



Proceedings Seminar Nasional Olahraga 2015

Peran Olahraga dalam Era Global



Diterbitkan Oleh:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

dalam rangka
Dies Natalis Ke-51
Universitas Negeri Yogyakarta
tahun 2015

ISBN 978-602-8429-71-9

Proceedings
Seminar Nasional Olahraga dalam rangka
Dies Natalis Ke-51 Universitas Negeri Yogyakarta
"Peran Olahraga dalam Era Global"

Penerbit:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Seleksi Naskah:

Dr. Panggung Sutapa, M.S.
Dr. Siswantoyo, M.Kes.
Dr. Subagyo, M.Pd.
Dr. Guntur, M.Pd.

Editor:

Saryono, M.Or.
Danang Wicaksono, M.Or.

Editor Pelaksana:

Fathan Nurcahyo, M.Or.
Fathurrohman Arjuna, M.Or.
Heri Yoga, M.Or.

Desain Sampul:

Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

Sekretariat:

Humas Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 55281
Jl. Colombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 550826, 513092
E-mail: semnator_fik@uny.ac.id

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis.

DAFTAR ISI

		Halaman
Halaman Sampul		i
Halaman Judul		ii
Kata Pengantar		iii
Daftar Isi		iv
Keynote Speakers		
Mayjen TNI (Pur) Tono Suratman	Sistem Pembinaan Keolahragaan Indonesia Menghadapi Era Global	1
Pembicara		
Prof. Dr. Sugiharto, M.S.	Olahraga Untuk Mengatasi Masalah Obesitas Sebagai Dampak Negatif Peradaban dan Masalah Kesehatan di Era Global	17
GBPH H. Prabukusumo, S.PSi	Pembinaan Prestasi KONI DIY di ERA Global	32
Prof. Dr. Hari Setiono, M.Pd	Peran Olahraga Pendidikan dalam Sistem Keolahragaan Nasional	39
Pemakalah pendamping		
Yustinus Sukarmin	Implementasi Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional	48
Sigit Nugroho	Peluang Industri Olahraga Dalam Mengembangkan Pariwisata Di Indonesia	59
Nurhadi Santoso	Perbedaan Efektivitas Antara Passing-Stopping Kaki Bagian Dalam Dan Passing-Stopping Dengan Telapak Kaki Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013	73
Sulistiyono	Analysis Of Study Indonesian Football School Curriculum	91
CH.Fajar Sri wahyuniati dkk	Developing Aerobics Movements Package For Blind Children	104
Cerika Rismayanthi	Eating Disorders (Anorexia Nervosa) In Athletes	121
Heri Purwanto	Perspektif Aktivitas Ritmik Senam Irama Dan Senam Ritmik Sportif Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar	136
Ahmad Nasrulloh	Aerobic Exercise Combined With Techniques Progame Can Be Increased Groundstroke Skill Of Tennis Athlet	152
Erwin Setyo Kriswanto, dkk	Implementasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Pendekatan Taktik (Teaching Game For Understanding) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi	166

Gede Eka Budi Darmawan	Perbandingan Pengaturan Waktu Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Menembak (Lay-Up Shoot) Bola Basket Ditinjau Dari Persepsi Kinestetik	638
Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Nur Ahmad Muharram	Pengaruh Pendekatan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Arah Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Push</i> Padahoki Ditinjau Dari Power Otot Lengan	655
Yulingga Nanda Hanief, Moch Nurkholis	"kontribusi pendidikan jasmani dalam menciptakan sdm yang berdaya saing di era global"	668
Dapan	Peranan Olahraga Rekreasi Di Era Globalisasi	682
Suprapti	Fungsi Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Pengembangan Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani	692
Ginanjari Nugraheningsih	Metode Latihan Acak Dan Metode Latihan Blok Terhadap Upaya Meningkatkan Prestasi Olahraga	708

Proceedings Seminar Nasional Olahraga

“PERAN OLAHRAGA DALAM ERA GLOBAL”

Dies Natalis Universitas Negeri Yogyakarta

Fakultas Ilmu Kolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta “SIAP MAJU”

PERANAN OLAHRAGA REKREASI DI ERA GLOBALISASI

Oleh:

Dapan

Universitas Negeri Yogyakarta

email: dapan@uny.ac.id

Abstrak

Waktu kini merupakan tinggalan masa lalu yang tidak dapat diulang lagi keberadaannya. Saat ini berada di era globalisasi, artinya tantangan kehidupan makin memerlukan strategi dan upaya yang sungguh sungguh, agar dapat bersaing dan mengikuti perkembangan. Tulisan ini berusaha membahas peranan olahraga rekreasi di era globalisasi sebagai asupan dalam kehidupan yang serba dimudahkan dan dimanjakan dalam segala aspek.

