

BAB III

PUSAT OLAH RAGA DAN KESEHATAN SEBAGAI KEGIATAN OLAH RAGA REKREASI DIYOGYAKARTA

III.A. PENGERTIAN PUSAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Untuk pengertian lebih jelasnya maksud daripada PUSAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN diuraikan sebagai berikut :

Pusat adalah sebagai tempat konsentrasi cabang-cabang olahraga tertentu yang diselenggarakan.

Olahraga, sport dalam bahasa inggrisnya .Sport berasal dari bahasa latin disportare atau deportare yang menjadi diporte yang artinya menyenangkan, pemeliharaan, bahwa sport ialah kesibukan manusia untuk mengembirakan dirisendiri sambil memelihara jasmani.¹

Kesehatan adalah keadaan (status) sehat secara fisik, mental (rohani) dan sosial dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan .(WHO)²

Jadi PUSAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN adalah tempat terkonsentrasi cabang-cabang olahraga tertentu yang diselenggarakan dan dikelola dalam suatu wadah untuk suatu aktifitas yang menyenangkan berka-rakter permainan, dan melibatkan gerak tubuh sehingga dapat memu-lihkan kesegaran jasmani dan rohani. Didalam pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan pengarahan untuk mendapatkan program latihan

1. Engkoskosasih, Olahraga.Teknik dan Program Latihan,Penerbit
Akademika-Pressindo,CV,Jakarta 1985:3

2. Bert Smet, Psikologi Kesehatan, Gramedia)

yang tepat sesuai dengan tingkat kesegaran jasmani yang ingin dicapai dari pelaku aktifitas tersebut.

Kegiatan olahraga yang menyenangkan tanpa menuntut suatu prestasi dapat digolongkan dalam olahraga rekreasi.

Pengertian olahraga rekreasi itu sendiri :

Rekreasi dan Olahraga adalah kegiatan yang melibatkan semua orang ; tua-muda, kaya-miskin, desa-kota, berpendidikan-tak berpendidikan pada waktu luang atau senggang untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, jasmani, rohani maupun keterampilan sehingga dapat menimbulkan kegembiraan dan kepuasan bagi yang bersangkutan. ¹

Olahraga rekreasi meliputi semua bentuk latihan fisik dan rekreasi aktif yang diorganisir diluar organisasi olah raga yang memiliki sistem pertandingan yang teratur. ²

III.B. KRITERIA OLAHRAGA REKREASI

Kebutuhan akan kesempatan berekreasi dikota-kota adalah untuk menghindari tekanan dari suatu kehidupan yang tegang, olahraga sebagai terapi mental dan fisik bagi masyarakat disaat ini sangatlah dibutuhkan, kriteria rekreasi dapat dikelompokan berdasarkan faktor-faktor sebagai berikut :

1. Mayne, Willians. R, Recreation Places, New York, 1958

2. Wiecezrek. Edward.(a.a), Masalah-masalah Organisasi dan Manajemen Keolahragaan.

III.B.1. TINJAUAN TERHADAP PARTISIPASI PELAKU

Ditinjau dari partisipasi pelaku, dapat digolongkan atas:¹

- Rekreasi aktif (rekreasi obyektif)

Kegiatan rekreasi yang dilakukan dengan mengekspresikan mental, emosi dorongan fisik pelakunya. Kegiatan ini ingin mengembangkan kemampuannya atau mereka sekedar melepaskan ketegangan fisik dan mental.

Kegiatan rekreasi aktif : olahraga dan kegiatan yang membutuhkan gerak fisik, seperti menari, jogging, jalan-jalan

- Rekreasi pasif (rekreasi subyektif)

Kegiatan rekreasi yang cenderung tidak menggunakan tenaga dan pelakunya tidak aktif terlibat secara fisik dalam obyek rekreasi.

Kegiatan ini terutama untuk penyegaran dan bersifat santai, aktifitas fisik hanya terbatas pada penggunaan panca indera, seperti menonton, menikmati pemandangan, mendengarkan musik.

