BAB II

PENGENALAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN

II.A. PENGERTIAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

II.A.1. PENGERTIAN

Olah raga dan kesehatan adalah "kesibukan atau kegiatan" jasmani dan rohani yang dilaksanakan secara teratur dalam hal waktu, alat dan tempat secara spontan dan swadaya serta mencangkup segala kegiatan kehidupan manusia untuk memperkuat daya tahan tubuh dan membentuk kepribadian. (Sjarifuddin, 1971 : 12)

Sedangkan menurut Menpora, olah raga dan kesehatan adalah bentuk - bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan dan perlombaan. Kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kesenangan dan prestasi yang optimal. (Menpora, 1984 : 5)

Untuk pengertian rekreasi sendiri :

Recreation is the process wherby individual and communities renew and refresh themselves by pleasant occupations, amusements and entertainments both physical and mental after work or study. (Encyclopedia of Urban Planning, Whittick, 1974 : 857)

Rekreasi adalah proses dimana individu dan masyarakat memperbaharui dan menyegarkan diri melalui kegiatan yang menyenangkan, permainan - permainan dan hiburan - hiburan baik dari fisik dan mental setelah bekerja atau belajar.

Recreation is amusement or diversion which give enjoyment, refreshment of strenght and spirit after work, anything entertain-

ment or relaxation.[1]

Rekreasi adalah kegiatan hiburan yang memberikan kenikmatan, kesegaran jasmani dan rohani setelah bekerja, yang disertai dengan kesenangan yang santai.

Jadi olahraga dan kesehatan, adalah kegiatan yang dilakukan secara teratur baik itu perorangan, kelompok, semua umur secara sukarela pada waktu luang untuk memulihkan kesegaran jasmani dan rohani dengan motivasi tertentu untuk mendapatkan kesenangan dan hiburan.

Pada waktu luang disini merupakan olahraga yang dilakukan secara sungguh-sungguh (atlit), melakukannya pada waktu-waktu yang khusus disiapkan untuk berolahraga, sedangkan yang melakukannya pada waktu luang motivasinya berolahraga sambil berekreasi.

II.B. TUJUAN DAN MANFAAT OLAHRAGA.

Olah raga mempunyai manfaat bagi manusia pribadi dan untuk tujuan yang lebih luas, adalah sebagai berikut :

II.B.1. Bagi Diri Pribadi

1) Untuk menguatkan, pertumbuhan dan kesehatan tubuh.
2) Meningkatkan keterampilan serta memupuk jiwa yang sportif, ulet, jujur dan tangguh.
3) Sebagai rekreasi, hiburan dan permainan.
4) Meningkatkan kemampuan dan gairah dalam bekerja/berkarier.

---

1. The New grosier Webstr's International Dictionary Of English Language,1975

II.B.2. Bagi Masyarakat

Dapat membuka hubungan antar masyarakat, menambah akrabnya persahabatan dan dapat mengangkat nama baik seseorang.

II.B.3. Bagi Negara

1) Olah raga dapat merupakan alat untuk memperkokoh dan meningkatkan persatuan bangsa.
2) Memperkenalkan negara ke dunia luar dan menjalin persahabatan dengan negara dunia lainnya.

II.C. KEOLAHRAGAAN DI INDONESIA

Adapun tujuan dan sasaran olah raga di Indonesia tercantum dalam pola pembangunan olah raga di Indonesia, yaitu sebagai berikut:

II.C.1. Tujuan Pembangunan Olahraga di Indonesia

1) Membangun manusia Indonesia seutuhnya.
2) Membangun bangsa Indonesia yang kuat dan bersatu.
3) Membangun negara yang mengagungkan negara.
4) Membangun persahabatan antar bangsa.

II.C.2. Sasaran Olahraga di Indonesia

1) Pemasalan olah raga bagi seluruh rakyat Indonesia.
2) Pembibitan olahragawan berbakat.
3) Peningkatan prestasi olah raga di Indonesia.
4) Pengorganisasian/pengurusan olah raga yang baik.
5) Pengadaan sarana olah raga yang memadai.

Dari pengertian diatas, bahwa tidak hanya faktor manusia dalam meningkatkan prestasi namun sarana dan prasarana mutlak menjadi faktor penentu. Untuk menunjang landasan diatas, perlu adanya sistem yang menyelenggarakan sarana dan prasarana secara profesional, se-

hingga kegiatan tersebut dapat dilaksanakan dalam lingkup atau wadah yang memadai. Dalam hal ini adalah swasta.

