

C4

1

ISBN : 978-602-8429-61-0

PROCEEDING

Seminar Nasional

Keunggulan Indonesia yang
Berakar dan Bermartabat
Melalui Olahraga

**PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**Yogyakarta, 12 Mei 2012
Hotel Quality**

Dies Natalis Ke-48 UNY

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v

KEYNOTE SPEAKER PAPERS

Landasan Pengembangan Karakter dalam Pembangunan Olahraga Prestasi Prof. Dr. Joko Pekik Irianto, M. Kes, AIFO	1
Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Sebagai Media Pendidikan Dalam Membangun Insan Berkarakter Dan Bermartabat Prof. Dr. Furqon Hidayatullah, M. Pd	5
Pembangunan Karakter Atlet Nasional Mayjend. (Purn). Suhartono Suratman	13
Pengembangan Karakter Atlit dalam Perspektif Psikoneurologi Prof. Dr. Suhartono Taat Putra, dr, MS	33

PARAREL SESSION

Motivasi Diri dan Pembentukan Karakter Juara Ria Lumintuarso	49
Permainan Tenis dan Pembentukan Karakter Pemain Sukadiyanto	59
Sirkuit Training, VO2 max dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Suharjana	71
Lima Pembelajaran Karakter dari System Pernafasan dan Paru Wara Kushartati	79
Strategi Pembangunan Karakter Melalui Olahraga Pamuji Sukoco	85
Menbangun Karakter Moral Siswa Melalui Olahraga Dimiyati	97

Membangun Karakter Peserta Didik Melalui Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan Yustinus Sukarmin.....	111
Hakekat Kemenangan dalam Olahraga M. Hamid Anwar	121
Kooperasi Play: Cara Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Jasmani Pada Anak Usia Dini Fitria Andriyani.....	129
Peran Penjas dan Olahraga dalam Membentuk Karakter Agung Purwandono Saleh	143
Permainan Sepakbola Sebagai Model Pembelajaran Politik Sulaiman	151
Warming-Up dan Pengembangan Nilai Kepercayaan Diri Anak Suranto.....	163
Bermain Sebagai Pengembangan Saran Pengembangan Aspek Sosial Pada Anak Usia Dini AM Bandi Utama	171
Belajar <i>Fair Play</i> Dari Batu Zanes Di Pintu Gerbang Stadion Olympiade Kuno Margono	181
Resolusi Konflik Melalui Permainan Invasi (Invansion Games) untuk membentuk Ketrampilan Sosial Soni Novembri	195
Budaya Sehat Sepanjang Hayat Melalui Olahraga Rekreasi Dapan	207
Implementasi Lesson Study dalam rangka peningkatan Kualitas PBM dan Character Building Pada mata Kuliah Dasar Gerak Renang Ermawan Susanto	219
Pendidikan karakter melalui Aktivitas Fisik/ Olahraga Eka Swasta Budayati.....	237
<i>Green Card Award</i> Membangun Karakter Fairplay Melalui Konfigurasi <i>Human Being dan Rules of the Game</i> dalam Permainan Sepakbola Herwin.....	245
Pendidikan Karakter Melalui Kerjasama Tim dalam Permainan Softball Sridadi	257
Identifikasi Nilai-nilai Karakter Personal dan Regu dalam Pembinaan Olahraga Prestasi Di Indonesia Budi Aryanto.....	267

Budaya Sehat Sepanjang Hayat Melalui Olahraga Rekreasi

Oleh : Dapan FIK UNY

Abstrak

Tujuan yang akan dicapai dalam tulisan ini ialah membahas budaya sehat sepanjang hayat melalui olahraga rekreasi. Hal demikian dilakukan mengingat bahwa pada hakekatnya manusia itu menginginkan kehidupan yang senang dan bahagia lahir dan batin. Kesenangan dan kebahagiaan pada hakekatnya akan dilihat dari sudut kesehatan, baik secara jasmani dan rokhani.