1. Gold, Seymour. M, Recreation Planning and Design

III.B.2. WAKTU LUANG/SENGGANG PELAKU

Waktu senggang/luang dalam satu hari untuk melakukan kegiatan olahraga rekreasi erat hubungannya dengan usia seseorang, dimana masing-masing memiliki aktifitas berbeda-beda, misalnya :

- Usia anak-anak dan remaja, aktifitas utamanya sehari-hari adalah bersekolah dengan jumlah jam belajar berbeda-beda sesuai dengan tingkat pendidikannya, maka diluar jam-jam belajar ini mereka melakukan aktifitas olahraga rekreasi.
- Usia dewasa, aktifitas utamanya adalah bekerja, sehingga waktu luang yang dipakai untuk olahraga rekreasi diluar jam-jam kerja tersebut.

Waktu luang ini masih dipengaruhi oleh tingkat penghasilan seseorang, dimana mereka yang berpenghasilan tinggi relatif memiliki waktu luang yang lebih banyak dibanding yang berpenghasilan rendah, karena sekalipun kehidupan mereka sibuk, mereka dapat mengatur waktu luang yang dikehendaki, mengingat kedudukannya yang biasanya tinggi. Sedangkan mereka yang berpenghasilan rendah waktu sehari-hari lebih banyak dipakai untuk mempertahankan hidup dengan mencari nafkah.

Perbedaan waktu luang masyarakat terhadap aktifitas masyarakat, antara lain :¹

1. Drs. Wing Haryono, M.Ed, PARIMISATA REKREASI DAN INTERTAINMENT

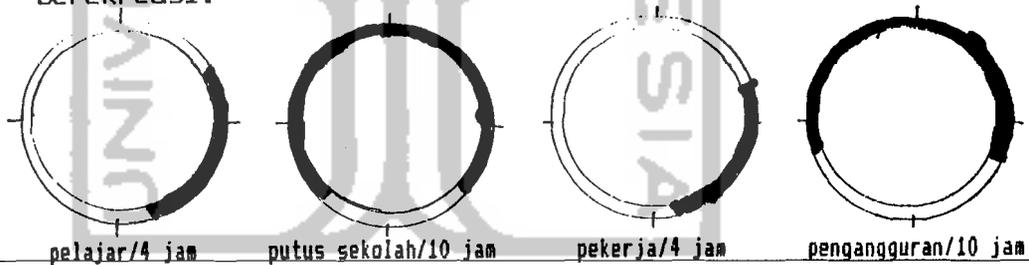
B.2.a. Remaja

Yaitu terdiri dari pelajar, putus sekolah, pekerja, pengangguran. Mengisi waktu senggang dengan membaca buku, keperpus, bercengkrama, berolahraga dan berekreasi.



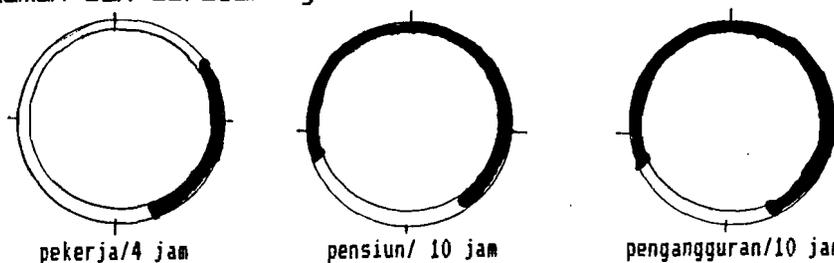
B.2.b. Dewasa

Yaitu terdiri dari pelajar, putus sekolah, pekerja, pengangguran. Mengisi waktu luangnya dengan membaca, berolahraga dan berekreasi.



B.2.c. Orang tua

Terdiri dari pekerja, pensiun, pengangguran. Mengisi waktu senggangnya dengan membaca, bercengkrama dengan keluarga, bertaman dan berolahraga.



III.C. JENIS KEGIATAN OLAHRAGA YANG DIWADAH.

