



MOTIVASI OLAHRAGA REKREASI DI KANTOR BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK KABUPATEN BOGOR

Indah Wulan Pratiwi¹, Laily Khoerunnisa², Intan Tania Widyanti³, Deden Akbar Izzuddin⁴

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa

Karawang Jawa Barat

Email: 1910631240015@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari terlaksananya kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi serta mengedukasi mengenai pengetahuan dan pemahaman terkait aktifitas olahraga rekreasi melalui kegiatan outbound dan permainan-permainan modifikasi kepada para pegawai Lembaga Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Masyarakat yang terdapat di Kabupaten Bogor. Pada penelitian kali ini menggunakan metode pelatihan terkait jasa yang diberikan, dalam kegiatan ini dengan melakukan serangkaian kegiatan olahraga rekreasi dan permainan modifikasi kepada pegawai khususnya pegawai di kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Masyarakat Kabupaten Bogor. Pada penelitian kali ini hasil yang sudah diberikan berupa kegiatan olahraga rekreasi yang dapat memberikan motivasi, pengetahuan, pemahaman dan wawasan terkait pentingnya aktifitas olahraga rekreasi melalui media permainan outbound di citra alam riverside puncak bogor. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan bisa memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada pegawai Lembaga badan kesatuan bangsa dan politik bahwa olahraga itu penting khususnya pada pegawai kesatuan bangsa dan politik. pegawai untuk selalu melakukan aktifitas olahraga rekreasi melalui kegiatan outbound.

Kata kunci: Motivasi, Olahraga, Rekreasi

RECREATIONAL SPORTS MOTIVATION IN THE NATIONAL UNIT AND POLITICAL OFFICE OF BOGOR DISTRICT

ABSTRACT

The purpose of carrying out this activity is to provide information and educate about knowledge and understanding related to recreational sports activities through outbound activities and modified games to employees of the Institution for National Unity and Community Politics in Bogor Regency. In this study using training methods related to the services provided, in this activity by carrying out a series of recreational sports activities and modification games for employees, especially employees at the Bogor Regency Office of National Unity and Community Politics. In this research, the results have been given in the form of recreational sports activities which can provide motivation, knowledge, understanding and insight regarding the importance of recreational sports activities through the media of outbound games in the natural image of the Puncak Bogor riverside. With this activity it is hoped that it can provide understanding and knowledge to employees of national unity and political institutions that sport is important, especially for employees of national unity and politics. employees to always carry out recreational sports activities through outbound activities.

Keywords: Motivation, Sports, Recreation

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari dengan secara teratur dan sistematis, olahraga bertujuan untuk menyehatkan badan jasmani dan rohani. Olahraga dapat dilakukan dimana saja. Olahraga diluar ruangan atau biasa disebut dengan outdoor dimana aktifitas ini bisa menambah suasana menjadi lebih rileks dan bebas bergerak sehingga aktifitas ini berkaitan dengan gerakan jasmani, bermain, dan rekreasi, dengan sering berolahraga maka aktivitas sehari-hari juga terasa ringan saat melakukannya.

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku 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. Rekreasi merupakan kegiatan positif yang dilakukan pada waktu senggang dengan sungguh-sungguh dan bertujuan untuk mencapai kepuasan (Husdarta dalam Setiyowati 2015:30). Citra Alam adalah sebuah lembaga

pelatihan dan pendidikan untuk karyawan, mahasiswa, sekolah tingkat dasar dan menengah (kelompok TK, SD, SMP dan SMU dan sederajat) dan untuk umum.



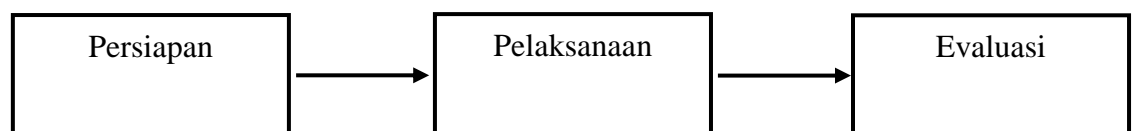
Gambar 1. Persiapan Pelaksanaan Kegiatan Olahraga Rekreasi di Citra Alam Bogor

Berdasarkan pengamatan penulis, karyawan dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik ini sangat sibuk untuk melakukan pekerjaannya masing-masing sehingga untuk melakukan kegiatan olahraga masih sedikit yang memiliki kesadaran terhadap kesehatan untuk diri sendiri. Penulis memilih Lembaga Badan Kesatuan Bangsa dan Politik di Kabupaten Bogor sebagai lokasi untuk penelitian karena berdasarkan hasil pengamatan, karyawan Badan Kesatuan Bangsa dan Politik memiliki semangat melakukan kegiatan olahraga yang tinggi. Mayoritas karyawannya aktif bergerak dan antusias saat dilaksanakannya senam pagi didepan kantor Badan Kesatuan Bangsa dan Politik pada Jum'at pagi.