Olahraga rekreasi yang dilakukan melalui aktivitas otot besar yang dilakukan secara suka rela untuk memperoleh kesenangan dan kebahagiaan secara langsung dan segera dan pelaksanaannya dilakukan pada waktu luang, artinya waktu diluar jam kerja mencari nafkah. Olahraga rekreasi lebih lanjut ditekankan pada tinjauan pragmatis dan yuridis serta mengacu pada keadaan pesertanya. Tinjauan pragmatis difokuskan pada pengertian, karakteristik olahraga rekreasi, dan pengelompokkannya. Di samping itu yang penting cara melakukan olahraga rekreasi yang benar agar diperoleh kesehatan sepanjang hayat.

Keunggulan olahraga rekreasi dalam rangka memperoleh kesehatan yang abadi sepanjang hayat ialah adanya manfaat yang diperoleh setelah manusia melakukannya. Hal demikian mengingat bahwa olahraga rekreasi dapat dilakukan secara mudah, murah, manfaat, massal, menarik dan menyenangkan bagi pesertanya. Dilakukan secara mudah artinya tidak menuntut ketrampilan tinggi dan syarat fisik yang khusus. Olahraga rekreasi itu murah, artinya tidak memerlukan biaya yang tinggi namun seseorang sudah memperoleh hasil yang dibutuhkan tubuh. Olahraga rekreasi itu manfaat bagi pelakunya baik secara fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Olahraga rekreasi bersifat massal, artinya dapat dilakukan oleh banyak orang tanpa memandang ketrampilan, jenis kelamin, jabatan, pangkat, dan status sosial ekonomi, namun dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat yang membutuhkan. Olahraga rekreasi dikatakan menarik dan menyenangkan artinya sipelaku dalam melakukan olahraga rekreasi sangat ditentukan oleh dirinya sendiri tanpa dorongan dari orang lain. Dengan demikian olahraga akan dilakukan oleh setiap insan manusia yang menginginkan kehidupan selalu sehat sepanjang hayat.

Kata kunci :Budaya Sehat sepanjang hayat, olahraga rekreasi.

A. Pendahuluan

Puncak kehidupan makhluk hidup ialah kematian, termasuk manusia dalam segala kemewahan, kekayaan, kepandaian, kekuasaan saat hidup di dunia. Manusia satu-satunya makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Esa yang paling tinggi derajatnya dibanding makhluk yang lain. Konsekuensinya manusia akan merancang kehidupan ini penuh dengan cita-cita yang didambakan. Secara umum dan mudah ditebak tentunya manusia yang normal mengharapkan kesenangan, kebahagiaan, kekayaan, jabatan, pangkat yang dapat mengangkat keberadaannya semasa masih hidup.

Sejak lama nenek moyang memberikan pengajaran bahwa mereka gemar beraktivitas jasmani dalam kehidupannya. Aktivitas yang dilakukan cenderung untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, seperti makan, minum, berburu, mencari nafkah, dan mempertahankan harkat dan martabatnya. Kegiatan yang dilakukan ini cenderung berlangsung terus menerus dari generasi ke generasi berikutnya untuk memperoleh kebahagiaan hidup. Pola makan yang serba terbatas dan alami memberikan dampak positif terhadap sebagian orang jaman dahulu, sehingga mempunyai umur yang lebih lama. Ini menunjukkan bahwa kehidupan akan berlangsung secara optimal apabila mereka melakukan aktivitas dan mengatur makanan setiap harinya untuk memperoleh kehidupan yang bermanfaat.

Dijaman serba modern saat ini memberikan pelajaran yang berharga bagi setiap manusia yang mampu memanfaatkan waktu. Bagi manusia yang mampu mengelola waktu dengan baik, maka orang akan memperoleh keuntungan. Keuntungan yang dimaksud keuntungan jasmaniah dan rokhaniah, yaitu dapat mengatur dan merancang segala kebutuhan tubuh untuk selalu sehat, senang, dan bahagia. Namun sebaliknya bagi

yang tidak dapat menggunakannya, maka mereka akan memperoleh kerugian yang tak terhitung, yakni memanjakan tubuh sehingga malas beraktivitas dan akhirnya membuat tubuh menjadi tidak sehat.