III.C.1. IDENTIFIKASI KEGIATAN

C.1.a. Unsur Pelaku dan Sifat Kegiatan

- Kegiatan latihan terhadap lingkup olahraga
 - . merupakan kegiatan penyaluran hobby terhadap olahraga.
 - . kegiatan ini melibatkan beberapa unsur :
 - pemain/latihan
 - instruktur
 - pengelola
- Kegiatan pertandingan
 - . merupakan kegiatan untuk prestasi, baik tingkat lokal maupun regional.
 - . kegiatan ini melibatkan beberapa unsur :
 - atlit
 - pelatih/offfisional
 - wasit/juri
 - penonton
 - pengelola

C.1.b. Bentuk dan Waktu Kegiatan

- kegiatan latihan
 - . mempunyai kegiatan berdasarkan pada jenis kegiatan.
 - . kegiatan dilakukan pada pagi hari, hingga malam hari
- kegiatan pertandingan
 - . mempunyai bentuk kegiatan secara periodik
 - . kegiatan dilakukan sesuai dengan jenis olahraga

C.1.c. Kegiatan Non Olahraga

Merupakan kegiatan penunjang kegiatan utama dan kegiatan rekreasi, meliputi :

- Kegiatan pengelolaan

Sebagai pengawas, pemelihara dan memperlancar kegiatan yang terselenggara di Pusat Olahraga dan Kesehatan.

Kegiatan ini melibatkan beberapa unsur :

- pengelola
 - administrasi
 - pelayanan/service
 - pemeliharaan gedung
- Kegiatan rekreasi pelengkap

Sebagai tempat rekreasi guna memberikan hiburan dan penyediaan kebutuhan bagi pemakai Pusat Olahraga dan Kesehatan.

Kegiatan ini, antara lain :

- toko peralatan olahraga
- restoran dan pujasera
- arena bermain anak-anak

III.D. MACAM OLAHRAGA YANG DIWADAHAI

III.D.1. RENANG

Olah raga renang berupa olah raga air dimana segala aktifitas pergerakan dilakukan didalam air, jenis olah raga ini berupa :

- Permainan ini dapat dilakukan perorangan dari tingkatan usia anak-anak hingga orang dewasa (putra putri).
- Arena permainan berupa kolam besar.

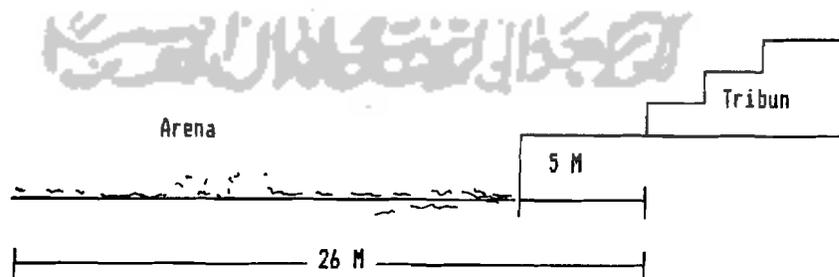
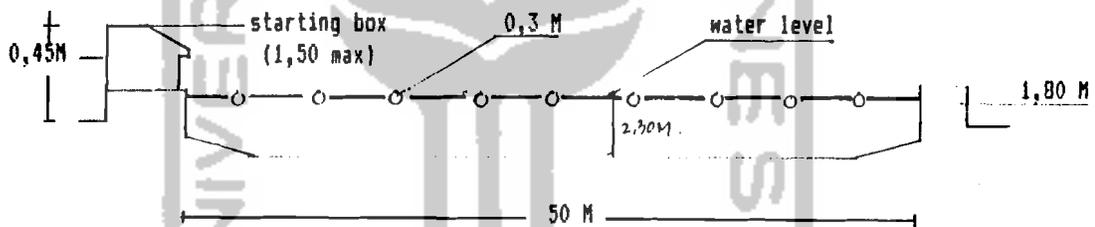
- Jenis olahraga yang diwadahi tidak menuntut prestasi sehingga tuntutan ruang bebas dan santai.

- Tidak menggunakan garis pembatas (lines),
- Luas kolam berdasarkan tuntutan keamanan.

Untuk jenis olahraga renang prestasi, jenis permainannya sebagai berikut :

- sistem permainan single, estafet (putra-putri).
- menggunakan garis pembatas (lines), standard 250 cm.
- luas kolam menggunakan type A (50 X 21)

Dimensi ruang :¹



GMB.3.1. DIMENSI RUANG OLAHRAGA RENANG.

Waktu penyelenggaraan :

- Senin sampai Sabtu
- Kegiatan dimulai pagi hari pukul 6.00 - 12.00 , dan sore hari pukul 15.00 - 18.00.

