

**KOMPLEKS OLAHRAGA DAN REKREASI  
PANTAI BAROMBONG DI MAKASSAR**

**SKRIPSI PERANCANGAN  
TUGAS AKHIR – 438D5133**

**Oleh  
AWAL HIDAYAT  
NIM: D 511 13 504**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS TEKNIK  
DEPARTEMEN ARSITEKTUR  
TAHUN 2020**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KOMPLEKS OLAHRAGA DAN REKREASI PANTAI BAROMBONG DI  
MAKASSAR**

Diajukan untuk memenuhi syarat kurikulum tingkat sarjana  
pada Program Studi SI Arsitektur Departemen Arsitektur  
Fakultas Teknik Universitas Hasanuddin

Penyusun

  
**Awal Hidayat**  
D511 13 504

Gowa, 2 Nopember 2020

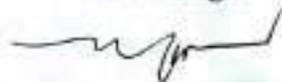
Menyetujui

Pembimbing I



**Dr. Ir. Hartawan, MT**  
NIP. 19641231 199103 1 034

Pembimbing II



**Ir. H. Muh. Syavir Latief, M.Si**  
NIP. 19590509 198702 1 001

Mengetahui



Program Studi Arsitektur  
**Dr. Ir. M. Edward Syarif, MT.**  
NIP. 19690612 199802 1 001

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AWAL HIDAYAT  
NIM : D511 13 504  
Program Studi : S1 Teknik Arsitektur

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau tidak dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gowa, 2 November 2020

Yang menyatakan,

A green revenue stamp (Meterai Tempel) with a value of 6000 Rupiah. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL', 'MABAHFOTITIBG', '6000', and 'RUPIAH'. A handwritten signature is written over the stamp.

AWAL HIDAYAT

D511 13 504

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Proposal Perancangan dengan judul “*KOMPLEKS OLAHRAGA DAN REKREASI PANTAI BAROMBONG DI MAKASSAR*” ini dapat diselesaikan sampai pada batas waktu yang telah ditentukan.

Penulisan dan penyusunan Proposal Perancangan ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu tugas dalam memperoleh gelar Serjana Teknik Universitas Hasanuddin Makassar. Selanjutnya penulis berharap adanya kritik dan saran dari para pembaca sehingga Proposal Perancangan ini dapat dijadikan penuntun bagi penulis menuju ketahap Acuan Perancangan dan juga menjadi acuan bagi mahasiswa teknik pada khususnya dan dunia Pendidikan pada umumnya.

Gowa, November 2020

Penulis

Awal Hidayat

## DAFRAT ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFRAT ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>BAB I</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan dan Sasaran Pembahasan.....	4
D. Sasaran Pembahasan dan Batasan Masalah .....	4
<b>BAB II</b> .....	6
A. Kajian Umum Olahraga, Rekreasi dan Olahraga Rekreasi .....	6
B. Pengertian Judul .....	8
C. Tinjauan Umum Terhadap Kompleks .....	11
1. Pengertian Kompleks .....	11
2. Klarifikasi Kompleks .....	11
D. Tinjauan Umum Olahraga.....	11
1. Pengertian Olahraga.....	11
2. Klasifikasi Olahraga .....	13
3. Fungsi dan Peran Olahraga.....	22
4. Aktivitas Masyarakat Dalam Olahraga .....	24
E. Tinjauan Umum Rekreasi.....	34
1. Pengertian Rekreasi .....	34
2. Klarifikasi Rekreasi.....	35
3. Kegunaan dan Tujuan Rekreasi .....	37
4. Jenis-jenis Rekreasi.....	38
F. Studi Banding.....	39
<b>BAB III</b> .....	44
A. Jenis Pembahasan.....	44
B. Waktu Pembahasan.....	44