Kesehatan itu merupakan investasi dalam kehidupan dan merupakan kebutuhan yang mendasar bagi kelangsungan hidup manusia. Sehat itu murah bagi mereka yang memahami hakekat kehidupan, namun sebaliknya sehat itu mahal bagi mereka yang kurang dan tidak memahami hakekat kehidupan. Sehat itu tidak datang dengan sendirinya, namun sehat itu harus dicari dan dibuat dengan berdasarkan ilmu yang diperlukan. Pada umumnya manusia mencari sehat itu setelah datang sakit, mereka pergi ke dokter untuk mencari sehat. Namun ketika manusia dalam keadaan sehat, maka mereka melupakan akan datangnya sakit.

Mengacu uraian di atas, maka penulis akan membahas budaya hidup sehat sepanjang hayat melalui olahraga rekreasi. Budaya hidup sehat lebih difokuskan kiat kiat memperoleh kesehatan prima sepanjang hidupnya. Pembahasan olahraga rekreasi ditekankan pada upaya memilih bentuk kegiatan yang mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas yang menyenangkan.

B. Pembahasan

Pengertian Sehat

Sehat itu merupakan kondisi normal dalam kehidupan manusia dengan mengikuti hukum alam dan berlangsung seperti apa adanya. Menurut undang-undang kesehatan Republik Indonesia bahwa batasan sehat adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. World Health Organization (WHO) mengartikan sehat adalah keadaan sempurna, baik fisik,

mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Secara umum manusia tidak memperhatikan dan atau merancang adanya perubahan dalam kehidupan dari sehat menjadi sakit. Dampaknya mereka lupa mengendalikan kesehatan dengan tanpa menjaga pola makan, pola kerja, dan istirahat. Ada pendapat bahwa faktor yang berpengaruh terhadap perubahan sehat menjadi sakit yaitu faktor politik meliputi keamanan, tekanan, tindasan. Faktor kebiasaan manusia meliputi kebutuhan manusia, kebiasaan manusia, adat istiadat. Faktor keturunan meliputi genetik, kecacatan, etnis, faktor resiko, dan ras. Faktor pelayanan kesehatan meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Faktor lingkungan meliputi udara, air, sungai. Faktor sosial ekonomi meliputi pendidikan, dan pekerjaan.

Sehat dilihat dari ilmu fisiologi bahwa fungsi organ tubuh seseorang telah berfungsi sebagaimana mestinya untuk mendukung terlaksananya kegiatan jasmani/aktivitas jasmani yang diperlukan. Dengan demikian dikenal adanya sehat statis dan sehat dinamis. Sehat statis keadaan fungsi alat-alat tubuh dalam keadaan normal pada waktu istirahat. Sehat dinamis keadaan organ-organ tubuh berfungsi normal pada waktu melakukan kerja.

Budaya Sehat

Pada umumnya, bahwa setiap orang tentu mengharapkan hidup yang sehat dan bahagia, sehingga pada akhirnya dapat mencapai usia yang relatif panjang. Harapan hidup orang Indonesia, menurut data Biro Pusat Statistik, dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan. Bahkan pada tahun 2025 nanti, harapan hidup orang Indonesia diproyeksikan bisa mencapai rata-rata 73 tahun. Untuk mencapai usia ideal tersebut,

banyak cara yang dapat dilakukan. Menjaga hidup tetap sehat dengan mengatur gaya hidup dan melakukan aktivitas yang bermanfaat merupakan salah satu kuncinya.

Kiat sehat paling populer dilakukan dengan menjalani tujuh kebiasaan pribadi (Nadra B. Bellock dan Lester Breslow) yaitu menjaga 1) kebersihan pribadi, 2) cukup tidur, 3) makan memadai, 4) membiasakan makan pagi, 5) menjaga berat badan ideal, 6) teratur berolahraga, 7) tidak merokok (<http://ksupointer.com/2009/tujuh-gaya-hidup-menuju-sehat>). Pendapat lain yang seirama (**Diyah Triarsari**) bahwa ada enam pedoman bagi manusia agar memperoleh umur yang lebih panjang, yaitu :

