



## Sosialisasi Manfaat Olahraga Rekreatif: Gaya Hidup Sehat yang Terjangkau bagi Semua Kalangan

Juhanis<sup>1</sup>, Muhammad Janwar<sup>2\*</sup>, M. Ishak<sup>3</sup>, Sahabuddin<sup>4</sup>, Ishak Bachtiar<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [juhanis@unm.ac.id](mailto:juhanis@unm.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Megarezky Makassar, Indonesia, email: [janwartanisl@gmail.com](mailto:janwartanisl@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [m.ishak@unm.ac.id](mailto:m.ishak@unm.ac.id)

<sup>4</sup>Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [sahabuddin@unm.ac.id](mailto:sahabuddin@unm.ac.id)

<sup>5</sup>Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [ishak.bachtiar@unm.ac.id](mailto:ishak.bachtiar@unm.ac.id)

\*Koresponden penulis

### Info Artikel

Diajukan: 09 Oktober 2024

Diterima: 09 November 2024

Diterbitkan: 03 Desember 2024

#### Keyword:

Recreational Sports; Healthy lifestyle; public

#### Kata Kunci:

Olahraga Rekreatif; Gaya Hidup sehat; masyarakat

### Abstract

The aim of this community service is to educate the public about the benefits of recreational sports. The method for implementing this PkM is the Service Learning (SL) method with pre-implementation, implementation and post-implementation stages. The PkM results show a significant increase in public knowledge regarding recreational sports. In conclusion, with this socialization, the community knows about recreational sports/recreational sports activities that can be done in their spare time or outside of work with various purposes such as filling free time, restoring health and building social relationships.

### Abstrak

Tujuan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mensosialisasikan kepada Masyarakat tentang manfaat olahraga rekreatif. Metode pelaksanaan PkM ini yaitu metode Service Learning (SL) dengan tahapan pra-implementasi, implementasi dan pasca implementasi. Hasil PkM menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat yang signifikan berkaitan dengan olahraga rekreatif. Kesimpulan dengan sosialisasi ini masyarakat mengetahui Olahraga rekreatif/rekreasi kegiatan olahraga yang bisa dilakukan pada waktu senggang atau di luar pekerjaan dengan berbagai tujuan seperti pengisi waktu luang, mengembalikan kesehatan serta membangun hubungan sosial



## PENDAHULUAN

Kesehatan tubuh kita merupakan kunci penting badan untuk dapat melakukan aktivitas setiap harinya. Olahraga beberapa jam setiap minggunya dapat membantu mencegah berbagai penyakit mulai sekarang hingga usia tua. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik (Cahyono, T. 2024). Olahraga merupakan salah satu upaya dalam mengurangi aktivitas sedentair, mengurangi kebosanan, menjaga kesehatan bahkan dapat meningkatkan sistem imun (Danurta et al, 2023). Aktifitas fisik yang baik terhindar dari virus penyakit dan tentu mempermudah pekerjaan sehari-hari (Aminuddin et al, 2021). Dengan kebugaran dimiliki masyarakat pada ada akhirnya, upaya ini akan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mulai anak-anak sampai orang dewasa untuk membangun fondasi yang kuat untuk masa depan mereka. (Burhanuddin, S., et al, 2024).

Menurut 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. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dalam proses pendidikan yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intra dan/atau ekstrakurikuler. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kesehatan dan kebugaran, sedangkan olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Keberadaan aktivitas rekreasi menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi sosial, memperkuat ikatan komunitas, dan membangun jaringan hubungan antar individu (Abidin, D. 2024).

Olahraga masyarakat adalah olahraga yang mengarah atau memiliki tujuan rekreasi. Olahraga rekreasi adalah suatu jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu - waktu luang. 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 (Abidin, D. 2024).

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.

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.

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.

Demi terciptanya pemahaman Masyarakat tentang manfaat olahraga Rekreatif, tim pengabdi melakukan identifikasi permasalahan yang ada yaitu melakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan tema kegiatan "Sosialisasi Manfaat Olahraga Rekreatif: Gaya Hidup Sehat yang Terjangkau bagi Semua Kalangan"

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang akan digunakan dalam program service learning. Metode *service learning* ini melibatkan peran serta mahasiswa, dosen dan masyarakat. (Afandi, *et al.*, 2022). Tahapan PkM yaitu pra-implementasi, implementasi dan pasca implementasi, Tahap Pra Implementasi

### 1. Pra Implementasi/Perencanaan

Kegiatan perencanaan yaitu melakukan koordinasi antara dosen pengampu MK dan mahasiswa dengan menetapkan tema kegiatan dan menetapkan mitra kegiatan.