Makalah ini merupakan kajian pustaka dan gagasan yang dijiwai oleh kenyataan di masyarakat bahwa ada sebagian masyarakat melakukan olahraga karena memang memahami manfaat bagi tubuh kehidupannya, namun di sisi lain mereka tidak melakukan olahraga dalam kehidupannya. Ada sebagian mereka melakukan olahraga dalam rangka pengobatan atau penyembuhan penyakit tertentu. Pembahasan akan diawali dengan kajian makna olahraga rekreasi, landasan yuridis olahraga rekreasi, macam dan bentuk olahraga rekreasi, serta peranan olahraga rekreasi di era globalisasi dari sudut fisiologis, sosiologis, psikologis, dan politis.

Sebagai kesimpulan dalam tulisan ini bahwa era globalisasi memicu persaingan terbuka bagi semua orang. Olahraga rekreasi yang dilakukan secara teratur, terukur, dan bertahap menjadi kebutuhan manusia dalam berbagai kepentingan. Dampak yang diperoleh berupa kebugaran. Kebugaran jasmani sebagai investasi dalam kesehatan, dan kesehatan merupakan investasi dalam kehidupan tanpa membedakan status sosial ekonomi seseorang.

Kata Kunci: olahraga rekreasi, era globalisasi

PENDAHULUAN

Diera globalisasi menuntut manusia untuk selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas dalam kehidupannya. Di sisi lain manusia disibukan dengan rutinitas pekerjaannya, sehingga pemanfaatan waktu tercurah pada kebutuhan hidupnya (sandang, pangan, tempat tinggal, pendidikan, dan kesehatan). Jika manusia mampu mengelola dengan baik, maka kepuasan dan kesejahteraan hidupnya akan tercapai. Namun sebaliknya jika manusia terlena, maka mereka akan merasakan tantangan yang berat baginya. Manusia sangat memerlukan aktivitas jasmani secara terus menerus sepanjang masa untuk memenuhi kebutuhan hidupnya masing masing. Kebutuhan beraktivitas jasmani setiap orang sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya tingkat pendidikan, pengalaman, status sosial ekonomi, dan jenis pekerjaan yang dilakukan setiap harinya. Apabila setiap orang sadar bahwa, organ tubuh itu bagaikan kendaraan bermesin, maka perawatan sepanjang masa sangat diperlukan, jika mereka ingin sehat sepanjang hayat. Perawatan organ tubuh secara teratur, terukur, dan berkelanjutan akan berdampak pada kenikmatan dan kenyamanan menuju kesejahteraan hidup.

Secara umum manusia mempunyai waktu 24 jam setiap hari yang digunakan untuk mencari nafkah dengan bekerja, memelihara diri termasuk (tidur, makan, mandi, berhias, beribadah), dan waktu luang. Waktu luang yang dimaksud mereka bebas memilihnya sesuai kehendaknya. Jika manusia terfokus pada pekerjaannya mencari nafkah dan meningkatkan kualitas diri, maka upaya perawatan tubuh akan terkesampingkan. Dampak yang mungkin muncul ialah kesehatannya akan terganggu, dan lebih lanjut akan menurunkan kualitas kesehatannya.

Zaman global juga akan mengubah dan mewarnai pola kehidupan manusia, mereka cenderung egois, masa bodoh, malas, dan manja. Keadaan ini akan menjurus adanya perubahan sikap yang baik dan atau tidak baik.

Perubahan yang baik tentunya mereka akan segera beradaptasi dengan kondisi sekitarnya, supaya mereka tidak ketinggalan informasi, wawasan, namun perubahan yang tidak baik mereka terjerumus ke jurang penyimpangan norma masyarakat, jati diri wilayah dan bangsa Indonesia.