C. Pengumpulan Data .....	44
D. Teknik Analisis Data .....	45
E. Sistematika Penulisan .....	45
F. Kerangka Pikir .....	46
<b>BAB IV</b> .....	<b>47</b>
A. Tinjauan Khusus Kota Makassar .....	47
1. Keadaan Geografi dan Iklim .....	47
2. Wilayah Administrasi dan Penduduk .....	49
3. Kondisis Sosial .....	51
4. Rencana Pola Tata Ruang Kota Makassar .....	53
5. Potensi Wisata .....	55
B. Jumlah Wisatawan di Makassar .....	58
1. Jumlah Wisatawan Nusantara .....	58
2. Jumlah Wisatawan Mancanegara .....	58
<b>BAB V</b> .....	<b>60</b>
A. Konsep Dasar Perancangan Makro .....	60
1. Penentuan Lokasi .....	60
2. Penentuan Tapak .....	61
3. Analisis Tapak .....	64
B. Konsep Dasar Perancangan Mikro .....	65
1. Pola Tata Massa .....	65
2. Pola sirkulasi .....	67
3. Tata ruang dalam .....	67
4. Tata ruang Luar .....	72
5. Konsep Mekanikal Elektrikal dan Plumbing .....	75
6. Penangkal petir .....	76
7. Konsep Besaran Ruang .....	77
8. Olahraga Perahu Layar .....	85
9. Konsep Hubungan Ruang .....	86
10. Sistem struktur .....	86
11. Konsep Persyaratan Ruang .....	88
12. Konsep Sistem Utilitas .....	90
13. Sistem Penghawaan .....	95
14. Sistem komunikasi bangunan .....	97

15. Pengamanan Kebakaran .....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>99</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Olahraga Menembak .....	13
Gambar 2 Ilustrasi Memanah/Panahan .....	14
Gambar 3 Halo Archery Royal Plaza.....	14
Gambar 4 Senam Sehat Lansia di Depok.....	15
Gambar 5 Warga Bermain Badminton.....	16
Gambar 6 Atlet Kompetisi Badminton .....	16
Gambar 7 Pertandingan Voli Putri.....	17
Gambar 8 Pertandingan Sepak Takraw.....	17
Gambar 9 Pertandingan Voli Pantai Putra .....	18
Gambar 10 Ilustrasi Perenang .....	19
Gambar 11 Perlombaan Judo .....	20
Gambar 12 Para Pelari Marathon.....	20
Gambar 13 Balap Sepeda.....	21
Gambar 14 Ilustrasi Angkat Besi .....	22
Gambar 15 Dermaga Marina Ancol.....	40
Gambar 16 Pantai Marina Ancol .....	40
Gambar 17 Kompleks Olahraga Jakabaring .....	42
Gambar 18 Kompleks Olahraga Jakabaring .....	43
Gambar 19 Kompleks Olahraga Jakabaring .....	43
Gambar 20 Kerangka Fikir .....	46
Gambar 21 Peta Kota Makassar.....	48
Gambar 22 Presentase Kegiatan Ekonomi.....	52
Gambar 23 Data Potensi Wisata .....	55
Gambar 24 Peta Lokasi .....	60
Gambar 25 Peta Tapak.....	62
Gambar 26 Alternatif Tapak 1 .....	62
Gambar 27 Alternatif Tapak 2 .....	63
Gambar 28 Tapak rona awal .....	64
Gambar 29 Kontur Tapak .....	65
Gambar 30 Pola Cluster .....	66
Gambar 31 Lantai Vinyl .....	68
Gambar 32 Granit .....	68

Gambar 33 Keramik.....	69
Gambar 34 Batu alam .....	69
Gambar 35 Bata hebel.....	70
Gambar 36 Kaca.....	70
Gambar 37 Gypsum akustik.....	71
Gambar 38 Fiber papan grc.....	71
Gambar 39 Pohon Ketapang Kencana .....	73
Gambar 40 Pohon Kiara Payung.....	73
Gambar 41 Sistem aliran listrik dari PLN.....	76
Gambar 42. Sistem penangkal petir E.S.E (Early Streamer Emision).....	77
Gambar 43 Konsep Hubungan Ruang .....	86
Gambar 44. Pondasi Tiang Pancang .....	87
Gambar 45 Struktur baja IWF pada kolom.....	87
Gambar 46. Sistem Struktur Space Frame .....	88
Gambar 47 Ilustrasi pencahayaan alami .....	89
Gambar 48 Diagram Proses Pengolahan Air Laut.....	90
Gambar 49 Skema Jalur Pemanfaatan Air Limbah.....	92
Gambar 50 Skema Pengelolaan Sampah.....	93
Gambar 51 Pencahayaan Alami dengan Matahari.....	94
Gambar 52 Skema Pencahayaan Buatan.....	95
Gambar 53 Skema Penghawaan Udara Secara Alami.....	96
Gambar 54 Skema Penghawaan Udara Secara Buatan.....	96
Gambar 55 Sistem Komunikasi .....	97
Gambar 56 Indoor Box Hydrant.....	98
Gambar 57 Outdoor Box Hydrant.....	98