II.D. TINJAUAN OLAHRAGA DI YOGYAKARTA

II.D.1. PERKEMBANGAN PENDUDUK DI YOGYAKARTA

Untuk jumlah penduduk skala Kotamadya sebagai "base year" pada awal tahun 1990 sebesar 435.061 jiwa. Dimana prosentase perkembangan rata-rata sebesar 1,011%.[1] Maka jumlah penduduk pada tahun 2000 dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$P_{,90} + n = P_{,90} (1 + r)^{n}$

$P_{,90} + n$ = perkiraan jumlah penduduk pada tahun yang akan datang dari tahun dasar.

$P_{,90}$ = jumlah penduduk pada tahun 1990

r = prosentase rata-rata setiap tahunnya.

n = selisih tahun yang akan dituju dari tahun dasar.

Jumlah penduduk pada 10 tahun yang akan datang dapat diperkirakan sebesar :

$P_{,2000} = 435.061 \text{ jiwa } (1 + 1{,}011\%)^{10}$

$= 485.528 \text{ jiwa}$

Jadi dari hasil perhitungan untuk jumlah penduduk kotamadya Yogyakarta pada tahun 2000 sebesar 485.528 jiwa.

Dengan meninjau pada pedoman perencanaan lingkungan pemukiman kota (hal.153) dinyatakan : Taman dan lapangan olahraga untuk umum

---

1. BPS, Yogyakarta dalam angka

24.000 M²/120.000 penduduk. Dapat diperkirakan luas lapangan olahraga untuk masyarakat umum :

$$= \frac{\text{jumlah penduduk kodya th. n}}{\text{jumlah penduduk}} \times 24.000\ M^2$$

$$= 87.012,2\ M^2$$

Berdasarkan Internasional Olympic Comitte Solidarity, jumlah penduduk > 50.000 jiwa. Maka kebutuhan lapangan olahraga 65% (± 56.557,93 M²), 35% gelanggang olahraga yang digemari masyarakat Yogyakarta (30.454,27). Hal tersebut terlihat bahwa untuk sarana olahraga di Yogyakarta masih kurang.

II.D.2. KEGIATAN OLAH RAGA YANG DIGEMARI MASYARAKAT YOGYAKARTA[1]

JENIS OLAH RAGA	Jumlah Prasarana berdasarkan Tempat yang telah diwadahi	Pewadahan
Sepak Bola	161 tempat	Arena Luas
Renang	8 tempat	Khusus
Volly	70 tempat	Umum
Basket	60 tempat	Umum
Funbike	1 tempat	Umum
Law Tennis	16 tempat	khusus
Tennis Meja	7 tempat	Umum
Bela Diri	49 tempat	Umum
Billyard	10 tempat	khusus
Bulu Tangkis	20 tempat	tempat
Senam	7 tempat	khusus
Fitness	6 tempat	khusus

Tabel 2.1. JENIS OLAHRAGA YANG DIGEMARI MASYARAKAT YOGYAKARTA
SUMBER : KONI DIY

Dari data diatas dapat dikatagorikan Olah Raga yang digemari masyarakat merupakan Olah Raga permainan.

---

1. Sumber: Hasil wawancara dengan KONI Yogyakarta

II.D.3. FASILITAS OLAHRAGA YANG ADA DI YOGYAKARTA

Beberapa fasilitas olahraga yang ada di Yogyakarta.

PETA 2.1. FASILITAS OLAHRAGA DIYOGYAKARTA
SUMBER : KONI DIY

II.E. JENIS OLAHRAGA YANG BERSIFAT REKREASI

Jenis olahraga rekreasi yang umum dilakukan, ditinjau berdasarkan kelompok tingkatan umur, dibagi atas :

II.E.1. Remaja

Jenis olahraga yang umum dilakukan :

- renang
- basket
- roller disco skate
- soft ball
- senam
- billyard
- bulutangkis
- joging
- fitness

II.E.2. Dewasa

jenis olahraga yang umum dilakukan :

- renang
- bulutangkis
- joging
- volly
- tenes
- golf
- senam
- bowling
- brigde
- billyard
- fitness
- squas

II.E.3. Orang Tua

Jenis olahraga yang umum dilakukan :

- renang
- joging
- billyard
- senam
- golf

Dari uraian diatas didapatkan bahwa jenis olahraga rekreasi yang umum dilakukan, terhadap tingkatan umur dapat digolongkan sebagai berikut :

- renang
- billyard
- joging
- senam
- fitness

II.F. PUSAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN SEBAGAI WADAH KEGIATAN OLAHRAGA DIDALAM RUANGAN (INDOOR)

Pengertian dari Pusat olahraga dan Kesehatan sebagai wadah kegiatan olahraga didalam ruang (indoor), merupakan tempat dimana kegiatan beberapa jenis cabang olahraga yang diprogramkan dilaksanakan pada satu ruang tertutup atau ruang yang terlindungi dari cuaca.