Memperhatikan uraian di atas di era globalisasi manusia akan disibukkan dengan bekerja untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya, sehingga mereka melupakan terhadap tubuhnya baik secara fisiologis, psikologis, dan sosiologisnya. Di sisi fisiologis manusia pasif tidak mau beraktivitas dan manja dan malas, karena pekerjaannya dapat dilakukan dengan berbagai bantuan teknologi. Dari segi psikologis mereka mudah cemas, bosan, tertekan, karena tuntutan kebutuhan hidup dalam persaingan yang kompleks. Hal yang demikian berdampak juga rasa sosialnya turun dan bahkan terkikis sifat kodratnya manusia sebagai makhluk sosial yang menuntut adanya komunikasi, kerja sama, gotong royong seperti layaknya hidup bermasyarakat. Oleh karena itu perlu solusi dengan berolahraga rekreasi. Makalah ini akan membahas olahraga rekreasi di era globalisasi. Ruang lingkup yang akan didiskusikan hakekat era globalisasi, hakekat olahraga rekreasi, dan perannya di era globalisasi.

PEMBAHASAN

1. Era Globalisasi

Istilah era globalisasi dimaknai masa menyeluruh dimana dunia ini tidak ada batas yang jelas, artinya kejadian dan peristiwa pada suatu wilayah dapat mempengaruhi daerah yang lain. Tuntutan pada masa ini memicu dan menuntut manusia untuk melihat, mendengarkan, dan memahami secara komprehensif terhadap sesuatu hal. Sesuatu hal dimaksud dapat berupa peristiwa, kejadian, masalah, kegiatan, dan perubahan sikap yang mampu memberikan dampak kepada masyarakat luas tingkat nasional dan internasional. Hal ini sejalan pendapat Sumaatmadja, (2008:1.4) bahwa perspektif global adalah suatu cara pandang dan cara berpikir terhadap suatu masalah, kejadian, kegiatan dari sudut kepentingan global, artinya dari sisi kepentingan dunia, bahkan sikap dan perbuatan manusia diarahkan untuk kepentingan global. Dampak yang terjadi pada era globalisasi akan mempengaruhi pola berbicara, berpikir, dan bertindak dalam kehidupan bermasyarakat. Dampak positif yang akan muncul diantaranya perubahan tata nilai dan sikap seseorang. Perubahan tata nilai menyebabkan pergeseran nilai dan sikap yang semua inrasioal menjadi rasional. Dampak positif yang lain ialah berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, tingkat kehidupan, serta berupa kesejahteraan lebih baik.

Dampak negatif akibat globalisasi ialah pola hidup konsumtif, sikap individualistik, gaya hidup kebarat baratan, dan kesenjangan sosial. (www:mr-kazikame.bloksport.com).

Menurut Hamijojo (Suhartini, 2011:28-29) bahwa ciri globalisasi itu ditandai adanya kecepatan informasi, kecanggihan teknologi, transportasi, dan komunikasi dan adanya saling ketergantungan antar negara. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dampak globalisasi secara positif memunculkan masyarakat mega kompetisi, artinya setiap orang akan berlomba menjadi yang terbaik untuk mengejar keunggulan dan kualitas dengan upaya yang dinamis, aktif, dan kreatif. Perubahan sikap dan perilaku menjadi prioritas dalam menghadapi era globalisasi.

2. Hakekat Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi dapat dimaknai bahwa olahraga "Sport" pada hakekatnya merupakan aktivitas manusia yang melibatkan otot-otot besar dengan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas dalam kehidupannya. Didalam 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 (Dapan, 2001:213).

Di dalam undang undang sistem keolahragaan nasional bahwa setiap orang yang menyelenggarakan olahraga rekreasi tertentu yang mengandung risiko terhadap kelestarian lingkungan, keterpeliharaan sarana, serta keselamatan dan kesehatan, wajib mentaati ketentuan dan prosedur yang ditetapkan, sesuai dengan jenis olahraga; dan menyediakan instruktur atau pemandu yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan jenis olahraga. Olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (5) harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh perkumpulan atau organisasi olahraga.

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

tidak menunjuk pada bentuk atau cabang tertentu, namun Olahraga dapat menjadi olahraga rekreasi jika: ada norma bersama, mempunyai nilai positif, dilakukan secara sukarela, dilakukan diluar kerja (waktu luang).