1. Banyak bergerak, para peneliti Belanda dan Australia menemukan bahwa latihan kardio vaskuler dengan intensitas tinggi, lari minimal 30 menit lima hari seminggu akan memperpanjang hidup dua hingga empat tahun dan akan bebas penyakit jantung satu hingga tiga tahun. Penyebabnya, lari memperkuat otot jantung dan otot-otot lain, serta menurunkan kadar kolesterol. Jika tidak kuat lari, lakukan jalan sehat 30 menit sehari.
2. Konsumsi makanan bermutu akan menambah usia empat tahun lebih, makanan dimaksud antara lain dark chocolate, kacang almond, buah-buahan, sayuran, bawang putih, ikan, segelas anggur merah karena menurut riset yang dilakukan oleh British Medical Journal makanan ini kaya akan zat antioksidan, zat anti peradangan asam lemak omega 3, serat, dan zat gizi lain yang dapat menurunkan risiko serangan jantung hingga 76 persen. Di samping itu makanan bermutu itu juga menurunkan risiko kanker payudara hingga 22 persen. Orang-orang panjang usia yang hidup lebih dari 100 tahun memiliki pola makan seperti ini
3. Berhenti merokok akan menambah usia dua hingga delapan tahun, semakin muda usia Anda berhenti merokok, semakin baik. Sebuah studi yang diterbitkan oleh American Journal of Public Health menemukan bahwa perokok yang berhenti sebelum 35 tahun dapat meningkatkan harapan hidupnya 6 hingga 7 tahun.

4. Kurangi kelebihan lemak akan menambah usia tiga hingga empat tahun, berarti mengurangi kelebihan lemak akan menurunkan risiko kematian 20 hingga 40 persen (hasil penelitian National Cancer Institute dari AS). Penelitian lain berhasil menemukan kaitan antara kelebihan berat badan dengan kadar kolesterol tinggi, diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke.
5. Lakukan permainan otak akan menambah usia dua tahun lebih, para ahli percaya bahwa latihan mental dapat menjaga sel-sel otak tetap aktif dan efisien. Terus belajar seumur hidup ditambah melakukan kebiasaan hidup sehat dapat memperpanjang usia paling tidak 2 tahun. Satu permainan otak seminggu sekali saja bisa menambah ketajaman otak sebesar 7 persen. Semakin banyak dilatih, semakin besar persentase itu (Gary Smal, kepala Memory and Aging Research Center dari University of California, Los Angeles).
6. Bercinta akan menambah usia tiga hingga delapan tahun, bahwa berhubungan seks dua hingga tiga kali seminggu dapat meningkatkan usia, karena menurunkan risiko Anda terhadap sakit jantung dan stroke hingga separuhnya. Hubungan seksual membakar sekitar 200 kalori, jumlah kalori yang setara dengan berlari selama 30 menit. Berhubungan seks juga bermanfaat menurunkan tekanan darah, membuat tidur lebih nyenyak, meningkatkan kekebalan tubuh, dan mengeluarkan hormon yang melindungi jantung. Jika seks itu merupakan bagian dari perkawinan bahagia, usia Anda akan bertambah 5 tahun lagi.

Memperhatikan urai di atas, maka tidak kalah pentingnya memilih dan mengatur makanan yang benar merupakan upaya memperpanjang usia hidup. Ada beberapa pedoman dalam memilih makanan yang sehat, diantaranya seperti di bawah ini :

1. Konsumsi padi-padian penuh, buah, dan sayuran, survei menunjukkan bahwa kebanyakan orang tidak cukup mengkonsumsi jenis makanan ini. Tubuh manusia itu tidak membutuhkan makanan rasa enak dan enak sekali, namun yang dibutuhkan adalah kandungan zat gizinya (karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan air).