## **DAFTAR TABEL**

Table 1 Gelanggang Basket .....	26
Table 2 Dimensi/Ukuran Lapangan Basket .....	27
Table 3 Dimensi/Ukuran Lapangan Bulutangkis.....	28
Table 4 Dimensi/Ukuran Lapangan Voli .....	28
Table 5 Luas Wilayah Kecamatan Kota Makassar .....	49
Table 6 Data Kecamatan di Kota Makassar.....	49
Table 7 Laju Pertumbuhan Penduduk Perkecamatan .....	50
Table 8 Wisatawan Mancanegara Setiap Bulan dari Tahun2014-2018.....	58
Table 9 Wisatawan Mancanegara dari Tahun 2014-2018 .....	59
Table 10 Kriteria Tapak .....	64
Table 11 Gelanggang Basket .....	78
Table 12 Dimensi/Ukuran Lapangan Basket .....	78
Table 13 Dimensi/Ukuran Lapangan Bulutangkis.....	79
Table 14 Dimensi/Ukuran Lapangan Voli .....	79

# **KOMPLEKS OLAHRAGA DAN REKREASI PANTAI BAROMBONG DI MAKASSAR**

Awal Hidayat<sup>1)</sup>, Dr. Ir. Hartawan, MT<sup>2)</sup>, Ir. H. Muh. Syavir Latief, M.Si<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Departemen Arsitektur Universitas Hasanuddin

<sup>2)</sup>Dosen Departemen Arsitektur Universitas Hasanuddin

Email: [awalhidayat4@gmail.com](mailto:awalhidayat4@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Indonesia merupakan negara kepulauan terbesar di dunia yang terdiri dari 17.508 pulau, tersebar dari Sabang sampai Merauke. Selain itu, Indonesia juga merupakan salah satu negara yang memiliki kekayaan dan keindahan alam. Namun tidak dengan olahraga, dimana hanya beberapa cabang olahraga hanya mampu memberikan medali secara konsisten di setiap kompetisi yang diikuti cabang olahraga tersebut. Olahraga adalah salah satu sector yang apabila dikelola dengan baik dan tepat dapat memberikan kontribusi yang cukup besar bagi suatu negara. Rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan diwaktu senggang yang bertujuan untuk mengembalikan tenaga setelah bekerja keras. Secara lebih spesifik peranan rekreasi dalam kehidupan social dapat diklasifikasikan yaitu, mengembangkan rasa menghargai dan mencintai lingkungan serta melestarikan dan membantu mengembangkan secara positif tingkah laku serta hubungan social terhadap individu. Menyusun sebuah konsep rancangan pengembangan kawasan Kompleks Olahraga dan Rekreasi Pantai Barombong di Makassar sebagai sarana wisata pantai dan juga berbagai jenis sarana olahraga mulai dari olahraga yang berada di pantai hingga jenis olahraga yang erat dengan kebudayaan makassar, serta beberapa olahraga pada umumnya seperti (bersepeda, voli, tennis, bulu tangkis dan berenang).

Kata kunci : olahraga, rekreasi, olahraga rekreasi, pantai, barombong, pantai barombong, phinisi, Kota Makassar.

## **BAROMBONG BEACH SPORT AND RECREATION COMPLEX IN MAKASSAR**

Awal Hidayat<sup>1)</sup>, Dr. Ir. Hartawan, MT<sup>2)</sup>, Ir. H. Muh. Syavir Latief, M.Si<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Departemen Arsitektur Universitas Hasanuddin

<sup>2)</sup>Dosen Departemen Arsitektur Universitas Hasanuddin

Email: awalhidayat4@gmail.com

### **ABSTRACT**

Indonesia is the largest archipelago in the world consisting of 17,508 islands, spread from Sabang to Merauke. Apart from that, Indonesia is also one of the countries that has wealth and natural beauty. But not with sports, where only a few sports are only able to consistently give medals in every competition that the sport is participating in. Sports is a sector which, if managed properly and appropriately, can contribute significantly to a country. Recreation is an activity that is carried out in spare time which aims to restore energy after hard work. More specifically, the role of recreation in social life can be classified, namely, developing a sense of respect and love for the environment as well as preserving and helping to develop positive behavior and social relationships towards individuals. Compiling a conceptual development plan for the Barombong Beach Sports and Recreation Complex in Makassar as a means of beach tourism and also various types of sports facilities ranging from sports on the beach to sports that are closely related to Makassar culture, as well as several sports in general such as (cycling, volleyball) , tennis, badminton and swimming).

