



MENGENALKAN AKTIVITAS OLAHRAGA REKREASI DENGAN WEBINAR ONLINE KEPADA REMAJA DI DESA SUKAMANTRI

Lisa Ayu Fadilah¹, Nur Azizah², Fakhri Alhamdani Nelson³, Deden Akbar Izzuddin⁴

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

E-mail: 1910631240011@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Olahraga adalah serangkaian aktifitas fisik yang memiliki berbagai manfaat bagi kelangsungan hidup manusia. Olahraga dibagi menjadi beberapa bagian yaitu ada olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rehabilitasi dan olahraga rekreasi. fisik, mental maupun emosionalnya yang dilakukan pada waktu pada waktu senggang dan diisi untuk dengan aktifitas menantang namun santai dan tidak ada unsur kompetisi. Webinar ini dilakukan bagi anak-anak remaja dengan tujuan mengenalkan olahraga rekreasi kepada anak remaja dan memasyarakatkan olahraga. Penelitian dilakukan dengan observasi dan sosialisasi melalui webinar online via Google meeting yang diikuti oleh anak remaja yang tergabung dalam klub Pencak silat kampung Sukamantri.

Kata kunci: Olahraga rekreasi, anak remaja

ABSTRACT

Sport is a series of physical activities that have various benefits for human survival. Sports is divided into several parts. there are educational sports, performance sports, rehabilitation sports and recreational sports. physical, mental and emotional activities that are carried out during spare time and filled with challenging but relaxed activities and without an element of competition. This webinar is conducted for teenagers with the aim of introducing recreational sports to teenagers and socializing sports. The research was carried out by observation and socialization through online webinars via Google meetings which were attended by teenagers who joined the Sukamantri Village Pencak Silat Club.

Keywords: *sport recreation and teen*

PENDAHULUAN

Olahraga berasal dari dua kata yaitu “olah” yang berarti mengelolah, memperbaiki, menyempurnakan, dan “raga” artinya badan, fisik atau jasmani. UNESCO mendefinisikan olahraga sebagai “setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, atau diri sendiri”. Olahraga adalah rangkaian gerakan tubuh yang teratur dan terencana untuk mempertahankan gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan mobilitas (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya pola makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup dan bersifat siklus, artinya aktivitas fisik sebagai alat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tidak dapat ditinggalkan. Olahraga adalah serangkaian aktifitas fisik yang memiliki berbagai manfaat bagi kelangsungan hidup manusia. Olahraga dibagi menjadi beberapa bagian yaitu ada olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rehabilitasi dan olahraga rekreasi. Pada masa modern saat ini olahraga sudah menjadi kebiasaan bagi beberapa lapisan masyarakat khususnya masyarakat kalangan atas. Olahraga tidak hanya bertanding dan berujung kelelahan namun, aktifitas yang memberikan efek *Fun* salah satu olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat adalah olahraga rekreasi biasanya tidak dituntut untuk berprestasi.

Olahraga rekreasi adalah aktifitas yang bertujuan untuk menyegarkan fisik dan psikis seseorang dan Rekreasi adalah pelengkap dari olahraga itu sendiri. Olahraga rekreasi merupakan serangkaian aktifitas yang bersifat fisik, mental maupun emosionalnya yang dilakukan pada waktu pada waktu senggang dan diisi untuk dengan aktifitas menantang namun santai dan tidak ada unsur kompetisi.



Macam-macam Olahraga Rekreasi ini dapat dikelompokkan menjadi:

1. Atletik, seperti lari, jalan, lompat, lempar dan nomor-nomor khusus
2. Senam seperti umum, artistic dan ritmik
3. Permainan tradisional seperti permainan Tarik tambang, egrang, hadang, lompat tali, bakiak dan permainan lainnya.
4. Olahraga playground seperti menembak, memancing dan gokart
5. Wisata alam seperti selancar air, rafting dan mendaki gunung.

Olahraga Rekreasi biasanya dilakukan seseorang ketika mempunyai waktu luang atau sedang tidak mengerjakan tugas atau hal penting lainnya. Olahraga rekreasi pada dasarnya dilakukan untuk memasyarakatkan olahraga dengan cara yang *Fun* dengan melibatkan fisik, mental dan emosional. Namun, Perkembangan zaman yang diikuti dengan kemajuan Teknologi masih menjadi alasan beberapa orang untuk malas melakukan olahraga. Bagi kalangan remaja tidak bisa dipungkiri jika olahraga adalah bukan hal prioritas bagi mereka. Melesatnya kemajuan teknologi yang bermunculan dengan inovasi-inovasi terbaru membuat kalangan remaja sibuk bahkan terbilang tidak terpikirkan membagi waktu untuk berolahraga. Masa remaja ini merupakan masa peralihan dari masa anak-anak dan masa dewasa yang berjalan antara umur 11-21 tahun. Masa ini biasanya tempat anak-anak mulai tumbuh dan berkembang. Seiring dengan pertumbuhan pada masa remaja perkembangan Teknologi juga turut mengisi keseharian masa remaja anak Indonesia pada saat ini. Hampir seluruh kegiatan bergantung dengan Teknologi seperti kegiatan sekolah, mengerjakan tugas dan hiburan yang ada saat ini sudah berbasis Teknologi.