2. Atur berat badan seimbang, berat badan ini tergantung pada banyak faktor, termasuk jenis kelamin, tinggi badan, usia, dan keturunan. Pada hakekatnya pengaturan makan dan beraktivitas seyogyanya sebanding. Bagi yang kelebihan berat badan, berarti makannya lebih banyak daripada aktivitasnya, sehingga zat makanan ditimbun di tubuh manusia diantaranya berupa lemak. Jadi berat badan seimbang sangat mempengaruhi kesehatan.
3. Makan dalam ukuran yang layak, berarti saat makan harus mengingat akan kebutuhan kalori tubuh. Jika kebutuhan kalori yang akan dikeluarkan sedikit (tidak banyak aktivitas), maka makanlah sedikit, usahakan bahwa tubuh tidak menghendaki makanan berlebih masuk di dalamnya.
4. Makan secara teratur, melewatkan jam makan hanya akan membuat kontrol rasa lapar hilang, bahkan hasilnya malah jadi rasa lapar yang berlebihan. Saat Anda merasa lapar, itu juga berarti Anda melupakan soal nutrisi dalam makanan Anda. Menyantap camilan di antara jam makan satu-satunya cara yang dapat membantu Anda mengatasi rasa lapar, tapi jangan makan camilan berlebihan.
5. Kurangi, bukan membatasi porsi makan, kebanyakan orang menyantap makanan untuk menyenangkan diri. Jika makanan favorit Anda jenis yang tinggi lemak, garam atau gula, kunci untuk menjadikannya layak. Periksa terlebih dahulu kandungan dalam diet makanan Anda dan ubahlah jika itu perlu. Bagi orang dewasa yang mengkonsumsi makanan tinggi lemak atau produk susu penuh dalam setiap makanan mereka, sebenarnya sudah menyantap terlalu banyak lemak. Manfaatkan daftar nutrisi dalam label makanan untuk membantu Anda menyeimbangkan pilihan makanan.

6. Seimbangkan pilihan makanan setiap saat, tidak semua makanan harus sempurna. Saat menyantap makanan tinggi lemak, garam atau gula, pilih yang bahan-bahannya paling rendah. Jika Anda melewatkan kelompok makanan ini dalam sehari, perbaiki di hari berikutnya.
7. Mengetahui kesulitan program diet, perbaiki kebiasaan makana, pertama kenali apa yang salah dengan pola makan Anda. Tuliskan apapun yang Anda makan dalam tiga hari, lalu periksa daftar tersebut dan cocokkan dengan tips ini. Apa Anda terlalu banyak menyantap mentega, saus, krim, atau salad? Daripada menghilangkannya sama sekali, lebih baik kurangi porsi Anda. Apa Anda merasa tak puas dengan menyantap buah dan sayuran? Jika tidak, Anda mungkin melewatkan nutrisi vital dalam makanan.
8. Buat perubahan secara bertahap, tidak pernah ada ‘makanan super’ atau diet sehat yang mudah, jangan mengharapkan bisa langsung menghapus kebiasaan makan Anda dalam semalam. Mulailah melakukan perubahan setahap demi setahap hingga mencapai hasil positif, dan jadi kebiasaan pola makan sehat sepanjang hidup. Untuk lebih mudahnya, jika Anda tak menyukai susu tanpa lemak, coba susu rendah lemak. Pada akhirnya mungkin Anda juga akan menyukai susu tanpa lemak.
9. Ingat, makanan bukan sebuah kebiasaan buruk, pilih makanan yang didasarkan pada pola makan total Anda, bukan berdasarkan ‘baik’ atau ‘buruk.’ Jangan merasa bersalah jika Anda menyukai makanan seperti pie, kripik kentang, cokelat, atau es krim. Makan secara layak, dan pilih makanan lain yang dapat

menyeimbangkan gizi Anda dan beragam yang lain, yang baik untuk kesehatan Anda.(sumber: <http://ksupointer.com/2009/sepuluh-cara-memilih-makanan-sehat>)

Pengertian Olahraga Rekreasi

Untuk dapat memahami dan melaksanakan olahraga rekreasi, tampaknya perlu disamakan pemahaman terhadap olahraga rekreasi. Pengertian olahraga “Sport” pada hakekatnya merupakan aktivitas manusia yang melibatkan otot-otot besar dengan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup. Di dalam deklarasi olahraga, olahraga dimaknai setiap kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Dahulu ada yang berpendapat bahwa, olahraga ditandai dengan adanya peserta, penonton, pemenang, dan hadiah. Ini berarti olahraga identik dengan suatu pertandingan atau perlombaan. Olahraga ialah serangkaian gerak jasmani yang teratur, terukur, dan terencana untuk memelihara dan mempertahankan hidup serta meningkatkan kualitas hidup. Ini berarti olahraga identik dengan makan, artinya olahraga merupakan kebutuhan hidup, bahkan olahraga sebagai sarana untuk memelihara kehidupan sehingga mejadikan sehat secara optimal. Herbert Hagg (1994) *Recreational sport/leisure time sport are formd of physical activity in leisure under a time persective. It comprises sport after work, on weekends, in vocation, in retirement, or during periods of (unfortunate) unemployment.* Di dalam Webster’s New Collegiate Dictionary (1980) disebutkan bahwa olahraga yaitu ikut serta dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan.