Keywords: sports, recreation, recreational sports, beach, barombong, barombong beach, phinisi, Makassar City.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Indonesia merupakan negara kepulauan terbesar di dunia yang terdiri dari 17.508 pulau, tersebar dari Sabang sampai Merauke. Selain itu, Indonesia juga merupakan salah satu negara yang memiliki kekayaan dan keindahan alam. Namun tidak dengan olahraga, dimana hanya beberapa cabang olahraga hanya mampu memberikan medali secara konsisten di setiap kompetisi yang diikuti cabang olahraga tersebut. Olahraga di Indonesia banyak berkembang di berbagai daerah mulai dari dari kota hingga ke perkampungan, sehingga kita dapat sering melihat warga yang berolahraga di area kompleks perumahan di perkotaan maupun di perkampungan mulai dari olahraga yang sudah internasional seperti sepak bola dan bola voli dan olahraga tradisional seperti pencak silat, takraw dan galah asing.

Olahraga adalah salah satu sector yang apabila dikelola dengan baik dan tepat dapat memberikan kontribusi yang cukup besar bagi suatu negara. Sedangkan perkembangan olahraga sendiri sudah dimulai dari berabad-abad sebelum masehi, mulai Bangsa Primitif, Mesir Kuno (5000 SM), Cina Kuno (2500), Yunani Kuno (1000 SM), Zaman Romawi, Zaman Renaissance dan Humanisme, Abad ke-18, Abad ke-19, hingga masuk ke zaman sekarang ini yaitu Abad ke-21 atau Zaman Modern. Di Indonesia sendiri olahraga mulai dikenal pada zaman pra-sejarah hanya saja kegunaan dan juga cara untuk melakukan olahraga tidak seperti pada zaman sekarang ini.

Perkembangan olahraga diseluruh dunia dapat dilihat berdasarkan prestasi ataupun ranking yang negara tersebut peroleh di kejuaraan Internasional. Beberapa diantaranya adalah Olimpiade Musim Panas yang diadakan di Brasil padatahun 2016 dengan tiga pemegang medali tertinggi secara berturut-turut Amerika Serikat, Inggris dan Cina, dan akan diadakan kemudian di Jepang pada tahun 2020 mendatang, sedangkan Pesta Olahraga Asia atau lebih dikenal dengan sebutan Asian Games baru saja diadakan di Indonesia pada tahun 2018, dimana Indonesia sendiri menempati peringkat empat di bawah Cina, Jepang dan Korea yang menempati peringkat satu sampai

tiga secara berturut-turut. Di Indonesia sendiri olahraga tidak terlalu berkembang karena masih kurangnya partisipasi masyarakat. Data dari Badan Pusat Statistik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah penduduk yang rutin berolahraga belum mencapai sepertiga dari total penduduk Indonesia pada tahun 2015, hanya 27,61 % penduduk Indonesia yang berolahraga minimal sekali dalam seminggu. Artinya seratus penduduk Indonesia yang berumur sepuluh tahun keatas, hanya sekitar dua puluh delapan orang yang aktif berpartisipasi dalam berolahraga, sedangkan tujuh puluh dua lainnya tidak rutin berolahraga.

Rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan diwaktu senggang yang bertujuan untuk mengembalikan tenaga setelah bekerja keras. Secara lebih spesifik peranan rekreasi dalam kehidupan social dapat diklasifikasikan yaitu, mengembangkan rasa menghargai dan mencintai lingkungan serta melestarikan dan membantu mengembangkan secara positif tingkah laku serta hubungan social terhadap individu, namun rekreasi yang bukan hanya sekedar rekreasi seperti berkemping ataupun sekedar menikmati pemandangan dan berfoto ria saja, tetapi mereka juga dapat melakukan olahraga dalam ruang maupun luar ruang sambil menikmati suasana dan pemandangan. Tidak hanya itu, masyarakat juga dapat menikmati olahraga yang mempunyai unsur rekreasi atau sering disebut olahraga rekreasi seperti bersepeda, panjat tebing, tenis dan juga jet ski.

Sabagai Ibukota Sulawesi Selatan dan menjadi salah satu kota besar di Indonesia Timur, Makassar merupakan pusat dari seluruh kegiatan, baik ekonomi, perdagangan, jasa dan industry dari beberapa kabupaten di sekitarnya, serta kota-kota di Indonesia Timur pada umumnya, bahkan Presiden Joko Widodo memuji melesatnya pertumbuhan ekonomi Makassar, Sulawesi Selatan, yang mencapai 7,9 % pada tahun 2016. Hal itu dibenarkan Kepala Bappeda, Andi Hadijah Iriani, bahkan beliau menargetkan akan berkembang sampai 8,1 %-8,4% hingga akhir tahun 2017. Sedangkan kontribusi Makassar pada bidang olahraga masih rendah, hanya olahraga yang memiliki potensi wisata/rekreasi tinggilah yang dimajukan oleh Pemerintah Kota Makassar. Seperti pada tahun 2016 yang lalu diadakan Makassar Jetski Walikota Cup

Championship di Anjungan Pantai Losari. Sehingga Kurang berkembangnya olahraga dibidang prestasi pada umumnya.