Mengacu pendapat ini dapat dikatakan bahwa olahraga rekreasi ialah suatu aktivitas jasmani yang melibatkan otot-otot besar 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 dalam suatu pertandingan dan perlombaan, tetapi lebih menekankan pada proses saat melakukan olahraga. Olahraga rekreasi mempunyai karakteristik seperti: aktivitas jasmani yang melibatkan otot besar, sadar dalam melakukan terutama dalam mencapai tujuan, pesertanya sukarela dan tidak dipaksa, dilakukan pada waktu luang diluar jam bekerja dan memelihara diri, ada tujuan tertentu yang akan dicapai, ada peraturan tertentu yang telah disepakati, tidak membedakan peserta termasuk di dalamnya: jenis kelamin, status sosial-ekonomi, umur, tingkat pendidikan, dan keterampilan pelakunya. Jika seseorang melakukan olahraga rekreasi dengan tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai, maka prinsip yang perlu mendapatkan perhatian ialah bahwa olahraga mudah dilakukan bagi pelakunya, murah dalam mendapatkan alat dan fasilitas, manfaat bagi pelakunya, massal yaitu banyak orang yang terlibat, dan menarik, menyenangkan, menggembirakan bagi pelakunya.

3. Landasan Yuridis

Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 17 bab iv, disebutkan tiga ruang lingkup olahraga, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Lebih lanjut pada pasal 19 ayat 1, 2, 3, disebutkan 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. Olahraga rekreasi bertujuan untuk memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan, membangun hubungan social, dan atau melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.

Memperhatikan undang-undang keolahragaan bahwa setiap warga Negara negara dijamin olehnya untuk meluangkan waktu berolahraga demi tercapainya derajat kesehatan secara menyeluruh, artinya sehat secara fisik, psikis dan sosial. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 16 tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan pada bagian keempat pasal 30 bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi bertujuan untuk mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesenangan, dan hubungan sosial.

Bentuk Olahraga Rekreasi

Mengacu pendapat Elmer D Mitchell dalam *Sport for Recreation* (1952:xiixiii) bahwa olahraga dapat dikelompokkan menjadi berbagai cara, diantaranya berdasarkan *movements involved* termasuk di dalamnya jalan, lari, lompat, lempar, memanjat, renang, *rowing*, sepeda. Pengelompokan berdasarkan nilai yang terkandung di dalamnya, misalnya olahraga untuk kesehatan, kebugaran, penyembuhan, sosialisasi, dan untuk kelompok khusus. Pengelompokan berdasarkan sistem administrasi dan organisasi, ada lima kelompok olahraga, yaitu kelompok pertama *team athletic sports* meliputi diantaranya: *baseball*, bola basket, hoki, sepak bola, bola voli, pulo air, softball. Kelompok kedua *individual and duel athletic sports*, meliputi diantaranya: bulutangkis, tenis meja, golf, bowling, tinju, selam, *skiing*, *skating*, renang. Kelompok ketiga *informal athletic sports*, diantaranya: panahan, *crosscountry*, senam. Kelompok keempat *outing sports* termasuk diantaranya: *camping*, *canoeing*, *cycling*, *hiking*, *sailing*, *skating*, *skiing*. Kelompok kelima *specific-skill sports* diantaranya: *bag punching*, *bocci*, *boomerang throwing*, *bowling on the green*, *calisthenic*, *rope skipping*, *rope spinning*.

Memperhatikan pengelompokan di atas bahwa olahraga rekreasi dapat masuk dalam pengelompokan tersebut. Argumentasinya bahwa olahraga rekreasi merupakan aktivitas jasmani yang melibatkan otot besar dilakukan dengan cara dan tujuan tertentu. Dengan demikian setiap cabang olahraga dapat masuk kelompok olahraga rekreasi, apabila olahraga tersebut dilakukandengan otot besar, masih adanya peraturan yang berlaku, dilakukan diluar jam kerja, dan dilakukan secara sadar dan sukarela dalam pelaksanaannya.

4. Peranan Olahraga rekreasi di era globalisasi

a. Kesehatan

Bertepatan dengan peringatan Hari Sumpah Pemuda ke-79, Presiden Susilo Bambang Yudhoyono mengharapkan masyarakat, terutama pemuda, mengembangkan budaya sehat dan rajin berolahraga, agar bangsa ini bias maju dan unggul dalam persaingan global. (Jakarta, Antara news) "Sayameminta masyarakat untuk mengembangkan budaya sehat dan budaya rajin berolahraga. Tiada hari tanpa memelihara kesehatan dan tiada hari tanpa olahraga". Di dalam Undang-Undang Kesehatan RI nomor 39 tahun 2009 pasal 1 bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Lebih lanjut dikatakan bahwa kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Dalam pelaksanaannya bahwa setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dilaksanakan berdasarkan prinsip nondiskriminatif, partisipatif, dan berkelanjutan dalam rangka pembentukan sumber daya manusia Indonesia, serta peningkatan ketahanan dan daya saing bangsa bagi pembangunan nasional. Memperhatikan undang undang sistem keolahragaan nomor 3 tahun 2005 pasal 4 bahwa keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. Lebih lanjut pada pasal 6 bahwa setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan olahraga, memperoleh pelayanan olahraga, memilih dan mengikuti jenis olahragasuai bakat dan minatnya.