Berpegang pada uraian di atas sebagai pijakan untuk memberikan pengertian olahraga rekreasi, maka seperti pada buku model-model Olahraga Rekreasi (Depdiknas, 2002) dimuat beberapa pendapat antara lain sebagai berikut (1) Hartoto, Olahraga Rekreasi ialah suatu aktivitas jasmani yang menekankan pada persamaan hak dan kesempatan para pesertanya, tanpa membedakan peserta atas dasar kemampuan dan jenis kelamin.

Mengacu dua pendapat ini dapat dikatakan bahwa Olahraga Rekreasi ialah suatu aktivitas jasmani (otot-otot besar) yang dilakukan dengan cara-cara tertentu, sadar, tidak terpaksa, dilakukan pada waktu luang untuk memperoleh kesenangan, kegembiraan, dan kepuasan secara langsung dan segera, serta bernilai positif. Olahraga rekreasi tidak menuntut hasil atau kemenangan, tetapi proses saat melakukan lebih diutamakan. Di sisi lain perlu diketahui rekreasi olahraga. Rekreasi olahraga merupakan aktivitas rekreasi dengan olahraga sebagai medianya. Penekanannya pada memanfaatkan waktu luang guna memperoleh kesenangan dan kegembiraan. Di dalam aplikasinya, peserta olahraga ini dapat langsung terlibat maupun dapat juga tidak terlibat langsung misalnya sebagai penonton suatu pertandingan atau perlombaan olahraga. Keterlibatan peserta secara pasif ini tidak menyalahi konsep rekreasi pada umumnya, bahwa rekreasi itu dapat dilakukan secara aktif dan atau pasif.

Karakteristik Olahraga Rekreasi

Abdul Kadir Ateng menyatakan bahwa olahraga rekreasi tidak menunjuk pada bentuk atau cabang tertentu, namun Olahraga dapat menjadi olahraga rekreasi jika: ada norma bersama (adanya aturan), mempunyai nilai positif (membuat sehat), dilakukan secara sukarela (atas kehendak sendiri), dilakukan diluar kerja (diluar waktu mencari

nafkah). Menurut Mitchell E.D (1952) apabila olahraga dikelompokkan, maka ada lima kelompok besar yaitu *team athletic sports (basketball, volleyball, baseball, football, water polo, softball, ice hockey)*, *individual and dual athletic sports (archery, badminton, tennis, table tennis, golf, boxing, gymnastic, skiing, wrestling)*, *informal athletic sports (bowling, cross country, diving, track and field)*, *outing sports (camping, canoeing, cycling, hiking, skating, sailing)*, *specific skill sports (rope spinning, boomerang throw, bowling on the green)*.

Mengacu uraian di atas maka setiap olahraga rekreasi mempunyai karakteristik seperti di bawah ini:

1. Aktivitas jasmani yang menggunakan otot besar, namun tidak untuk mencari nafkah, tetapi benar-benar untuk berolahraga.
2. Sadar dalam melakukan, dalam melakukan olahraga atas kendali pelakunya.
3. Pesertanya sukarela, atas pilihan dan kehendak sendiri tanpa dipengaruhi orang lain
4. Dilakukan pada waktu luang, waktu di luar jam kerja mencari nafkah
5. Ada tujuan tertentu yaitu memperoleh kualitas jasmani dan rokhani, dan adanya peraturan tertentu, artinya peraturan dibuat oleh pelakunya.
6. Peserta tidak dibedakan: jenis kelamin, status sosial- ekonomi, umur, tingkat pendidikan, dan keterampilan pelakunya.