Keseluruhan Barombong terletak di Kecamatan Tamalate, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia. Keseluruhan Barombong terletak di daerah pesisir, sehingga cukup dikenal dengan sebutan Pantai Barombong. Pantai Barombong adalah salah satu tempat yang terkenal terutama bagi penduduk Kota Makassar. Daya Tarik pantai yang berjarak kurang lebih dua belas kilometer atau sekitar empat puluh menit dari pusat kota ini terutama adalah pemandian alam dan olahraga airnya. Diakhir pekan, pantai yang memiliki pasir hitam di pinggir pantai ini mulai dikunjungi para wisatawan untuk rekreasi atau berlibur. Dengan wilayah yang cukup luas mencapai kurang lebih seratus enam puluh hektar, Pantai Barombong dapat mewadahi olahraga rekreasi seperti berenang, jetski, outbond, panjat tebing dan voli pantai, bahkan sepak bola yang menjadi salah satu olahraga prestasi juga telah memiliki wadah yaitu Stadion Barombong yang sudah mencapai 70% pengerjaannya, dimana penggunaan lahan belum dimanfaatkan sepenuhnya. Dilihat dari penggunaan lahan yang ada, Kawasan ini sangat cocok dikembangkan mengingat penggunaan yang ada saat ini masih didominasi oleh tambak, sawah dan lahan kosong yang membentang di sekitar pinggiran Pantai Barombong.

## **B. Rumusan Masalah**

### 1. Arsitektural

- a. Bagaimana merancang sebuah pengembangan Kawasan Kompleks Olahraga dan Rekreasi yang dapat disesuaikan dengan kondisi lahan yang berada di pesisir Pantai Barombong ?
- b. Bagaimana merancang Kawasan Kompleks Olahraga dan Rekreasi yang sesuai dengan standar olahraga serta rekreasi yang berkaitan dengan air, serta kebutuhan untuk melengkapi semua olahraga, rekreasi dan olahraga rekreasi di Kawasan pesisir Pantai Barombong ?
- c. Bagaimana bentuk fisik bangunan, pemilihan material dan system structural bangunan yang cocok dengan lahan di Kawasan pesisir Pantai Barombong ?

### 2. Non-Arsitektural

- a. Siapa sasaran pengguna Kompleks Olahraga dan Rekreasi Pantai Barombong ?
- b. Bagaimana kaitan olahraga dan rekreasi dengan minat dan potensi masyarakat Makassar khususnya sekitar Kawasan pesisir Pantai Barombong ?
- c. Bagaimana pembangunan Kompleks Olahraga dan Rekreasi terhadap kawasan Pantai Barombong ?
- d. Kapan area serta bangunan Kompleks Olahraga dan Rekreasi Pantai Barombong akan dikunjungi ?

### **C. Tujuan dan Sasaran Pembahasan**

#### **1. Tujuan**

Menyusun sebuah konsep rancangan pengembangan kawasan Kompleks Olahraga dan Rekreasi Pantai Barombong sebagai sarana wisata pantai dan juga berbagai jenis sarana olahraga mulai dari olahraga yang berada di pantai hingga jenis olahraga yang erat dengan kebudayaan makassar, serta beberapa olahraga pada umumnya seperti (bersepeda, voli, tennis, bulu tangkis dan berenang). Merancang area dan mendesain bangunan pada area kawasan sehingga memenuhi standar untuk dikunjungi oleh masyarakat dan beraktivitas sesuai dengan kegiatan para pengunjung. Dimana penyediaan fasilitas yang memadai merupakan salahsatu faktor yang menjadi nilai standar Kawasan Kompleks Olahraga dan Rekreasi Pantai Barombong. Membangun beberapa bentuk fisik bangunan dengan mempertimbangkan bentuk material sebagai bagian dari struktural bangunan yang disesuaikan dengan kondisi lahan di Pantai Barombong.

#### **2. Sasaran**

Untuk dapat menyusun sebuah acuan perancangan yang mempertimbangkan factor makro dan mikro dalam merancang kawasan Kompleks Olahraga dan Rekreasi Pantai Barombong.

