



SOSIALISASI AKTIFITAS OLAHRAGA REKREASI MELALUI AKTIFITAS CAMP CERIA DI DESA CIWALEN KABUPATEN CIANJUR

**Muhamad Difa Permana Putra¹, Dhalfany Fauziah Sofyan², Alma Dewi Ayuningtias³,
Deden Akbar Izzuddin⁴**

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

E-mail: 1910631240018@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Banyak sekali aktivitas olahraga salah satunya olahraga rekreasi, tujuan dari kegiatan ini untuk menambah wawasan dan pemahaman mengenai olahraga rekreasi melalui aktifitas camp kepada remaja di desa Ciwalen kabupaten Cianjur. Metode yang digunakan ini melalui aktifitas camping untuk remaja di desa Ciwalen kabupaten Cianjur. Hasil dari kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan mengenai aktifitas olahraga yang bisa digunakan sebagai rekaasi juga. Aktifitas ini dapat merubah pola pikir remaja di desa Ciwalen kabupaten Cianjur mengenai olahraga rekreasi, selain mengubah pola pikir olahraga rekreasi juga mengubah cara pandang remaja atau masyarakat mengenai olahraga rekreasi tersebut, Kegiatan ini juga diadakan untuk menarik minat pemuda dalam olahraga rekreasi.

Kata kunci: Olahraga rekreasi, Olahraga, Aktivitas olahraga.

ABSTRACT

Lots of sports activities, one of which is recreational sports, the purpose of this activity is to add insight and understanding of recreational sports through camp activities for teenagers in Ciwalen village, Cianjur district. The method used is through camping activities for teenagers in Ciwalen village, Cianjur district. The results of this activity can provide knowledge about sports activities that can be used as a recreation as well. This activity can change the mindset of teenagers in Ciwalen village, Cianjur district regarding recreational sports, in addition to changing the mindset of recreational sports, it also changes the perspective of teenagers or the community regarding these recreational sports. This activity is also held to attract youth interest in recreational sports.

Keywords: *Recreational sports, Sports, Sports activities.*

PENDAHULUAN

Olahraga rekreasi adalah aktivitas olahraga yang dilakukan disamping memperoleh kesenangan, tetapi juga berdampak pada peningkatan kualitas kesegaran jasmani. Kegiatan olahraga tersebut dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan dan kesenangan.

Rekreasi adalah kata serapan dari bahasa latin yakni re-crea yang memiliki makna “Membuat ulang”. Secara garis besar, rekreasi berarti melakukan suatu kegiatan yang bertujuan untuk kembali menyegarkan jasmani dan rohani seseorang.

Di Indonesia, tertuang dalam Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) diberlakukan, ada perubahan sebutan yang semula dikenal dengan nama “olahraga masyarakat” menjadi “olahraga rekreasi”. Hal tersebut tertuang di dalam pasal 17 yang membagi ruang lingkup olahraga menjadi tiga kegiatan, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu luang dengan tujuan akhir menurut UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) adalah, “untuk mendapatkan kesehatan fisik, kebugaran, kegembiraan, sukacita, mengembangkan hubungan sosial, dan melestarikan dan meningkatkan sifat kebudayaan daerah dan nasional” (Nababan et al., 2018)

Aktifitas olahraga tanpa disadari atau sadar sering dilakukan dimana-mana. Aktifitas ini berkaitan dengan gerakan jasmani, bermain, dan rekreasi. Olahraga pada saat ini telah menjadi gaya hidup bagi sebagian masyarakat, diberbagai tempat dan waktu sering menjumpai seseorang atau sekelompok orang sedang berolahraga. Seseorang melakukan aktivitas olahraga memiliki tujuan untuk



menjaga kebugaran tubuh. Olahraga termasuk kebutuhan hidup manusia yang harus dipenuhi dengan berolahraga seseorang telah memenuhi kebutuhan jasmani, banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui olahraga. (Hidayat & Indardi, 2015)

Menurut Krippendorff (1994), kegiatan rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kegiatan tersebut ada yang diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu tempat. Secara psikologi banyak orang di lapangan yang merasa jenuh dengan adanya beberapa kesibukan dan masalah, sehingga mereka membutuhkan istirahat dari bekerja, tidur dengan nyaman, bersantai menghabiskan waktu luang, keseimbangan antara pengeluaran dan pendapatan, mempunyai teman bekerja yang baik, kebutuhan untuk hidup bebas, dan merasa aman dari resiko buruk.



Sumber : Dokumen Pribadi

Rekreasi dipandang penting karena dapat meningkatkan pertumbuhan ekonomi di daerah masing-masing bahkan rekreasi juga sangat berpengaruh pada pendapatan Negara dengan memanfaatkan tempat-tempat wisata untuk menarik pengunjung dari dalam negeri maupun wisatawan dari berbagai mancanegara. Begitu pula dengan olahraga, olahraga tidak kalah pentingnya dengan rekreasi bahkan didalam olahraga bukan hanya dapat meningkatkan perekonomian suatu bangsa tapi juga ada pertarungan gengsi dan politik suatu Negara. Jika olahraga dikelola dengan semaksimal mungkin maka ini akan menjadi batu loncat untuk menuju persaingan global di kancha internasional. (Andri Arif Kustiawan, 2020)

Melihat beberapa pernyataan di atas, maka rekreasi dapat disimpulkan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan sebagai pengisi waktu luang untuk satu atau beberapa tujuan, diantaranya untuk kesenangan, kepuasan, penyegaran sikap dan mental yang dapat memulihkan kekuatan baik fisik maupun mental.

