



SOSIALISASI SENAM ZUMBA PADA MASYARAKAT DESA KALIDUNG JAYA, KABUPATEN KARAWANG

Ardian Adi Kurnia^{1*}, Reky Gunawan², Mayhesa Pangestu³, Deden Akbar Izzuddin⁴

^{1,2,3,4}Ilmu Keolahragaan Universitas Singaperbangsa Karawang

*E-mail: ardiandik99@gmail.com

ABSTRAK

Olahraga Rekreasi merupakan salah satu jenis kegiatan berolahraga. Olahraga rekreasi ini banyak digunakan oleh masyarakat sekitar pada umumnya karena olahraga rekreasi ini cukup sederhana untuk melakukannya dan memberi beri kesenangan, kegembiraan serta rileksasi bagi yang melakukannya di waktu luang yang diinginkan. Dan sosialisasi senam zumba ini salah satu solusi bagi masyarakat Desa Kalidung Jaya Kecamatan Cibuya Kabupaten Karawang, yang dimana mayoritas penduduk sebagai petani padi serta minim nya pasilitas untuk melakukan lahraga. Dengan senam zumba ini masyarakat bisa melakukan olahraga, karena tidak cukup rumit untuk dilakukan dan untuk melakukannya di waktu luang yang masyarakat inginkan.

Kata kunci: Olahraga rekreasi; senam zumba; sosialisasi

SOCIALIZATION GIMNASTIK ZUMBA TO PEOPLE VILLAGE KALIDUNG JAYA DISTRICTS KARAWANG

ABSTRACT

Recreational sports are one type of sports activity. This recreational sport is widely used by the surrounding community in general because this recreational sport is quite simple to do and gives pleasure, excitement and relaxation to those who do it in their free time. And the socialization of Zumba gymnastics is one of the solutions for the people of Kalidung Jaya Village, Cibuya District, Karawang Regency, where the majority of the population are rice farmers and the lack of facilities to do sports. With this Zumba exercise, people can do sports, because it's not complicated enough to do and to do it in the free time that people want.

Keywords: Recreational sports; gimnastik zumba; socialization

PENDAHULUAN

Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu (Pratama et al., 2020). Ketika seseorang melakukan olahraga sangat banyak manfaat yang akan di dapatkan, seperti kesehatan jasman, mendapatkan prestasi, ketika melakukan olahraga yang kita sukai maka akan timbulnya rasa kesenangan untuk dirinya sendiri. Dalam melakukan olahraga untuk mendapatkan kesenangan untuk diri sendiri tidak hanya olahraga prestasi saja, melainkan ada olahraga rekreasi yang dapat membantu seseorang dalam mengisi waktu luang ketika melakukan olahraga mendapatkan kesenangan. Kehadiran 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" menjadi dasar kuat berkembangannya olahraga rekreasi. Seperti yang tertuang dalam pasal 17 ruang lingkup olahraga menjadi 3 bagian, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi, olahraga rekreasi banyak jenisnya, seperti berkuda, memancing, haiking, berenang. Tetapi ada juga jenis olahraga rekreasi yang tidak memerlukan pralatan yang cukup rumit seperti yang tadi, salah satunya senam zumba.

Senam zumba adalah gerakan tari yang di iringi menggunakan music sehingga dapat merileksasikan tubuh, melakukan senam zumba cukup sederhana, serta rangkaian dari senam zumba ini yang tidak rumit dapat kita lakukan sesederhana mungkin dengan pralatan yang ada. Senam zumba menjadi trend gaya hidup masyarakat sekarang ini karena gerakannya merupakan gabungan dari beberapa jenis tarian dan disertai dengan irama musik, sehingga penikmat zumba dapat terhindar dari kebosanan (Gunawan et al., 2015), mengingat senam ini dapat menyesuaikan kebutuhan masyarakat



tertentu dari berbagai bidang, seperti dari pralatan yang tidak rumit dan rangkaian gerakan yang cukup asik karena di iringi dengan music.