Menurut Harsuki (2003:284) bahwa konsep yang mendasari *sports for all* itu adanya kebutuhan masyarakat menginginkan untuk menjadi sehat, bebas memilih olahraga yang digemari untuk mendapatkan kebugaran jasmani serta menggemari kehidupannya. Pada era globalisasi ini, manusia yang menginginkan untuk berkualitas dalam kehidupan global, maka kesehatan merupakan kebutuhan yang kedudukannya hampir sama seperti kebutuhan pokok. Untuk mendapatkan kesehatan sepanjang masa diperlukan upaya yang sungguh-sungguh dengan prinsip teratur, terukur, bertahap dan berkelanjutan serta, dilakukan tiga kali seminggu

dengan waktu 20-30 menit, diiringi dengan asupan gizi yang memadai dan istirahat yang cukup. Perawatan tubuh yang dilakukan saat manusia dalam keadaan sehat akan lebih memerlukan biaya yang sedikit dibandingkan saat dalam keadaan sakit, pencegahan lebih baik dari pada pengobatan.

b. Psikologis

Menurut Abraham Maslow manusia mempunyai lima kebutuhan yang membentuk tingkatan tingkatan atau disebut juga hirarki dari yang paling penting hingga yang tidak penting dan dari yang mudah hingga yang sulit untuk dicapai atau didapat. Lima (5) kebutuhan dasar Maslow – disusun berdasarkan kebutuhan yang paling penting hingga yang tidak terlalu krusial :

1. Kebutuhan fisiologis contohnya adalah: sandang / pakaian, pangan / makanan, papan / rumah, dan kebutuhan biologis seperti buang air besar, buang air kecil, bernafas, dan lain sebagainya.
2. Kebutuhan keamanan dan keselamatan, contoh seperti :bebas dari penjahatan, bebas dari ancaman, bebas dari rasa sakit, bebas dari teror, dan lain sebagainya.
3. Kebutuhan sosial, misalnya adalah : memiliki teman, memiliki keluarga, kebutuhan cinta dari lawan jenis, dan lain-lain.
4. Kebutuhan penghargaan contoh : pujian, piagam, tanda jasa, hadiah, dan banyak lagi lainnya.
5. Kebutuhan aktualisasi diri yaitu kebutuhan dan keinginan untuk bertindak sesuka hati sesuai dengan bakat dan minatnya.

Di dalam buku Bermain dan Permainan Anak(Mentolalu, 2008:1.6-1.7) memuat teori John Huisinga (1938) bahwa manusia butuh bermain, dan bermain bagi manusia itu yang membedakan manusia dan hewan. Teori rekreasi (Schaller dan Lazarus) bahwa di samping membedakan bermain dan bekerja yang membutuhkan keseriusan, juga mengungkap bahwa apabila seseorang lelah bekerja, maka ia akan memerlukan bermain untuk menghilangkan kepenatan akibat bekerja.

Uraian di atas bahwa dalam keadaan apapun manusia akan memerlukan aktivitas dalam bentuk bermain yang mempunyai nilai tambah bagi dirinya. Olahraga rekreasi apapun bentuknya yang dilakukan atas kehendak sendiri secara sukarela akan bermanfaat bagi pelakunya. Hal ini sejalan pendapat Meyer(Hartoto, 2001: 14) bahwa rekreasi mempunyai nilai yang bermanfaat bagi manusia, diantaranya nilai kebahagiaan, kepuasan, keseimbangan, kreativitas, kebebasan, dan nilai restorasi. Lebih lanjut kegiatan mental yang baik tidak lepas

dari kemampuan dan kemauan seseorang untuk memiliki dan melakukan kegiatan bermain dan rekreasi.