### 2. Implementasi/Pelaksanaan

Mensosialisasikan manfaat dan memberikan pengalaman terkait olahraga rekreatif/rekreasi bagi masyarakat dikawasan CFD (*Car free Day*) di Kota Makassar. Adapun tempat pelaksanaan yaitu Kawasan Centre Point Indonesia (CPI), CFD Boulevard dan Pantai Biru Bosowa.

### 3. Pra Implementasi/Evaluasi

Tahapan ini meliputi evaluasi proses, akhir, dan evaluasi tindak lanjut. Kegiatan evaluasi dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana untuk mengtahui kekurangan dan kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian. Tahap selanjutnya adalah tahap evaluasi, yaitu memberikan masukan, saran, kritik, atau komentar terhadap hasil yang sudah peserta peroleh melalui kegiatan PkM ini.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PkM menjaga Sosialisasi Manfaat Olahraga Rekreatif sebagai Gaya Hidup Sehat yang Terjangkau bagi Semua Kalangan yang terdiri dari 3 tahapan 1) pra implementasi, 2) implementasi dan 3) pasca implementasi diuraikan sebagai berikut:

### 1) Pra Implementasi

Tahap ini merupakan tahap tim pengabdi dengan kegiatan kunjungan ke mitra sasaran PkM guna mencari permasalahan yang dialami. Tim pengabdi terlebih dahulu menyampaikan surat ijin pelaksanaan kegiatan.



**Gambar 1.** Tim pengabdi & mitra PkM

### 2) Implementasi

Tahap implementasi kegiatan PkM ini terdiri dari beberapa rangkaian kegiatn. Pertama adalah sosialisasi maksud dan tujuan dilaksanannya pengabdian ini. Pada tahap ini tim pengabdi menyampaikan informasi terkait rencana dan jadwal pelaksanaan kegiatan.

### 3) Pasca Implementasi

Hasil akhir dari PkM ini membawa dampak positif bagi masyarakat pengunjung Kawasan Car Free Day (CFD) dikota Makassar. Dilihat dari antusiasme pada saat tournament dilaksanakan.



**Gambar 2.** Mitra PkM di lokasi CFD Boulveard Makassar

Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan baik atas dukungan dari pihak sehingga tujuan dari kegiatan ini telah tercapai dengan optimal.

Olahraga rekreatif adalah jenis kegiatan olahraga yang menekankan pencapaian tujuan yang bersifat rekreatif atau manfaat dari aspek jasmaniah dan sosial-psikologis. Olahraga rekreatif dapat berupa aktivitas indoor maupun outdoor yang didominasi unsur-unsur olahraga sehingga dapat menyenangkan.

Olahraga rekreatif juga merupakan kegiatan yang di dalamnya terkandung unsur- unsur atau nilai-nilai aktifitas olahraga yang dilakukan di tempat tertentu dengan tujuan mendapatkan suatu kepuasan tersendiri, tanpa ada rasa beban. Contoh kegiatan olahraga rekreatif adalah hiking, bermain arung jeram, bersepeda santai, dan lain-lain.

Olahraga rekreatif adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang dengan tujuan utama untuk menyenangkan diri, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kebugaran. Olahraga ini berbeda dengan olahraga prestasi yang bertujuan untuk mencapai puncak performa dan memenangkan pertandingan. Hasil penelitian Sumantri, A., & Agustinah, N. (2024). Beberapa manfaat olahraga rekreatif.

a. Manfaat Kesehatan Fisik

1. Meningkatkan Kesehatan Jantung: Olahraga rekreatif dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dengan cara mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke.
2. Mengontrol Berat Badan: Olahraga rekreatif dapat membantu mengontrol berat badan dengan cara meningkatkan metabolisme dan mengurangi konsumsi kalori.
3. Mengurangi Stres: Olahraga rekreatif dapat membantu mengurangi stres dengan cara meningkatkan rasa kegembiraan dan relaksasi.
4. Meningkatkan Kualitas Tidur: Olahraga rekreatif dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dengan cara mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan hormonal.
5. Meningkatkan Kesehatan Tulang: Olahraga rekreatif dapat membantu meningkatkan kesehatan tulang dengan cara meningkatkan densitas tulang dan mengurangi risiko osteoporosis.