Selain itu karyawan Badan Kesatuan Bangsa dan Politik termasuk lembaga yang baru melaksanakan kegiatan olahraga dan kurangnya aktifitas olahraga yang dilaksanakan bersama rekan kerja lainnya. Dari permasalahan-permasalahan tersebut, maka dipandang penting adanya kegiatan aktifitas olahraga untuk menjalin silaturahmi antar rekan kerja dan menyehatkan kebugaran jasmani karyawan Badan Kesatuan Bangsa dan Politik dengan menggunakan fasilitas dari kantor yang dibuat oleh peneliti. Harapannya hasil yang dicapai akan lebih baik dari pada kegiatan sebelumnya dan dapat memotivasi karyawan Badan Kesatuan Bangsa dan Politik untuk lebih peduli terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani dari setiap individunya. Berdasarkan uraian tersebut membuat peneliti tertarik untuk memilih “Moivasi Olahraga Rekreasi di kantor Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Bogor”.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Citra Alam oleh karyawan Badan Kesatuan Bangsa dan Politik di kota Bogor. Pelaksanaan kegiatan dimulai pada bulan Januari 2023 di kawasan Bogor. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan training atau pelatihan. Pelatihan adalah proses melatih, tempat melatih. Melatih merupakan proses membiasakan diri (belajar) (Indrawan et al., 2018). Prosedur pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Prosedur Kegiatan Pengabdian



Pada gambar diatas dapat diamati bahwa prosedur kegiatan pengabdian terdiri dari tiga tahapan utama yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Secara lebih rinci uraian kegiatan pada pengabdian ini adalah :

1. Melakukan persiapan dengan melakukan penyusunan panitia, susunan acara dan survey tempat untuk melakukan kegiatan pengabdian tersebut.
2. Melakukan pelaksanaan yang sudah dipersiapkan dari sarana dan prasarana saat kegiatan dilakukan.
3. Melakukan evaluasi setelah kegiatan dilaksanakan untuk memperbaiki pelaksanaan kegiatan yang akan mendatang.

Pelatihan adalah proses, cara, perbuatan melatih, kegiatan, atau pekerjaan melatih (Dea Mustika & Siti Quratul Ain, 2021). Dari berbagai definisi pelatihan di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa pelatihan adalah proses atau cara membiasakan diri (belajar) yang dapat mempengaruhi sikap awal seseorang menjadi lebih baik dari sebelumnya. Pelatihan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat disini adalah terdiri dari beberapa jenis permainan modifikasi, yaitu di Badan Kesatuan Bangsa dan Politik yang dilaksanakan di Citra Alam ada beberapa kegiatan yaitu melakukan permainan seperti memindahkan puzzle, bermain tebak kata, bermain estafet lari kelompok menggunakan kain, kemudian melakukan ice breaking untuk membuat suasana pada kegiatan menjadi lebih menarik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pengabdian

Pada kegiatan pelaksanaan Motivasi Olahraga Rekreasi di kantor Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Bogor yang dilaksanakan di Citra Alam Bogor dibagi menjadi 3 tahap yaitu, Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan dan Tahap Evaluasi. Berikut adalah tahap-tahapan saat pelaksanaan :

a. Tahap Persiapan

Dalam pelaksanaan memperlengkap tali silaturahmi ini berjalan dengan lancar sehingga membuat karyawan menjadi lebih akrab antar kelompok karyawan kantor Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Bogor, namun ada sebagian karyawan yg kurang berdistribusi dalam kegiatan ini seperti tidak ingin mengikuti sebagian susunan acara yg telah dibuat. Tetapi dari kami dapat merangkul Sebagian karyawan yg kurang respek itu supaya dapat berdistribusi dalam kegiatan ini meski karyawannya kurang bersemangat. Pada tahap persiapan ini yang dilakukan penyusunan susunan acara atau program kegiatan yang memiliki tujuan agar saat dilaksanakannya kegiatan bisa dilakukan secara teratur dan terarah, biasanya yang terdapat didalamnya mengenai teknik dan memonitoring pelaksanaan.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan yang dilakukan yaitu melaksanakan susunan kegiatan yang sudah dipersiapkan dan peserta yang hadir merupakan seluruh karyawan Lembaga Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten bOgor yang dilaksanakan di Citra Alam Bogor.

