

# Sosialisai Pemahaman Tentang Apa Itu Olahraga Rekreasi dan Apa Itu Olahraga Prestasi di Desa Padang Batu

Ajis Sumantri <sup>1)</sup>; Nikentry Agustinah <sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup> [ajissumantri@unived.ac.id](mailto:ajissumantri@unived.ac.id)

## ARTICLE HISTORY

Received [06 December 2023]

Revised [12 Januari 2024]

Accepted [19 Januari 2024]

## KEYWORDS

sosialisasi, olahraga rekreasi, olahraga prestasi

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## ABSTRAK

Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan untuk kesenangan, relaksasi, dan hiburan tanpa tekanan hasil atau prestasi tertentu. Fokus utamanya adalah pada pengembangan kebugaran fisik dan kesehatan mental. Orang berpartisipasi dalam berbagai aktivitas, seperti berenang, bersepeda, atau hiking, dengan tujuan menikmati waktu dan sosialisasi. Olahraga rekreasi menciptakan lingkungan santai dan mendukung, memungkinkan individu untuk bersosialisasi, membentuk pertemanan, dan meningkatkan kesejahteraan umum. Sedangkan, olahraga prestasi adalah bentuk kegiatan fisik yang dilakukan dengan tujuan utama mencapai hasil tertentu, seperti memenangkan pertandingan, mencapai rekor pribadi, atau meraih penghargaan. Peserta terlibat dalam kompetisi tingkat tinggi dan berfokus pada latihan intensif dan pengembangan keterampilan untuk mencapai tingkat keunggulan. Olahraga prestasi sering terkait dengan pengakuan, prestise, dan persaingan. Sosialisasi dalam olahraga prestasi mencakup pertukaran pengalaman, semangat kebersamaan, dan dukungan tim, menciptakan lingkungan yang mendukung pencapaian prestasi atlet.

## ABSTRACT

*recreational sports are physical pursuits that are done for enjoyment, relaxation, and amusement rather than under pressure to meet predetermined goals or standards. Developing mental and physical well-being is the primary goal. The purpose of engaging in different activities, like hiking, cycling, or swimming, is to pass the time and interact with others. Recreational sports foster a calm and encouraging atmosphere that helps people socialize, form friendships, and enhance their general wellbeing. Meanwhile, sports performance on the other hand, refers to physical activity done primarily for the purpose of accomplishing certain goals, such as winning a game, setting a personal record, or receiving an honor. To reach a level of excellence, competitors compete at a high level and concentrate on rigorous training and skill development. Achievements in sports are frequently linked to competitiveness, prestige, and recognition. Performance sports socialization encompasses experience sharing, a sense of community, and teamwork, fostering an atmosphere that encourages athletes to reach their goals.*

## PENDAHULUAN

Ruang lingkup olahraga mencakup dua dimensi utama, yaitu olahraga prestasi dan olahraga rekreasi, yang melayani berbagai tujuan dan kebutuhan masyarakat. Olahraga prestasi memiliki ruang lingkup yang terfokus pada kompetisi tingkat tinggi, dimana atlet berlatih secara intensif untuk mencapai prestasi maksimal dan meraih kemenangan dalam kompetisi-kompetisi prestisius. Aktivitas ini melibatkan latihan yang terstruktur dan khusus untuk meningkatkan keterampilan, kekuatan fisik, dan daya tahan mental para atlet. Kompetisi nasional, internasional, dan Olimpiade menjadi panggung bagi olahraga prestasi untuk bersinar.

Di sisi lain, olahraga rekreasi memiliki ruang lingkup yang lebih luas dan beragam. Aktivitas ini didasarkan pada tujuan kesehatan, kebugaran, dan kesenangan. Peserta olahraga rekreasi memiliki fleksibilitas untuk memilih berbagai jenis olahraga atau kegiatan fisik yang sesuai dengan preferensi dan kenyamanan mereka. Olahraga rekreasi dapat mencakup aktivitas fisik ringan seperti berjalan-jalan, bersepeda, atau berenang, yang dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan secara umum. Selain itu, aspek sosial dan hiburan menjadi fokus utama, di mana peserta dapat menikmati kegiatan bersama teman atau keluarga tanpa tekanan kompetitif yang tinggi. Kedua hal ini tertera pada UU RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menjadi ruang lingkup olahraga meliputi dua yaitu olahraga rekreasi; dan olahraga prestasi.