Masyarakat melakukan berbagai aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan diantaranya dengan berolahraga, berekreasi dan kegiatankegiatan lain yang sifatnya mempertahankan kebugaran jasmani. Dengan mempertahankan kebugaran jasmani, masyarakat memperoleh manfaat sehingga dapat meningkatkan kesehatan. Orang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani akan terhindar dari kelemahan dan kelelahan fisik. Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari penyakit. Dalam usaha peningkatan kesehatan harus dilakukan latihan jasmani secara teratur dan benar sesuai dengan kondisi tubuh. (Kusuma & Setyawati, 2016)

Aktifitas olahraga di kalangan masyarakat, terutama di Desa Ciwalen saat ini kurang diminati oleh anak remaja, karena kalangan remaja sekarang sudah banyak melakukan aktifitas game online, sehingga mereka mengabaikan aktifitas yang dapat meningkatkan kesehatan mereka. Meskipun banyak tempat yang bisa diekslore untuk melakukan hiking ke tempat tempat curug yang ada di kabupaten Cianjur

METODE

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada masyarakat sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam Program Sosialisasi kepada Masyarakat ini menawarkan beberapa metoda pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan

metode sosialisasi dengan aktifitas Camp Ceria dengan memanfaatkan kelompok remaja di desa Ciwalen Kabupaten Cianjur.

Pelaksanaan Sosialisasi ini telah dilaksanakan pada tanggal 7&8 Januari 2023 bertempat di Bumi Perkemahan Bukit Golf dengan sasaran kegiatan adalah masyarakat Remaja Desa Ciwalen Kabupaten Cianjur. Camp ceria ini diikuti oleh 20 orang dengan 12 peserta perempuan dan 8 peserta laki laki. Tujuan diadakannya kegiatan camp ceria ini yaitu:

1. Memberikan pengetahuan mengenai pentingnya aktifitas olahraga
2. Melaksanakan aktifitas berolahraga yang dikemas secara menyenangkan sehingga olahraga bisa dijadikan sebagai rekreasi
3. Memberikan pengetahuan bahwa aktifitas olahraga tidak hanya olahraga prestasi saja, tetapi juga ada aktifitas olahraga lainnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengabdian

Kegiatan Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini terdiri dari :

a. Penyusunan program Camp Ceria

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

Program Camp Ceria ini dilaksanakan oleh 3 orang mahasiswa Univeristas Singaperbangsa Karawang, Prodi Ilmu Keolahragaan tahun 2019

b. Penyusunan modul kegiatan

Modul kegiatan, bagaimana pengelolaan olahraga rekreasi dengan memanfaatkan Remaja di desa Ciwalen kabupaten Cianjur

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dihadiri oleh masyarakat yang yang tergabung dalam Kelompok remaja yang ada di desa Ciwalen, Tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Singaperbangsa Karawang dan kelompok remaja yang mengikuti kegiatan. Camp Ceria dimulai dengan pengenalan kami sebagai penyelenggara camp ceria, penjelasan mengenai pentingnya berolahraga, serta penyampaian mengenai aktifitas olahraga rekreasi. Camp ceria ini dilaksanakan dengan aktifitas yang memang dirancang sedemikian rupa agar peserta dalam camp ini bisa mendapatkan apa yang memang menjadi tujuan utama diadakannya acara tersebut.



Sumber : Dokumen 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. Tim pelaksana melakukan monitoring terhadap kegiatan yang dilaksanakan agar dapat berjalan dengan lancar dan terlaksana sesuai dengan apa yang sudah dirancang sedemikian rupa.



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 Remaja desa Ciwalen sehingga dapat meningkatkan kemauan untuk melaksanakan aktifitas olahraga di desa tersebut.

B. Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan camp ceria ini secara umum berjalan dengan baik dan sesuai dengan apa yang telah dipersiapkan pada tahap persiapan. Terlihat dari interaksi yang antara peserta dengan peserta ataupun peserta dengan panitia yang sangat antusias mengikuti setiap kegiatan yang dilaksanakan, mereka melaksanakan setiap kegiatan dengan penuh semangat dan kegembiraan. Dan pada saat sesi penyampaian sedikit materi pun mereka terlihat sangat antusias, dimulai menjawab pertanyaan yang disampaikan ataupun menanyakan hal yang memang mereka ingin tahu.

Secara khusus hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yakni sebagai berikut:

1. Mengubah pola pikir masyarakat, terutama remaja tentang pentingnya berolahraga
2. Memberikan informasi mengenai aktifitas olahraga yang menyenangkan

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan berjudul Sosialisasi Aktifitas Olahraga Rekreasi Melalui Aktivitas Camp Ceria di Desa Ciwalen Kabupaten Cianjur untuk menambah wawasan pengetahuan bagi masyarakat terutama di Desa Ciwalen. 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 TERIMAKASIH

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 Bumi Perkemahan Bukit Golf. Terima kasih Kepada Pak Camat yang banyak memberikan fasilitas saat berkegiatan. Terima kasih kepada masyarakat desa Ciwalen 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

- Andri Arif Kustiawan. (2020). Memajukan olahraga rekreasi dan event olahraga sebagai upaya meningkatkan penjualan produk industri olahraga. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253.*
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness), 4(4), 49–53.*
- Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2016). Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, 5(2), 68–73.*
- Nababan, M. B., Dewi, R., Akhmad, I., Pascasarjana, D., Olahraga, P., Medan, U. N., & Rekreasi, O. (2018). Analisis pola pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di federasi olahraga rekreasi masyarakat indonesia sumatera utara tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga, 04, 38–55.*