Kegiatan ini membuat pegawai menjadi senang dan semangat kembali pada saat sibuk nya pekerjaan. Setelah kegiatan ini selesai banyak karyawan yg terpantau oleh kami menjadi lebih menikmati dan menjadi bahagia di kala penatnya pikiran dan sibuknya pekerjaan, namun ada sebagian orang yang bicara kepada kami untuk membuat kegiatan ini dilakukan secara rutin tidak hanya 1 kali ini saja. Memberikan game untuk melatih kekompakan antar tim. Di Tahap ini kami dari tim membagikan beberapa game untuk kegiatan ini membuat lebih menarik dan bersemangat, salah satunya ada game untuk melatih kefokus dan kekompakan karyawan, game kerjasama antar kelompok.

c. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi yang dilakukan oleh tim pelaksana adalah menyampaikan kendala dan keluhan kesah saat menjalankan kegiatan, dari setiap bidang acara bisa menyampaikan apa yang dirasakan saat acara berlangsung sehingga pada saat ingin melaksanakan kegiatan selanjutnya bisa memperbaiki dan menghindari kesalahan-kesalahan yang sudah dilakukan di kegiatan sebelumnya serta bisa melaksanakan kegiatan dengan lebih baik lagi.



Kegiatan olahraga rekreasi ini yang dilakukan dua hari 1 malam di citra alam riverside puncak bogor, pada tanggal 7-8 Januari di hari sabtu dan minggu. Kegiatan ini memberi dampak positif bagi karyawan KESBANGPOL Kabupaten Bogor, yaitu timbulnya rasa semangat baru dalam melakukan kegiatan ini, terbukanya jalinan kerja sama dengan berbagai organisasi diluaran sana. Misalnya kerja sama dengan kantor KESBANGPOL dan kantor-kantor lainnya. Ada beberapa ikatan komunikasi dan keterlibatan anggota kami dengan citra alam riverside puncak bogor untuk kerja sama dan mengembangkan kegiatan ini menjadi lebih luas lagi

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan berjudul Motivasi Olahraga Rekreasi di kantor Badan Kesatuan Bangsa dan Politik adalah untuk menambah minat berolahraga dan rekreasi kepada seluruh karyawan tersebut agar bisa melaksanakan tugas dengan baik dan mengurangi tingkat stress dari setiap karyawannya. Menambah aktifitas olahraga dan rekreasi yang dikombinasikan dan bermanfaat dalam bentuk permainan olahraga yang biasa dilakukan pada saat outbound dan olahraga permainan modifikasi. 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 karyawan Badan Kesatuan Bangsa dan Politik akabupaten Bogor. Terima kasih Kepada Pak Kepala Kantor Badan Kesatuan Bangsa dan Politik yang banyak memberikan fasilitas saat berkegiatan. Terima kasih kepada anggota Citra Aalam Riverder telah meluangkan waktunya untuk menghadiri kegiatan ini. Dalam kegiatan ini masih jauh dari sempurna untuk itu kami menerima saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan kearah kesempurnaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dea Mustika, & Siti Quratul Ain. (2021). Pelatihan penyusunan artikel ilmiah bagi guru sekolah dasar di Kecamatan Marpoyan Damai Pekanbaru. *Rengganis Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 42–47. <https://doi.org/10.29303/rengganis.v1i1.16>
- Indrawan, B., Priana, A., & Didik, P. (2018). PELATIHAN PENERAPAN OUTBOUND UNTUK PESERTA DIDIK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB-ABC ARGASARI LESTARI KOTA TASEKMALAYA *Jurnal Pengabdian Siliwangi* Volume 4 , Nomor 2 , Tahun 2018 P-ISSN 2477-6629 E-ISSN 2615-4773. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(2), 135–138.