Meskipun keduanya memiliki tujuan yang berbeda, olahraga prestasi dan rekreasi saling melengkapi dan memenuhi kebutuhan beragam masyarakat. Olahraga prestasi menawarkan panggung bagi atlet untuk menunjukkan prestasi terbaik mereka dan membangun semangat persaingan yang sehat. Di sisi lain, olahraga rekreasi memberikan alternatif yang santai dan bermanfaat untuk membantu individu menjaga kesehatan, mengatasi stres, dan merayakan kebugaran fisik tanpa batasan kompetitif yang ketat. Dengan demikian, ruang lingkup olahraga menciptakan ekosistem yang kaya dan beragam, mencerminkan peran integralnya dalam kehidupan masyarakat.

Di sisi lain, olahraga memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, baik sebagai kegiatan rekreasi maupun untuk meraih prestasi. Kegiatan olahraga rekreasi menjadi sarana yang efektif untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, melepas stres, dan meningkatkan kualitas hidup. Berbagai bentuk olahraga rekreasi seperti berjalan-jalan, bersepeda, atau berenang memungkinkan seseorang untuk menikmati aktivitas fisik tanpa beban prestasi yang tinggi. Dalam kaitan dengan materi yang dimunculkan yaitu fokusnya pada olahraga rekreasi, maka penulis menjabarkannya langsung pada olahraga rekreasi itu sendiri. Rekreasi menurut David Gray dalam Butler (1976:10) mendefinisikan bahwa, "Recreation is an emotional condition within an individual human being that flows from a feeling of well-being and self-satisfaction".

Menurut pendapat sebagian orang rekreasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mencari hiburan, atau sekedar untuk melepaskan kelelahan setelah dihadapkan pada berbagai kesibukan dan pekerjaan. Sedangkan olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu luang dengan tujuan akhirnya, menurut Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah, "memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani dan kegembiraan; membangun hubungan sosial; dan/atau melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional." Sementara itu, olahraga prestasi melibatkan dedikasi dan latihan yang intensif untuk mencapai performa maksimal. Para atlet yang terlibat dalam olahraga prestasi berkompetisi untuk meraih prestasi tertinggi, seperti medali emas dalam kompetisi internasional atau mencetak rekor dunia.

Meskipun tujuan dan intensitasnya berbeda, baik olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi memiliki manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Olahraga memberikan peluang untuk membangun komunitas, meningkatkan kebugaran, serta mengembangkan nilai-nilai seperti kerjasama, ketekunan, dan fair play. Sehingga, keduanya berkontribusi pada pembentukan gaya hidup sehat dan keseimbangan antara kegiatan fisik dan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan, Ruang lingkup olahraga prestasi dan olahraga rekreasi, yang melayani berbagai tujuan dan kebutuhan masyarakat. Olahraga prestasi memiliki ruang lingkup yang terfokus pada kompetisi tingkat tinggi, dimana atlet berlatih secara intensif untuk mencapai prestasi maksimal dan meraih kemenangan dalam kompetisi-kompetisi prestisius. Aktivitas ini melibatkan latihan yang terstruktur dan khusus untuk meningkatkan keterampilan, kekuatan fisik, dan daya tahan mental para atlet. Kompetisi nasional, internasional, dan Olimpiade menjadi panggung bagi olahraga prestasi untuk bersinar. Di sisi lain, olahraga rekreasi memiliki ruang lingkup yang lebih luas dan beragam. Aktivitas ini didasarkan pada tujuan kesehatan, kebugaran, dan kesenangan. Peserta olahraga rekreasi memiliki fleksibilitas untuk memilih berbagai jenis olahraga atau kegiatan fisik yang sesuai dengan preferensi dan kenyamanan mereka. Olahraga rekreasi dapat mencakup aktivitas fisik ringan seperti berjalan-jalan, bersepeda, atau berenang, yang dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan secara umum. Selain itu, aspek sosial dan hiburan menjadi fokus utama, di mana peserta dapat menikmati kegiatan bersama teman atau keluarga tanpa tekanan kompetitif yang tinggi.