Berbeda dengan olahraga prestasi dan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi ini merupakan olahraga yang di butuhkan bagi masyarakat yang tidak banyak mempunyai banyak waktu luang untuk melakukan nya, dan tidak cukup rumit untuk di lakukan tidak seperti olahraga prestasi yang memerlukan pralatan khusus dan program yang terukur untuk mencapai tujuan nya sehingga memerlukan waktu yang cukup banyak, olahraga rekreasi ini lebih mengarah dalam kesenangan, kegembiraan bagi orang yang melakukan nya, dengan waktu luang yang ada.

Sosialisasi olahraga rekreasi di desa kalidung jaya kabupaten karawang melalui senam zumba. Tujuan melalui senam zumba ini, karena mayoritas masyarakat desa kalidung jaya sebagai petani padi yang dimana sebagai penghasilan utama dari hasil panen padi tersebut, yang kurang memungkinkan untuk membeli peralatan olahraga. Maka dari itu solusi yang efektif bagi masyarakat untuk melakukan olahraga menggunakan olahraga jenis olahraga rekreasi yang dimana melalui senam zumba, yang tidak memerlukan peralatan yang cukup banyak. Sehingga masyarakat didesa kalidung jaya kabupaten karawang, dapat melakukan olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani, serta membugarkan kondisi fisik masyarakat melalui senam zumba ini.

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan (Pratama et al., 2020). Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis 14 untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. olahraga masyarakat di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisik, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat fisik mengandung unsur-unsur permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan.

Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi atau bersenang – senang (Prasty & Susila, 2020). olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan (Nababan et al., 2018). Olahraga rekreasi sering dilakukan oleh masyarakat karena dengan kegembiraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan olahraga rekreasi terkait erat dengan aktivitas waktu luang dimana orang bebas dari pekerjaan rutin. Waktu luang merupakan waktu yang tidak diwajibkan dan terbebas dari berbagai keperluan psikis dan sosial yang telah menjadi komitmennya

Senam zumba didirikan pada tahun 2001, diperkirakan bahwa latihan aerobik yang diilhami oleh Amerika Latin ini dilakukan oleh 14 jutaorang di lebih dari 150 negara (Sri Sundari, Wahyu Adhi Nugroho, 2020). Senam zumba merupakan bentuk penerapan dari metode HIIT (High Intensity Interval Training), yakni latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dengan intensitas yang tinggi, sehingga dapat membantu dalam proses pembakaran lemak dan penurunan berat badan (Fernandes, 2014).

METODE

Kegiatan sosialisasi senam zumba didesa kalidung jaya kabupaten karawang dilaksanakan pada hari sabtu 07 januari 2023 dibalai Desa Kalidung Jaya Kecamatan Cibuyaya Kabupaten Karawang. Kegiatan dilaksanakan pukul 15:30 sampai 17:30.

Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari 2 tahap yaitu perencanaan dan pelaksanaan. Tahap pelaksanaan menggunakan observasi melalui survei lokasi, sasaran peserta, perizinan tempat, dan teknis lainnya yang berkaitan pelaksanaan acara. Tahap pelaksanaan merupakan kegiatan sosialisasi berupa pelaksanaan kegiatan senam zumba dengan instruktur senam oleh ardian adi kurnia mahasiswa dari universitas singaperbangsa karawang yang merupakan mahasiswa dari program studi ilmu keolahragaan. Tahap pertama perencanaan kegiatan diawali dari survei lokasi kegiatan guna peninjauan kondisi lokasi kegiatan sosialisasi. Survei lokasi ini ditujukan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan kesiapan lokasi kegiatan untuk kegiatan sosialisasi. Tahap perencanaan kedua adalah pembuatan surat perizinan lokasi. Surat perizinan tersebut nantinya akan diberikan Kepada Kepala