Kegiatan olahraga yang terjadi, dilaksanakan pada ruang atau tempat yang terlindung.

II.F.1. FUNGSI

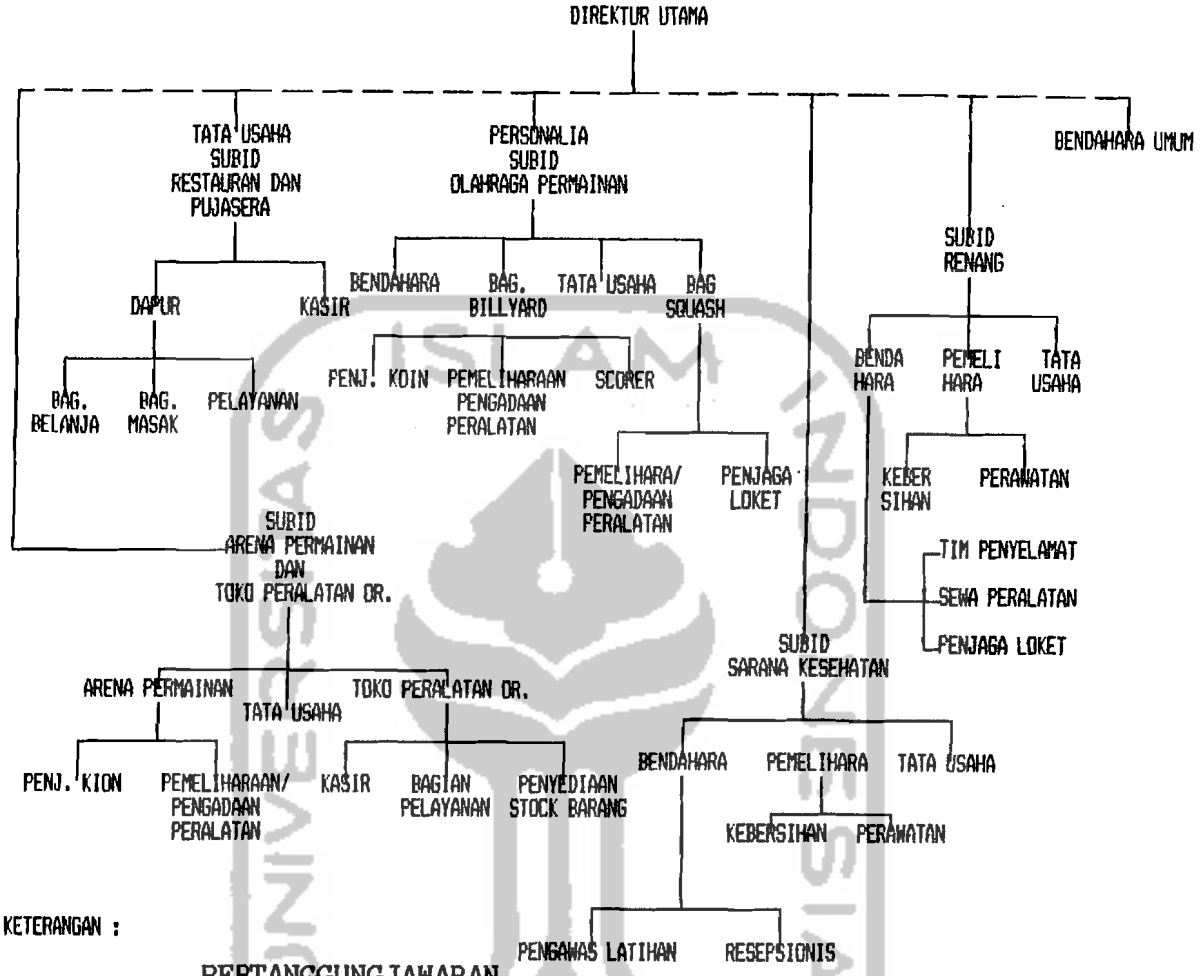
Pusat olahraga dan kesehatan sebagai wadah pembinaan dan pengembangan olahraga berfungsi :

- Sebagai sarana meningkatkan prestasi, serta sebagai media komunikasi antara olahragawan dengan masyarakat penggemarnya.
- Sebagai sarana meningkatkan daya apresiasi olahraga masyarakat sehingga terciptanya pemasalan olahraga dikalangan masyarakat.