Meskipun keduanya memiliki tujuan yang berbeda, olahraga prestasi dan rekreasi saling melengkapi dan memenuhi kebutuhan beragam masyarakat. Olahraga prestasi menawarkan panggung bagi atlet untuk menunjukkan prestasi terbaik mereka dan membangun semangat persaingan yang sehat. Di sisi lain, olahraga rekreasi memberikan alternatif yang santai dan bermanfaat untuk membantu individu menjaga kesehatan, mengatasi stres, dan merayakan kebugaran fisik tanpa batasan kompetitif yang ketat. Dengan demikian, ruang lingkup olahraga menciptakan ekosistem yang kaya dan beragam, mencerminkan peran integralnya dalam kehidupan masyarakat.

Di sisi lain, perbedaan antara olahraga prestasi dan olahraga rekreasi terletak pada tujuan, intensitas, dan pendekatan yang diambil oleh individu yang terlibat. Olahraga prestasi, seperti yang terlihat dalam atletik tingkat profesional atau tingkat yang lebih tinggi, memiliki fokus utama pada pencapaian prestasi maksimal. Para atlet di sini berkompetisi untuk mencapai hasil terbaik mereka, meraih medali, dan mungkin memecahkan rekor dunia. Latihan mereka cenderung sangat terstruktur, intens, dan terarah, melibatkan porsi waktu dan upaya yang signifikan untuk mencapai tingkat keterampilan dan kebugaran tertentu.

**Gambar 1 Olahraga Prestasi Perlombaan Atletik**



Lalu, olahraga rekreasi menempatkan penekanan pada kesenangan, relaksasi, dan kebugaran tanpa tekanan pencapaian tertinggi. Pesertanya mungkin melibatkan diri dalam olahraga ini sebagai bagian dari gaya hidup sehat, sebagai bentuk relaksasi, atau sebagai cara untuk bersosialisasi dengan teman-teman. Olahraga rekreasi dapat mencakup berbagai aktivitas, dari berjalan-jalan santai hingga bersepeda, dan dari bermain tenis hingga yoga.

**Gambar 2 Olahraga Rekreasi Berenang disungai**



Jadi, kedua jenis olahraga tersebut memiliki nilai dan manfaat masing-masing. Olahraga prestasi mengejar keunggulan dan prestasi tertinggi di tingkat kompetitif, sementara olahraga rekreasi menekankan pada aspek kebugaran, kesehatan, dan hiburan tanpa beban persaingan yang tinggi. Oleh karena itu, pemilihan antara olahraga prestasi dan olahraga rekreasi tergantung pada preferensi individu, tujuan, dan tingkat keterlibatan yang diinginkan oleh para pesertanya.

Demi terciptanya pemahaman Masyarakat tentang olahraga Rekreasi dan Prestasi, dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu melakukan identifikasi permasalahan yang ada yaitu melakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan tema kegiatan " Sosialisai Pemahaman tentang apa Itu olahraga Rekreasi dan apa itu Olahraga Prestasi di Desa padang batu". Selanjutnya melalui Nota Kantor Dekan dan Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen kepada Ketua LPPM Universitas Dehasen Bengkulu untuk dapat menerbitkan surat Kegiatan Pengabdian masyarakat sebagai Perangkat Sosialisai Pemahaman tentang apa Itu olahraga Rekreasi dan apa itu Olahraga Prestasi di Desa padang batu pada Tahun 2023 yang dimaksud sebagaimana terlampir dalam laporan ini.

## METODE

Metode yang digunakan berupa pelaksanaan kegiatan Sosialisai Pemahaman tentang apa Itu olahraga Rekreasi dan apa itu Olahraga Prestasi di Desa padang batu yang dilaksanakan selama 1 hari yaitu mulai pada tanggal 22 Desember 2023 di Sekolah Desa Padang Batu.

**Gambar 3 Kegiatan ke 2 Pemberian Materi Sosialisasi**



**Gambar 5 Pemberian Materi Sosialisai Pemahaman tentang apa Itu olahraga Rekreasi dan apa itu Olahraga Prestasi**



Dimana 1 Orang Dosen sebagai Pemateri dan 2 orang mahasiswa sebagai sekretaris dan anggota dari Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.