III.D.2. SQUASH

- Permainan dapat dilakukan satu atau dua orang (putra-putri).
- Sistem permainan hampir menyerupai tenis lapangan, dimana bola tidak langsung dipantulkan kelawan melainkan ketembok sebagai media pemantul bola.
- Lapangan berupa lantai dan tembok yang dilapisi bahan parket.

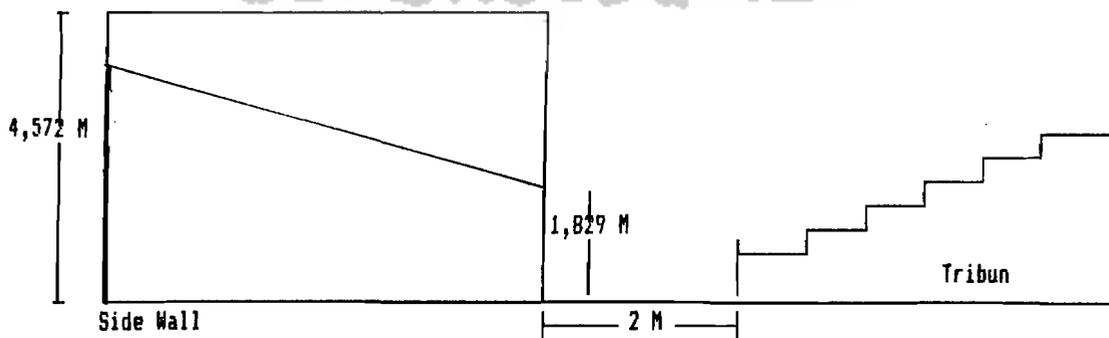
Waktu pelaksanaan :

- Hari Senin sampai dengan Sabtu
Kegiatan pagi hari dimulai pada pukul 06.00 - 10.00 .
Kegiatan sore hari dimulai pada pukul 15.00 - 20.00 .
- Hari Libur/Minggu
Kegiatan dimulai pada pukul 6.00 - 20.00 .

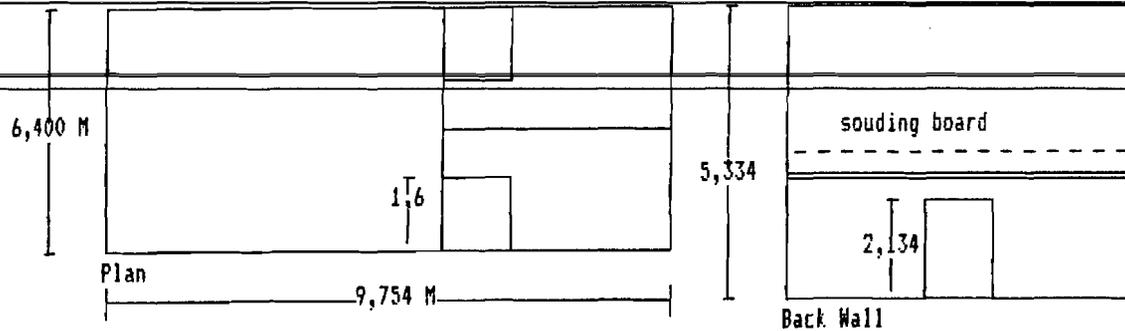
Alat bantu yang digunakan berupa raket dan bola.

Standard besaran ruang : 6,4 x 9,75 M²

Dimensi ruang :¹



1. Ibid



GMB.III.2. DIMENSI RUANG OLAHRAGA SQUASH.

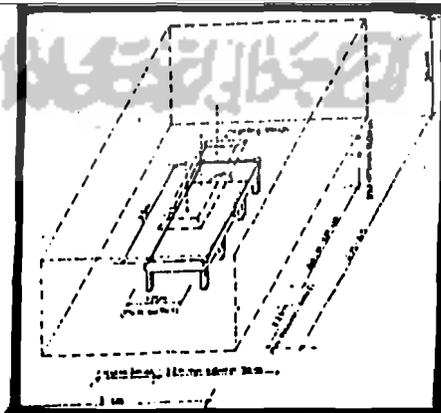
III.D.3. BILLYARD

- Permainan dapat dilakukan minimal 2 orang.
- Sistem permainan dengan memasukkan bola dengan menggunakan stick (tongkat sodok) kedalam lubang yang terdapat pada meja.
- Menggunakan meja dengan dilapisi bahan sintetis sebagai media permainan.