II.F.2. STATUS KELEMBAGAAN

Sistem pengelolaannya adalah pihak swasta yang menjadi olahraga sebagai bidang kegiatan usaha. Dimana struktur organisasi swasta dengan masing-masing fasilitas dipimpin oleh seorang pemim-

pin dengan staf-staf yang nantinya bertanggungjawab pada pimpinan umum Pusat Olah Raga dan Kesehatan.



SUMBER : PEMIKIRAN PRIBADI

DIAGRAM 2.2. ORGANISASI PENGELOLA

II.F.3. JENIS OLAHRAGA YANG DIWADAHI

Berdasarkan penjelasan yang telah dibahas diatas, maka pengadaan/penyelenggaraan sarana olahraga diYogyakarta sebagai tempat olahraga rekreasi yang dikelola olah swasta, berdasarkan pada :

- Kegiatan olahraga tersebut dapat memberikan keuntungan (komersil) swasta sebagai pengelola.
- Kegiatan olahraga tersebut merupakan olahraga yang dige-

mari masyarakat Yogyakarta.

- Jenis olahraga tersebut mememerlukan wadah khusus, hanya dapat diselenggarakan/dilaksanakan oleh suatu instansi secara profesional. Sehingga wadah yang disediakan dapat memenuhi minat masyarakat terhadap fasilitas olahraga yang memadai.

Dari hasil survey, jenis-jenis olahraga yang diwadahi dan juga dapat dipilih jenis olahraga yang digemari masyarakat dan mempunyai prospek yang baik dapat dijelaskan sebagai berikut :

RENANG

Merupakan cabang olahraga yang memerlukan tempat luas dan khusus. Olahraga renang merupakan jenis olahraga rekreasi yang banyak digemari masyarakat Yogyakarta. Untuk sarana olahraga renang yang dapat digunakan untuk umum hanya 3 tempat, yaitu kolam renang Umbang Tirto, FPOK IKIP Karangmalang dan dikolam renag Kaliurang Km 9. Dari 3 tempat yang paling banyak didatangi kolam renang Umbangtirto dan FPOK, fasilitasnya cukup baik, tetapi adanya kegiatan campuran antara pemakai yang hanya untuk rekreasi dan pemakai untuk prestasi (latiha/pembinaan).

BILLYARD

Merupakan cabang olahraga permainan, di Yogyakarta terdapat 10 tempat billyard. Olahraga ini banyak diminati masyarakat Yogyakarta dari kalangan remaja hingga dewasa. Karena merupakan permainan rekreasi.

SQUASH

Merupakan cabang olahraga permainan. Olahraga ini banyak digemari dikota-kota besar. Dengan melihat perkembangan kota Yogyakarta yang mulai pesat. Olahraga ini dimungkinkan akan banyak diminati, dengan melihat kondisi kota Yogyakarta masyarakatnya banyak pendatang.

SENAM

Olahraga ini tergolong sebagai olahraga kebugaran, diYogyakarta olahraga ini banyak digemari remaja putri hingga ibu-ibu rumah-tangga bahkan sekarang para prianya pun ikut menjadi member. Dengan melihat beberapa fasilitas senam yang ada kurang memadai.

FITNESS

Olahraga ini tergolong sebagai olahraga kebugaran untuk membentuk otot. Olahraga ini merupakan olahraga yang ngetrend di Yogyakarta. Dan banyak diminati masyarakat Yogyakarta.

Peran olahraga dan kesehatan terhadap manusia sebagai pelaku utama, merupakan suatu kebutuhan sekunder tetapi pokok dalam kehidupan manusia itu sendiri. Karena dapat mempengaruhi kehidupan manusia baik secara pribadi, masyarakat dan negara.

Aktifitas olahraga dapat dilakukan dari berbagai macam golongan dan tingkatan usia, sehingga kegiatan olahraga kini sudah mulai membudaya dikalangan masyarakat.

Karena olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia, serta dimana jumlah penduduk Yogyakarta kini mulai pesat berkembang, hal tersebut tentu menjadi nilai tambah bagi pihak swasta dalam ambil bagian terhadap pemasalan olahraga.

Dalam hal ini pihak swasta turut serta peran aktif dalam penyediaan wadah olahraga yang memadai, khususnya jenis olahraga rekreasi yang akan diwadahi. Untuk mendapatkan sarana yang memadai, perlu ditinjau terhadap beberapa aspek yang terkait. Hal tersebut akan dibahas lebih lanjut pada bab berikutnya.