Desa Kalidung Jaya sebelum melakukan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 07 Januari 2023 di Balai Desa Kalidung Jaya, Kecamatan Cibuyaya, Kabupaten Karawang pukul 15:30 WIB. Media yang digunakan didalam sosialisasi menggunakan senam Zumba

HASIL DAN PEMBAHASAN

Survei lokasi ini ditujukan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan kesiapan lokasi kegiatan untuk kegiatan sosialisasi. Lokasi yang dipilih setelah melakukan survey lokasi adalah Balai Desa setempat yaitu Balai Desa Kalidung Jaya, Kecamatan Cibuyaya, Kabupaten Karawang. Alasan pemilihan Balai Desa Kalidung Jaya adalah karena terdapat halaman yang cukup luas di depan Balai Desa Kalidung Jaya, serta posisi Balai Desa cukup strategis dari 2 dusun yang ada di Desa Kalidung Jaya, lokasi Balai Desa berada di pertengahan kedua dusun tersebut dan sekaligus pusat dimana masyarakat untuk berkumpul. Tahap perencanaan selanjutnya adalah panitia yaitu mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Singaperbangsa Karawang membuat surat perizinan lokasi yang diberikan ke Kepala Desa Kalidung Jaya. Surat perizinan lokasi diberikan pada tanggal 3 January 2023. Perencanaan kegiatan dilanjutkan dengan membuat daftar tamu undangan yang akan menghadiri kegiatan sosialisasi. Tamu undangan terdiri dari 15 ibu – ibu Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dan Pemuda Desa Kalidung Jaya.



Gambar 1. Senam Zumba



Gambar 2. Senam Zumba

Sosialisasi Senam Zumba dilakukan pada hari Sabtu, 7 January 2023 di Balai Desa Kalidung Jaya, Kecamatan Cibuyaya, Kabupaten Karawang. Pembukaan diawali oleh sambutan Ardian Adi Kurnia selaku ketua dalam kegiatan ini dan sebagai instruktur senam zumba. Ardian Adi Kurnia juga memberi sedikit pengenalan terkait dengan Senam Zumba agar tamu undangan memahami alasan diadakannya sosialisasi ini. Sambutan dilanjutkan oleh perwakilan dari Ibu Program Kesejahteraan



Keluarga (PKK), Perwakilan Pemuda dan Kepala Desa Kalidung Jaya, berharap setelah diadakan sosialisasi ini masyarakat Desa Kalidung Jaya bisa meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani nya dari senam zumba, serta dapat mengenali olahraga rekreasi melalui sosialisasi ini.

Senam di mulai jam 16:00 sampai 17:00 dengan beberapa musik yang sudah di sediakan dan yang di inginkan oleh peserta, agar peserta dapat menikmati senam zumba sehingga merasa gembira dan rileks.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan Sosialisasi Senam Zumba ini adalah mengenalkan olahraga rekreasi melalui senam zumba sebagai solusi olahraga yang dapat di lakukan secara sederhana, serta mendapatkan kegembiraan, dan rileksasi. Mengingat lokasi dari Desa Kalidung Jaya yang cukup minim untuk melakukan olahraga prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fernandes, H. P. (2014). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Melakukan Senam Zumba Di Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar. 139.
- Gunawan, A., Polii, H., & Pengemanan, D. H. C. (2015). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.35790/Ebm.3.1.2015.6605>
- 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.
- Prastya, A. H., & Susila, G. H. A. (2020). Pemetaan Potensi Olahraga Rekreasi Di Kabupaten Buleleng - Bali. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 127. <https://doi.org/10.23887/Penjakora.V6i2.20935>
- Pratama, R. R., Solahuddin, S., Syafaruddin, Ramadhan, A., & Bayu, W. I. (2020). Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 2(40), 10–12.
- Sri Sundari, Wahyu Adhi Nugroho, R. P. Y. (2020). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Member Sanggar Senam Pemuda. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 59–64.