c. Sosiologis

Pada hakekatnya bahwa manusia itu sebagai makhluk individu dan makhluk sosial yang keduanya tidak dapat dipisahkan. Jika dipisahkan hanya dalam bentuk teori saja, namun kenyataan dalam kehidupan akan saling mengisi dan membantu guna terpeliharanya manusia secara utuh. Manusia tidak mampu menghindar dari kerumunan manusia lain, sehingga sangat tinggi ketergantungannya dengan orang lain. Menurut Hartoto (2001) semakin maju tingkat kehidupan manusia, semakin banyak masalah yang kompleks baik secara individu dan atau kelompok. Penyaluran dan pemecahannya melalui rekreasi pada umumnya dan khususnya olahraga rekreasi. Hal ini mengingat bahwa rekreasi menjadi kebutuhan hidup bermasyarakat, baik individu atau kelompok. Olahraga menjadi kebutuhan manusia baik langsung maupun tak langsung. Secara langsung mereka terlibat dalam olahraga, sehingga mau tidak mau mereka melakukan aktivitas dengan tubuhnya, dampaknya mereka akan memperoleh manfaat secara fisiologis, psikologis, serta sosiologis khususnya. Secara sosiologis mereka akan berbaur dengan peserta lain tanpa memandang status sosial ekonominya. Olahraga dipandang dari sudut sosiologis di era globalisasi, olahraga menjadi dambaan setiap negara. Fakta menunjukkan menjadi tuan rumah penyelenggara sepak bola dunia, masing masing negara berebut untuk mengajukan. Hal ini sejalan pendapat Stenly (1993:46) bahwa di Amerika anak muda dan dewasa putra maupun putri banyak terlibat dalam organisasi olahraga *baseball, football, hockey, basketball and soccer leagues*. Dan kelompok level tinggi *swimming, skating, golf, tennis, and gymnastics*. Olahraga rekreasi yang dilakukan menekankan pada prinsip adanya persamaan hak bagi pesertanya, maka dalam suatu permainan dan pertandingan tidak ada dominasi peserta yang mempunyai keterampilan tinggi. Mereka akan saling menghargai dan menghormati sesama peserta. Di sisi lain olahraga rekreasi dilakukan dengan prinsip dipermudah, maka peserta akan berpartisipasi sesuai dengan kemampuannya. Mereka mampu terlibat langsung dan menikmati olahraga tersebut. Olahraga rekreasi yang dilakukan secara massal, banyak orang yang terlibat, memungkinkan untuk terjadinya komunikasi antar mereka. Komunikasi

peserta secara langsung berdampak pada sikap dan perilaku positif seseorang. Jika dalam olahraga rekreasi dilakukan karena ketertarikan terhadap olahraga tersebut, maka mereka akan bersungguh-sungguh sesuai tujuan yang telah ditetapkan.

PENUTUP

Mengacu uraian di atas bahwa manusia di era globalisasi dihadapkan pada dua pilihan, yaitu siap menghadapi atau masa bodoh saja. Secara nyata pilihannya adalah menghadapi era globalisasi, maka mereka dituntut untuk aktif dan kreatif meningkatkan segala potensi yang dimiliki, baik jasmani, rohani, dan sosial secara selaras serasi dan seimbang. Perawatan tubuh dengan beraktivitas jasmani menjadi kebutuhan dalam kehidupannya. Olahraga rekreasi menjadi pilihan yang memungkinkan manusia terjaga dan terpenuhinya kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menjadi investasi dalam kesehatan, dan kesehatan menjadi investasi dalam kehidupan. Slogan untuk sehat “mencegah lebih baik daripada mengobati” perlu ditumbuh kembangkan di dalam kehidupan masyarakat luas. Berolahraga rekreasi secara teratur dan terukur akan mampu mewujudkan kesehatan sepanjang masa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim.(2007). Undang-undang Republik Indonesia.Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Biro Humas dan Hukum Kementrian Pemuda dan Olahraga RI
- BFF. Mentolalu, dkk.(2008). Bermain dan Permainan Anak. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- B. Suhartini. (2009). Perspektif Global (Globalisasi Olahraga). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Dapan.(2012). Budaya Sehat Sepanjang Hayat Melalui Olahraga Rekreasi. Yogyakarta: Proceeding Seminar Nasional PPs UNY.
- Elmer D,Mitchell, dkk. (1952). Sport For Recreation. New York :A.S. Barnes and Company.
- Harsuki.(2003). Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian para Pakar). Jakarta:Divisi Buku Sport PT Rajagrafindo Persada.

J. Hartoto. (2001). Pendidikan Rekreasi: Prinsip dan Metode. Jakarta: Depdiknas Dirjen DiKdasmen Dirjen Olahraga

Sumaatmadja, N. (2008). Perspektif Global. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka

Stanley Eitzen D. (1993). Sport in Contemporary Society an Anthology. Fourth edition. Yew York: St martin`s Press.