### **D. Sasaran Pembahasan dan Batasan Masalah**

#### **1. Sasaran Pembahasan**

Sasaran pembahasan ini dibuat untuk memberikan informasi sebuah Kawasan Kompleks Olahraga dan Rekreasi di Pesisir Pantai Barombong,

pembahasan ini mengacu pada lingkup disiplin ilmu arsitektur dengan tetap mempertimbangkan ilmu disiplin lainnya, sebagai penunjang pembahasan yang terkait dengan perencanaan pengadaan Kompleks Olahraga dan Rekreasi di Pantai Barombong.

## 2. Batasan Masalah

Batasan masalah dibuat untuk memperkecil masalah yang timbul dari Analisa. Pembatasan masalah terletak pada pembahasan perencanaan pengembangan fisik area kawasan serta bangunan Kompleks Olahraga dan Rekreasi yang disediakan bagi para masyarakat dan wisatawan pengunjung, dimana bentuk area kawasan dan bangunan akan mempertimbangkan bentuk tapak di Pesisir Pantai Barombong.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Umum Olahraga, Rekreasi dan Olahraga Rekreasi**

Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu Olah dan Raga, Olah yang berarti melakukan sesuatu dan Raga yang berarti badan atau tubuh. Dengan demikian olahraga merupakan upaya melakukan sesuatu untuk badan atau tubuh kita. Sedangkan menurut Soekarno yang mengatakan “Olahraga adalah alat untuk melaksanakan tiga tujuan revolusi Indonesia, yaitu: Negara Kesatuan RI yang kuat, masyarakat adil dan makmur, dan tata dunia baru. Dengan kata lain, Olahraga adalah alat untuk melaksanakan amanat (amanat penderitaan rakyat)”.

Olahraga merupakan aktifitas jasmani dan rohani, seperti kata Cholik Mutohir “Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki Ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan Dasar Negara atau Pancasila” dan makna secara umumnya “Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani (misalkan catur)”. Sedangkan Menurut Edward (1973) *olahraga* harus bergerak dari konsep bermain, games, dan sport. Ruang lingkup bermain mempunyai karakteristik antara lain;

1. Terpisah dari rutinitas,
2. Bebas,
3. Tidak produktif,
4. Menggunakan peraturan yang tidak baku.

Sedangkan ruang lingkup pada games mempunyai karakteristik;

1. Ada kompetisi,
2. Hasil ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi, kesempatan. Sedangkan ruang lingkup sport; permainan yang dilembagakan.

Rekreasi, dari bahasa Latin, re-creare, yang secara harfiah berarti ‘membuat ulang’, adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Kegiatan rekreasi biasanya dilakukan diwaktu senggang (leisuretime). Hal ini adalah sebuah aktivitas yang dilakukan seseorang selain pekerjaan. Leisure berasal dari kata “licere” (latin) yang berarti diperkenankan menikmati saat-saat yang bebas dari kegiatan rutin untuk memulihkan atau menyegarkan kembali. Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, permainan, dan hobi. Kegiatan rekreasi umumnya dilakukan pada akhir pekan. Secara umum rekreasi dapat dibedakan dalam dua golongan besar, yaitu rekreasi pada tempat tertutup (indoor recreation) dan rekreasi di alam terbuka (outdoor recreation).

Olahraga rekreasi ialah olahraga yang mengarah kepada aktivitas gerak yang bertujuan untuk kesenangan dan kegembiraan. Biasanya kita dapat menemukan olahraga rekreasi di tempat-tempat wisata, jenisnya juga semakin bervariasi dari mulai yang berpetualangan sampai dengan yang ekstrim. Menurut *Sejarah Olahraga di Indonesia*, olahraga rekreasi merupakan olahraga yang baru muncul.

Aktivitas rekreasi dan olahraga rekreasi dapat dibagi menjadi dua golongan besar, yaitu rekreasi aktif secara fisik dan pasif secara fisik, dimana beberapa unsur seni dan budaya dimasukkan, khususnya seni dan kebudayaan Sulawesi Selatan. Karena lokasinya yang berada di ibukota Sulawesi Selatan yaitu Makassar. Aktifitas dalam rekreasi dan olahraga rekreasi biasanya digunakan sebagai pengisi waktu luang oleh sebagian orang.