Secara yuridis bahwa olahraga rekreasi dimuat dalam undang undang Sistem Keolahragaan Nasional pada bab IV pasal 17, yang isinya ruang lingkup olahraga itu terdiri atas olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Lebih lanjut pada pasal 19 dikatakan bahwa olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses

pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran, Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga. Tujuan olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada undang-undang keolahragaan memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan, membangun hubungan sosial; dan/atau melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.

Hal demikian mengingatkan bahwa olahraga rekreasi ini menekankan pada aktivitas otot besar yang dilakukan secara sukarela. Bagi manusia yang melakukan olahraga rekreasi dengan memahami ciri cirinya, maka mereka akan memperoleh keuntungan baik secara fisiologis dan psikologis. Namun ada sebagian orang yang pemahaman rekreasi yang kurang benar, misalnya rekreasi dilakukan hanya sekedar mengisi waktu luang saja, rekreasi dilakukan setelah lelah bekerja, rekreasi hanya alat penyegar sesudah penat bekerja, rekreasi hanya sebagai pemborosan waktu dan tenaga, rekreasi hanya sebagai pengisi waktu saja, rekreasi hanya sebagai alat mencari kesenangan, rekreasi hanya sebagai alat untuk mengobati penyakit masyarakat saja. Pada hal rekreasi secara jelas mempunyai makna yang lebih jauh dan mendalam. Menurut Hartoto (2001) pendidikan rekreasi sebagai program pendidikan non formal yang menyediakan kesempatan bagi setiap individu untuk mengembangkan keterampilan jasmani, sikap, sosial, mental, kebiasaan, dan penghayatan (psikososial) serta keterampilan intelektual (kognitif) secara harmonis dan proporsional, sehingga mampu membentuk kepribadian seseorang. Hal demikian berarti keikutsertaan rekreasi secara pasif kurang menguntungkan, walaupun tetap boleh dilakukan.

Budaya hidup sehat melalui olahraga rekreasi

Budaya hidup sehat merupakan tingkah laku manusia yang telah mengakar pada sanubarinya, sehingga menjadi kebiasaan dalam mengarungi kehidupan. Ini berarti dalam kehidupan manusia akan sangat berhati-hati dalam menjalani kehidupan, khususnya dalam hal pemanfaatan waktu. Pemanfaatan waktu diluar jam kerja (waktu luang) akan sangat mempengaruhi pola kehidupan manusia khususnya cara memilih kegiatan yang bernilai bagi tubuhnya.

Menurut Max Koplun (Kelly, 1982) bahwa waktu luang dapat dilihat dari berbagai sudut pendekatan, diantaranya dari sudut humanitis, waktu luang merupakan waktu seseorang sedang bebas dari pekerjaan mata pencaharian sehari-hari. Waktu luang dipandang dari sudut epistemologi bahwa waktu luang mempunyai pengertian yang didasarkan pada nilai budaya. Jika dipandang dari sudut kesenangan, maka waktu luang ialah kegiatan yang dilakukan untuk menghasilkan kesenangan dan bukan merupakan bagian dari waktu kerja, namun semata-mata untuk mencari kepuasan.

Apabila mengacu pada pemanfaatan waktu luang, maka budaya hidup sehat itu akan diperoleh melalui kegiatan olahraga yang bersifat rekreatif. Menurut Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005 bab II pasal 4, bahwa Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Budaya berolahraga bagi setiap manusia apapun bentuk dan macamnya akan mempengaruhi kualitas tubuh seseorang. Namun demikian olahraga yang dilakukan harus mampu memenuhi kebutuhan kesehatan tubuh, lebih fokus menuju kebugaran jasmani.