b. Manfaat Kesehatan Mental

1. Mengurangi Stres: Olahraga rekreatif dapat membantu mengurangi stres dengan cara meningkatkan rasa kegembiraan dan relaksasi.
2. Meningkatkan Suasana Hati: Olahraga rekreatif dapat membantu meningkatkan suasana hati dengan cara mengurangi stres dan meningkatkan rasa kegembiraan.
3. Meningkatkan Kualitas Tidur: Olahraga rekreatif dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dengan cara mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan hormonal.

c. Manfaat Sosial

1. Membuka Hubungan Antar Masyarakat: Olahraga rekreatif dapat membuka hubungan antar masyarakat dengan cara meningkatkan kemampuan berinteraksi dan meningkatkan rasa kebersamaan.



2. Meningkatkan Kemampuan dan Gairah: Olahraga rekreatif dapat meningkatkan kemampuan dan gairah dalam bekerja atau belajar dengan cara meningkatkan keterampilan dan meningkatkan motivasi.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan PkM ini, adalah adanya peningkatan pengetahuan masyarakat yang berkaitan manfaat olahraga rekreatif sebagai solusi untuk gaya hidup sehat bagi semua kalangan masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH.

Ucapan terima kasih bisa disampaikan kepada seluruh pihak baik dosen maupun mahasiswa maupun yang lainnya yang telah membantu atas terlaksananya kegiatan PkM ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Afandi, A. et al. (2022) Metodologi Pengabdian Masyarakat. I, Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI. I. Edited by Suwendi, A. Basir, and J. Wahyudi. Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI. Available at: <http://diktis.kemenag.go.id>
- Aminuddin, Ismail, A., Awaluddin, & Suhardianto. (2021). Upaya Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani dimasa Pandemi Covid-19 di Desa Timbuseng Kabupaten Takalar. MEGA PENA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 42–52.
- Abidin, D. (2024). Analisis Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Partisipasi Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga Rekreasi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(1), 1977–1985. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i1.25605>
- Burhanuddin, S., Juhanis, J., Aziz, M., Jahrir, A., & Awaluddin, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar. *MALLOMO: Journal of Community Service*, 4(2), 236-242. <https://doi.org/10.55678/mallomo.v4i2.1490>

- Cahyono, T. (2024). Meningkatkan Partisipasi Aktif Berolahraga Masyarakat DKI Jakarta Melalui Program Penggerak Olahraga.Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS,22(1), 1-14.
- Danuarta, G. A., Fauzi, A., Salaat, M. H., Yulianingsih, I., Yunieswati, W., & Al Ghani, M. (2023, October). Membangun Semangat dan Membentuk Generasi Muda Dalam Mengembangkan Olahraga (Woodball) Di SMP Negeri 17 Kota Tangerang Selatan. InProsiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ(Vol. 1, No. 1).
- Iskandar, I., Awaluddin, A., & Janwar, M. (2023). Edukasi Senam Sehat Guna Peningkatan Kebugaran Masyarakat Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 35–48.  
<https://doi.org/10.59734/lajpm.v1i1.9>
- Sumantri, A., & Agustinah, N. (2024). Sosialisai Pemahaman Tentang Apa Itu Olahraga Rekreasi dan Apa Itu Olahraga Prestasi di Desa Padang Batu. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, 3(1), 125–130.  
<https://doi.org/10.37676/jdun.v3i1.5585>
- Saputra, M. F., Awaluddin, A., Rusli, K., & Ismail, A. (2021). PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA PASCA PANDEMI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 52-60.  
<https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.546>
- Yulinda, Y., Saepudin, A., Pramudya, J. R., & Yorita, E. (2023). Project Based Learning: Program Sehat dan Bugar terhadap Life Skill Kesehatan pada Masa Lanjut Usia. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 5291–5301.
- ZainuddinM. S., UsmanA., Awaluddin, BadaruB., & Imran HasanuddinM. (2024). Socialization of Sports Massage for Visitors of Pakui Park in Makassar City. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2),1760-1771.  
<https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i2.4005>