Contoh beberapa rekreasi dan olahraga rekreasi yang mengandung unsur kebudayaan makassar diantaranya :

1. Festival Pinisi/Perahu Layar
2. Paraga
3. Outbound
4. Renang
5. Jogging

6. Bersepeda
7. Arum Jeram
8. Dan lain-lain

Pada dasarnya semua cabang olahraga bisa digunakan menjadi *olahraga rekreasi* asalkan dengan tujuan yang jelas. banyak juga jenis olahraga yang lainnya seperti *olahraga prestasi & olahraga rehabilitasi*. Banyak pendapat dari para ahli yang menafsirkan apa pengertian olahraga rekreasi. Berikut ini penjelasannya:

- A. Menurut Kusnadi (2002:4) Pengertian Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi.
- B. Menurut Haryono (19978:10) Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan atau kesenangan.
- C. Menurut Herbert Hagg (1994) “Rekreational sport /leisure time sports are form of physical activity in leisure under a time perspective. It comprises sport after work, on weekends, in vacations, in retirement, or during periods of (unfortunate) unemployment”. Artinya Rekreational Sport / olahraga rekreasi adalah bentuk aktivitas fisik di waktu luang dibawah perspektif waktu. Ini terdiri dari olahraga setelah bekerja, pada akhir pekan, dalam liburan, di masa pensiun, atau selama periode (malang) pengangguran.

## **B. Pengertian Judul**

### **1. Kompleks**

Menurut KBBI pada konteks *peluncuran* kompleks dapat diartikan gabungan semua fasilitas penunjang yang diperlukan untuk meluncurkan wahana bermotor roket, sedangkan dalam konteks *industry* artinya kelompok bangunan atau daerah tempat industry.

### **2. Olahraga**

Menurut KBBI olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (seperti sepak bola, berenang, lempar lembing). Atau secara umum dapat diartikan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun

psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga.

### 3. **Rekreasi**

Rekreasi menurut KBBI adalah penyegaran kembali badan dan pikiran, sesuatu yang menggembarakan hati dan menyegarkan seperti hiburan setelah melakukan aktivitas rutin sehari-hari.

### 4. **Pantai**

Pantai adalah bagian dari muka bumi dari muka air laut rata-rata terendah sampai muka air laut rata-rata tertinggi. Bird mengidentifikasi pantai sebagai *shore*, *beach* dan *coast*. *Shore* adalah suatu daerah yang meluas dari titik terendah air laut pada saat surut hingga batas tertinggi atau efektif yang dapat dicapai gelombang, yaitu meliputi :

- a. Pantai bagian depan (*foreshore*), yaitu daerah antara pasang tersurut sampai daerah pasang.
- b. Pantai bagian belakang (*backshore*), yaitu daerah antara pasang tertinggi sampai daerah tertinggi terkena ombak.
- c. Pantai lepas (*offshore*), yaitu daerah yang meluas dari titik pasang surut terendah ke arah laut *beach* adalah daerah tempat akumulasi dari sedimen lepas seperti kerikil, pasir dan lainnya yang kadang-kadang hanya sampai pada batas *backshore* tepi lebih sering sampai pada *foreshore*.

Tipologi pantai merupakan model analisis dalam menentukan tipe/bagian pantai terhadap bagian pantai yang akan dimanfaatkan sesuai dengan potensi yang ada pada Kawasan pantai, terhadap ketertarikannya dengan peruntukan yang lainnya. Peruntukan pada Kawasan pantai dapat dilihat dari keterkaitan tipologi pantai dengan pemanfaatannya yaitu :

#### a. Pantai dengan Tipe-A

Pantai dengan Tipe-A umumnya dimanfaatkan untuk pembangunan pelabuhan dengan tambahan fasilitas-fasilitas pelayanan jasa dan perdagangan, pengembangan ekoturisme.

#### b. Pantai dengan Tipe-B

Pantai dengan Tipe-B pada umumnya dimanfaatkan *water from city*. Kawasan industry, pemukiman, *ekoturisme*, dapat pula dimanfaatkan untuk pelabuhan.

c. Pantai dengan Tipe-C

Pantai dengan Tipe-C umumnya dimanfaatkan untuk konservasi hutan bakau atau pantai, pengembangan ekoturisme peningkatan penjelajahan hutan konservasi melihat flora dan fauna.

d. Pantai dengan Tipe-D

Pantai dengan Tipe-D umumnya dimanfaatkan untuk budi daya air payau, hutan rawa pantai, pengembangan ekoturisme, peningkatan penjelajahan hutan pantai, pengembangan pemukiman di belakang ekoturisme.

e. Pantai dengan Tipe-E

Pantai dengan Tipe-E umumnya dimanfaatkan untuk pelabuhan dengan rekayasa *breakwater* yang lebih Panjang untuk membuat kolam pelabuhan yang lebih luas, pengembangan ekoturisme memancing dan selancar angin.