Pedoman yang disarankan dilakukan teratur, teratur, dan berkelanjutan. Terukur berarti masuk daerah latihan (ada respon jantung dan paru minimal 30 menit), teratur dilakukan minimal tiga kali seminggu (berselang), berkelanjutan berarti meningkat dari waktu ke waktu. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan ada empat komponen yang harus dikembangkan. Menurut Giam (1993) empat komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan harus dikembangkan yakni daya tahan jantung dan paru, komposisi lemak dalam tubuh, kekuatan otot, dan kelenturan sendi. Kegemaran berolahraga sampai membudaya sangat didukung oleh undang – undang. Di dalam undang undang nomor th 2005 bab IV ps 6 bahwa hak dan kewajiban warga negara ialah bahwa setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk a) melakukan kegiatan olahraga; b). memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga; c). memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya; d). memperoleh pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan; e). menjadi pelaku olahraga; dan f). mengembangkan industri olahraga.

Agar tujuan saat melakukan olahraga rekreasi dapat tercapai, maka perlu berpegang pada prinsip mudah, artinya olahraga rekreasi yang dilakukan harus dapat dilakukan setiap pesertanya. Prinsip murah, artinya olahraga rekreasi tidak menuntut alat dan fasilitas yang standar seperti dalam pertandingan/perlombaan resmi. Prinsip manfaat artinya olahraga rekreasi yang dilakukan berguna bagi pelakunya terutama peningkatan kualitas fisik/tubuh. Prinsip massal maknanya melibatkan banyak orang terlibat tanpa memandang kemampuan ketrampilan, jenis kelamin, status sosial ekonomi pelakunya. Prinsip menarik artinya olahraga rekreasi yang dilakukan membuat senang dan bahagis bagi pelakunya.

Penutup

Hakekatnya hidup ini kuajiban manusia yang harus dijalani sampai batas waktu yang telah ditetapkan oleh Yang Maha Kuasa. Manusia tidak mengetahui waktu berakhirnya kehidupan, namun manusia berhak menjalaninya sesuai dengan kaidah-kaidah yang telah ditetapkan-Nya. Bagi manusia yang memahami kehidupan ini, maka mereka akan memanfaatkan secara optimal demi kelangsungan hidupnya. Sehat itu indah, kesehatan investasi dalam kehidupan. Kesehatan itu harus dicari, dibuat, diupayakan, dan dilaksanakan. Upayakan kesehatan selagi tubuh dalam keadaan sehat dengan aktivitas yang sehat melalui olahraga rekreasi.

Dijaman teknologi yang pesat perkembangannya saat ini akan membawa manusia ke suasana yang menyenangkan jika mampu mengelola, namun sebaliknya akan menjerumuskan apabila tidak mampu memanfaatkan. Hal ini terjadi karena manusia lebih mementingkan pekerjaannya dari pada melakukan aktivitas jasmani (olahraga yang sehat). Melakukan olahraga rekreasi secara teratur, terukur, berkelanjutan, dan sesuai dengan kemampuan dan kesenangannya akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang yang akhirnya membawa dampak kesehatan yang optimal.

Olahraga rekreasi dengan segala macam dan bentuknya merupakan bentuk aktivitas yang mampu membawa setiap peserta memperoleh kesehatan sepanjang hayat, dengan memahami konsep dan cara melaksanakan. Agar diperoleh tujuan yang diinginkan ketika melakukan olahraga rekreasi, maka berpegang pada prinsip mudah dilakukan, manfaat bagi tubuhnya, menarik bagi pesertanya, menyenangkan bagi pelakunya, dilakukan banyak orang, dan tidak memerlukan biaya yang besar (murah).

Daftar Rujukan

- Giam C.K & Teh K. C. Sport Medicine Exercise and Fitness. (Ilmu Kedokteran Olahraga :alih Bahasa: Hartono Satmoko). Jakarta: Binarupa aksara PO Box 69
- Hartoto J. (2001). Pendidikan Rekreasi Prinsip dan Metode.Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen bekerjasama Dirjen Olahraga
- Kelly, John . R. (1982). Leisure. Englewoods Ciffs, New York: Prentice-Hall Inc.
- Meyer. (1964). Community Recreation A Guide Is Organization. Third Ed. New Jersey: Prentice Hall, INC.
- Mitchelly E.D. (1952). Sport for Recreation: and Hao to Play Them. New York: A.S. Barnes and Company.
- <http://ksupointer.com/2009/tujuh-gaya-hidup-menuju-sehat>
- <http://ksupointer.com/2009/sepuluh-cara-memilih-makanan-sehat>