin Gerald A,1981,PL).

Berdasarkan pengertian olahraga diatas penulis menyimpulkan olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang dengan bertujuan meningkatkan Kesehatan, menambah prestasi dan berekreasi. Berdasarkan wikipedia, di Indonesia ada 2 jenis olahraga yaitu olahraga modern dan tradisional. olahraga tradisional (Olahraga asli dari berbagai daerah di Indonesia, mungkin belum terkenal di tingkat nasional namun cukup populer di daerah asalnya.) antara lain adalah : Benteng, Congklak, Egrang, Galah Asin, Gasing, Langga, Karapan Sapi, Main Hadang, Manggurebe,



Maunti, Pacu Jalur, Pathol, Pencak Silat, Perisaian, Patok Lele, Sampyong, Sebanting, Sepak takraw, Serimbang, Zawo-zawo.

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.

Ruang lingkup olahraga rekreasi (olahraga masyarakat) dalam Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) dijelaskan dalam Pasal 19, seperti berikut ini: Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian (1) proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran. (2) olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga. (3) olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) bertujuan untuk: a) memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan. b) membangun hubungan sosial, melestarikan, dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional. (4) pemerintah dan masyarakat berkewajiban menggali, mengembangkan, dan memajukan olahraga rekreasi. (5) setiap orang yang menyelenggarakan olahraga rekreasi tertentu yang mengandung risiko terhadap kelestarian lingkungan, keterpeliharaan sarana, serta keselamatan, dan kesehatan wajib: a) menaati ketentuan dan prosedur yang ditetapkan sesuai dengan jenis olahraga. b) menyediakan instruktur atau pemandu yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan jenis olahraga. (6) olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (5) harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh perkumpulan atau organisasi olahraga

Aktifitas Olahraga Rekreasi dapat meningkatkan rasa ingin berolahraga pada masyarakat khususnya di Kecamatan Karang Bahagia Kabupaten Bekasi melalui kegiatan olahraga rekreasi berupa olahraga tradisional. Dalam Aktifitas olahraga rekreasi masyarakat akan memperoleh banyak manfaat dan wawasan terkait pentingnya melestarikan 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. Demi mempertahankan warisan budaya kami penulis ingin memberikan sosialisasi terhadap masyarakat bahwasanya pentingnya melestarikan dan mempertahankan permainan-permainan olahraga tradisional.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan Sosialisasi ini telah dilaksanakan pada tanggal 09 Januari 2023. Dengan metode sosialisasi online dengan sasaran kegiatan adalah masyarakat Kecamatan Karang Bahagia Yang menjadi tujuan pada pengabdian ini adalah pelajar dari sekolah-sekolah yang ada di Kecamatan Karang Bahagia.

Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini yaitu :

1. Melaksanakan Sosialisasi aktifitas olahraga rekreasi melalui media permainan olahraga tradisional.
2. Memberikan pengetahuan dan wawasan tentang pentingnya olahraga rekreasi dan olahraga tradisional.

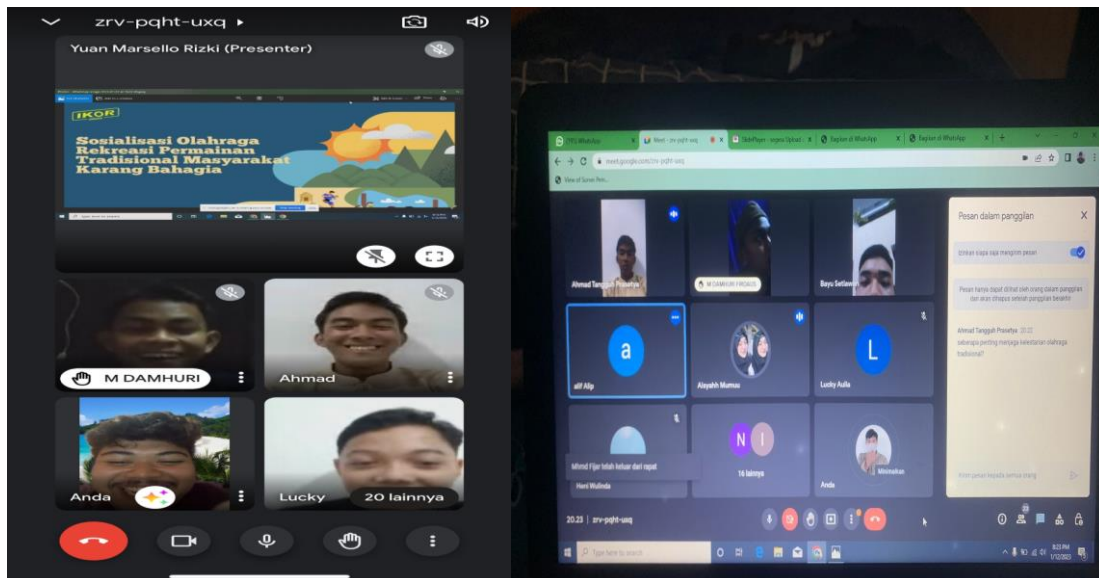
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

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

1. Tahap Persiapan Penyusunan sosialisasi bertujuan agar kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik dan terarah. Program ini meliputi semua bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan.



2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan ini dihadiri oleh masyarakat yang yang tergabung dalam Kelompok pelajar yang ada di kawasan karang bahagia, Tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Singaperbangsa Karawang dan kelompok pelajar yang mengikuti kegiatan. Sosialisasi ini dilakukan secara daring karena keterbatasan waktu dan tempat pelaksanaan. Tim melakukan sosialisasi bagaimana pentingnya menjaga kelestarian permainan olahraga tradisional.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Sosialisasi

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sudah terlaksana dan berjalan dengan baik, hal ini dapat dilihat dari antusiasme masyarakat. Masyarakat di Kecamatan Karang Bahagia khususnya pelajar sangat antusias dalam kegiatan ini, mereka sungkan untuk bertanya 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: 1) Memberikan pemahaman kepada masyarakat akan pentingnya menjaga kelestarian budaya olahraga atau permainan tradisional Indonesia; 2) memberikan pengetahuan terhadap jenis-jenis dan macam-macam olahraga tradisional.

## **SIMPULAN**

Dari hasil survei sosialisasi yang kita telah lakukan di desa karang bahagia untuk mengenalan olahraga tradisional, banyak remaja yang kurang tertarik kepada olahraga tersebut karna di anggap kurang mengikuti jaman dan sudah tidak usum pada saat ini. Tujuan kami sosialisasi ini adalah untuk membantu menaikan semangat dan menunjukkan bahwa olahraga tradisional indonesia juga sangat trandu dan tidak akan pernah ketinggalan waktu sehingga akan terus seru untuk di lakukan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

All, S. F. (n.d.). *sport-for-all-commission*. Retrieved from <http://www.olympic.org/>

Olahraga, B. H. (2007). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.