Dari fenomena teknologi ini maka dibuatlah kegiatan ini dengan mengenalkan Olahraga Rekreasi kepada kalangan remaja. Dimana kalangan remaja adalah kalangan penggerak dan generasi bangsa yang jika kemajuan bangsa ini berkualitas atau tidak ditentukan oleh kalangan remaja. Mengenalkan olahraga rekreasi kepada anak remaja bertujuan agar anak-anak remaja Indonesia saat ini mau untuk bergerak dengan *Fun* tanpa ada rasa takut kalah bersaing, menyehatkan anak remaja dengan suasana yang santai tanpa ada rasa keterpaksaan dan memiliki harapan agar anak-anak remaja yang sudah mengenal dunia olahraga rekreasi mau ikut bergerak untuk memasyarakatkan olahraga melalui kemampuan Teknologi yang mereka punya.

METODE

Metode yang digunakan dalam merealisasikan webinar olahraga dengan tema “Mengenalkan Olahraga Rekreasi kepada anak remaja” adalah dimulai dari observasi dan mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di masyarakat yaitu apa yang menjadi penyebab dari kurangnya pengetahuan anak remaja yang tergabung dalam klub Pencak silat tentang Olahraga Rekreasi.

Kemudian dilakukan sosialisasi dengan media webinar online via google meeting tentang apa itu olahraga rekreasi, macam-macam olahraga rekreasi dan manfaat olahraga rekreasi bagi masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan webinar online dengan tema Mengenalkan Olahraga Rekreasi bagi kalangan remaja ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 11 Januari 2023 via Google meeting. Webinar ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memasyarakatkan olahraga bagi kalangan remaja dengan memanfaatkan Teknologi yang ada. Webinar ini dilakukan dengan memberikan materi mengenai Olahraga Rekreasi kemudian diisi dengan sesi tanya jawab dimana peserta Webinar Online diberi kesempatan untuk bertanya kepada pemateri mengenai Olahraga Rekreasi yang belum mereka ketahui serta dijawab oleh pemateri.

Saat pelaksanaan Webinar pemateri menyampaikan beberapa point penting kepada anak-anak Remaja desa Sukamantri seperti di era kemajuan Teknologi yang semakin hari semakin pesat mereka harus pintar menggunakan Teknologi dengan melakukan dan mengikuti kegiatan positif meskipun berbasis Teknologi serta harus giat berolahraga pada saat waktu luang walaupun hanya dengan olahraga rekreasi yang bersifat santai. Agar anak-anak remaja saat ini memiliki fisik, mental dan emosional yang sehat di zaman yang serba Teknologi dan modern saat ini.



Dokumentasi Kegiatan

SIMPULAN

Webinar online dengan tema “Mengenalkan Olahraga Rekreasi kepada anak remaja” dihadiri 10 orang anak remaja yang tergabung dalam klub Pencak silat. Webinar online ini dilaksanakan dengan memaparkan materi tentang olahraga rekreasi dan sesi tanya jawab oleh peserta kepada pemateri. Antusias anak remaja dalam mengikuti webinar ini terbilang cukup tinggi karena hampir semua peserta belum mengenal apa itu olahraga rekreasi dan macam-macam olahraga yang termasuk dengan olahraga rekreasi.

Setelah pelaksanaan kegiatan webinar ini diharapkan agar anak-anak remaja saat ini mau berolahraga dengan fun dan mau menyebarkan olahraga ke masyarakat lain dengan memanfaatkan Teknologi yang mereka miliki. Agar olahraga ini menjadi kebiasaan dan lebih mendekatkan masyarakat dengan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Tridarma Perguruan Tinggi Universitas Singaperbangsa Karawang, untuk itu kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada peserta dan semua pihak yang telah terlibat dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih ini kami sampaikan kepada seluruh anak-anak remaja peserta webinar online yang bergabung dalam kegiatan sosialisasi ini yang dilaksanakan secara online via Google meeting. Terimakasih kepada remaja di Desa Sukamantri yang telah meluangkan waktunya untuk mengikuti sosialisasi ini. Kegiatan ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu kami menerima saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan ke arah kesempurnaan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aran, Kristoforus Ado. "Model Pembelajaran Olahraga Rekreasi." *Jurnal Porkes* 4.1 (2021): 39-44.
- Rachman, Aryadi. "Olahraga Rekreasi Di Perguruan Tinggi." *OLAHRAGA REKREASI DI PERGURUAN TINGGI* (2020).
- Zain, Abdullah Rizallul, Maftukhin Hudah, and Muh Isna Nurdin Wibisana. "Motivasi Masyarakat Dalam Aktivitas Olahraga Rekreasi Pada Event Car Free Day Di Karesidenan Pati Tahun 2020." *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)* 1.1 (2020): 53-62.
- . Dharmakarya. 13 (1) 1-4.