Peralatan yang digunakan berupa :

- Meja Bilyard standard 255 x 140 cm
- Scorer board
- Rak Stick
- Stick, panjang 130 - 150 cm

Dimensi ruang : 1



GMB.III.3. DIMENSI RUANG BILLYARD

Waktu pelaksanaan

- Hari Senin sampai Sabtu
Kegiatan dimulai pukul 10.00 - 20.00 .
- Hari Libur/Minggu
Kegiatan dimulai pukul 8.00 - 11.00.

III.D.4. SENAM

- Dilakukan perorangan atau berpasangan secara bersama-sama dibawah bimbingan seorang instruktur.
- Olah raga ini dilakukan dengan bebas biasanya diiringi dengan musik sebagai alat untuk memacu pergerakan.
- Dilakukan diatas lantai yang dilapisi bahan karpet vinyl.

Dimensi ruang : 1



GMB.III.4. DIMENSI RUANG OLAHRAGA SENAM.

jadwal pelaksanaan dilakukan sebagai berikut :

* untuk kegiatan pada hari senin hingga sabtu

. sore hari pukul 14.30 hingga pukul 15.30

pukul 15.30 hingga pukul 16.30

pukul 16.30 hingga pukul 17.30

* untuk kegiatan hari minggu dan hari libur

pagi hari mulai pukul 6.30 hingga pukul 7.30

sore hari mulai pukul 15.30 hingga pukul 16.30

pukul 16.30 hingga pukul 17.30

III.D.5. FITNESS

- Dapat dilakukan perorangan dengan bimbingan programer.
- Olahraga ini dilakukan dengan menggunakan alat-alat bantu, guna membantu jalannya aktifitas olahraga ini.
- Dilakukan diatas lantai keras (lantai keramik) atau lantai dapat dilapisi dengan karpet untuk memberikan kenyamanan pemakai terhadap lantai vs badan (orang).

Waktu pelaksanaan :

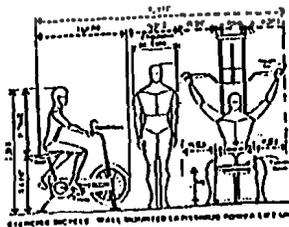
Pada hari senin sampai hari minggu.

Kegiatan dimulai pukul 08.00 hingga 20.00.

Alat yang digunakan antara lain :

- Electric ergometer
 - Profesional cycle
 - Jogger
 - Chair belt massager
 - Portable steam bath
 - Exerbench
 - Triangym
 - Gangging for healt
 - Twin rower
- Peralatan sport untuk 11 macam kegiatan.

Dimensi Ruang :¹



GMB.III.5. DIMENSI RUANG FITNESS.

1. Ibid

Jenis-jenis olah raga yang diwadahi adalah olah raga Rekreasi dengan tinjauan terhadap olah raga yang digemari masyarakat Yogyakarta. Dimana ada beberapa jenis olah raga yang diangkat seperti squash yang memang belum terselenggara di Yogyakarta. Hal tersebut meninjau kepada masa yang akan datang. Jenis olah raga ini akan mulai dilirik oleh masyarakat kota serta meninjau kepada lingkup pengelola Pusat Olah Raga dan Kesehatan adalah pihak Swasta dimana kemungkinan-kemungkinan akan prospek yang menguntungkan dari penyelenggaraan kegiatan olah raga yang ditampung.

Dimana kini pola hidup masyarakat kota mulai mengarah kepada perubahan karakteristik sosial ekonomi masyarakat kota sehingga mulai mengarah kepada pola dan selera masyarakat diperkotaan akan kebutuhan ruang terbuka untuk bermain dan berolah raga.

Untuk pelaksanaan kegiatan olahraga yang diwadahi, disesuaikan dengan waktu luang masyarakat/pemakai dan disesuaikan dengan jenis olahraga tersebut sehingga pemakai fasilitas dapat benar-benar efektif dan terarah.