**Tabel 1 Sumber Daya Penelitian**

No	Aktivitas	Nama Manusia	Perangkat
1	Pemateri	Ajis Sumantri, M.Pd., AIFO	Video Recorder
2	Anggota	Nikentry Agustinah	Laptop

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Aktivitas

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

Sosialisasi dalam Olahraga Rekreasi:

1. Kesehatan Mental: Berpartisipasi dalam olahraga rekreasi memungkinkan individu untuk bersosialisasi, yang dapat meningkatkan kesehatan mental Masyarakat.



2. **Pertemanan dan Komunitas:** Sosialisasi dalam olahraga rekreasi memungkinkan pembentukan pertemanan dan ikatan dalam komunitas. Ini menciptakan lingkungan yang mendukung dan positif, memberikan dukungan sosial yang penting.
3. **Kesempatan untuk Berbagi Pengalaman:** Melakukan kegiatan olahraga rekreasi bersama teman atau keluarga memberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman positif.
4. **Pengembangan Keterampilan Sosial:** Melalui interaksi sosial dalam konteks olahraga rekreasi, individu dapat mengembangkan keterampilan sosial seperti kerjasama, komunikasi, dan kepemimpinan.

Sedangkan untuk sosialisasi dalam Olahraga Prestasi:

1. **Pertukaran Pengalaman dan Pengetahuan:** Masyarakat dalam olahraga prestasi dapat berbagi pengalaman dan pengetahuan mereka, menciptakan lingkungan di mana pembelajaran tim saling terjadi.
2. **Semangat Kebersamaan:** Sosialisasi dalam tim atau komunitas olahraga prestasi dapat membangun semangat kebersamaan. Rasa solidaritas dalam mencapai tujuan bersama dapat memberikan motivasi tambahan.
3. **Pembentukan Jaringan dan Koneksi:** Berpartisipasi dalam olahraga prestasi membuka pintu untuk membangun jaringan dan koneksi dalam dunia olahraga. Ini dapat bermanfaat untuk karier atlet dan pengembangan profesional mereka.
4. **Dukungan Tim:** Sosialisasi dalam konteks olahraga prestasi mencakup dukungan tim yang erat. Atlet mendukung satu sama lain dalam keberhasilan dan kegagalan, menciptakan lingkungan yang penuh semangat dan dorongan.

#### **Penyelesaian Masalah**

Evaluasi keberhasilan kegiatan ini dilakukan setelah kegiatan selesai. Indikator keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari bagaimana selama kegiatan ini berlangsung selama 1 hari dapat dilaksanakan dengan lancar dan tanpa kendala.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan kajian atas pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Sosialisasi Pemahaman tentang apa itu olahraga Rekreasi dan apa itu Olahraga Prestasi di Desa Padang batu. Dapat disimpulkan dapat berjalan dengan lancar dan tanpa kendala. Serta saran untuk mendukung agar bidang ilmu terkait yang lebih menarik apabila pelaksanaan pengabdian yang sejenis akan dilaksanakan oleh kelompok lain pada saat yang lain.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi ini dapat terselenggara tentunya karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, patut kiranya kami meyakinkan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Husaini, S.E, M.Si, Ak, selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memfasilitasi untuk melakukan kegiatan ini.
2. Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini.
3. Ir. Jusuf Wahyudi, M.Kom, selaku Ketua LPPM Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan dukungannya dalam bentuk administrasi surat-surat.
4. Ribuan terima kasih kepada Kepala Desa dan Prangkat desa Padang Batu serta Masyarakat Desa Padang batu.

## DAFTAR PUSTAKA

- UU RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menjadi ruang lingkup olahraga meliputi tiga kegiatan yaitu olahraga pendidikan; olahraga rekreasi; dan olahraga prestasi.
- George. D. Butler (1976) introduction to community recreation. Fifth edition.mcGraw\_Hill Book Company.
- UndangUndang RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah, “memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani dan kegembiraan; membangun hubungan sosial; dan/atau melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.