## 5. Barombong

Barombong merupakan sebuah kawasan yang sangat menjanjikan sebagai salah satu objek pembangunan wisata di makassar dari sudut pandang biofisik wilayah pesisir bukan merupakan ekosistem yang berdiri sendiri, wilayah ini memiliki hubungan fungsional dan dinamis dengan ekosistem darat dan laut lepas pantai. Saat ini penggunaan lahan kawasan pantai barombong sebagian besar diperuntukan sebagai kawasan wisata dan beberapa fungsi lainnya seperti permukiman dan sarana prasarana penunjang lainnya.

## 6. Pengertian Kompleks Olahraga dan Rekreasi Pantai Barombong

Kompleks Olahraga dan Rekreasi Pantai Barombong adalah kawasan yang diperuntukkan tidak hanya untuk masyarakat yang berprofesi sebagai atlet pembinaan ataupun suatu ajang olahraga secara umum, tapi juga diperuntukkan kepada orang-orang yang ingin berkunjung atau berwisata yang sekedar ingin menghabiskan akhir pekan dengan berolahraga dan

rekreasi ataupun berolahraga dengan unsur rekreasi dengan kata lain olahraga rekreasi.

Jadi Kompleks Olahraga dan Rekreasi Pantai Barombong, adalah sebuah kawasan olahraga sekaligus rekreasi dimana kita dapat berolahraga pembinaan untuk perlombaan atau sekedar berolahraga untuk kebugaran atau kesehatan seperti jogging, sedangkan kita juga dapat berekreasi dengan berkunjung ke café sambil menikmati pemandangan atau berolahraga rekreasi seperti berselancar, panjat tebing, bersepeda dan renang.

### C. Tinjauan Umum Terhadap Kompleks

#### 1. Pengertian Kompleks

Kompleks adalah suatu kesatuan yang terdiri dari sejumlah bagian, khususnya yang memiliki bagian yang saling berhubungan dan saling tergantung. Kompleks dapat merujuk pada:

- a. gabungan beberapa *bangunan* dalam suatu wilayah.
- b. *kompleks (kimia)*, suatu struktur yang terdiri dari suatu atom pusat atau molekul yang berhubungan dengan ikatan koordinasi ke *atom* atau *molekul* di sekitarnya yang disebut *ligan*.
- c. *bilangan kompleks*, suatu bilangan dalam bentuk  $a + ib$ , yang terdiri dari *bilangan real* dan *bilangan imajiner*.

#### 2. Klarifikasi Kompleks

Kompleks yang dimaksud mengarah pada pengertian kompleks dalam bidang industry, yaitu, kelompok bangunan atau daerah tempat industry. Dimana daerah lokasi atau area Kawasan yang akan dipergunakan dikelola oleh satu atau Developer. Sedangkan artinya secara umum adalah suatu kesatuan yang terdiri dari sejumlah bagian, khususnya yang memiliki bagian yang saling berhubungan dan saling tergantung.

### D. Tinjauan Umum Olahraga

#### 1. Pengertian Olahraga

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan

meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Dengan majunya dunia teknologi memudahkan semua kegiatan sehingga menyebabkan seseorang menjadi kurang bergerak (hypokinetic), seperti penggunaan remote control, computer, lift dan tangga berjalan, tanpa diimbangi dengan aktifitas fisik yang akan menimbulkan penyakit akibat kurang gerak. Gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja (sedentary) dan kurang gerak ditambah dengan adanya factor risiko, berupa merokok, pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan penyakit tidak menular, seperti: penyakit jantung, pembuluh darah, tekanan darah tinggi, kencing manis, berat badan lebih, osteoporosis, kanker usus, depresi dan kecemasan. Olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat Indonesia, baik di kota besar maupun di pelosok pedesaan. Orang yang mempunyai gaya hidup tidak merokok, berolahraga secara teratur, dan melakukan kerja fisik, ternyata berpeluang lima kali lebih tinggi terhindar dari penyakit jantung dan stroke daripada yang bergaya hidup sebaliknya. Faktor kegemukan, kurang gerak, riwayat keluarga terkena penyakit kardiovaskular, serta penyakit diabetes mempunyai risiko terkena penyakit jantung koroner empat kali lebih tinggi dibanding yang tidak menderita diabetes.

Pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) bertujuan agar masyarakat terhindar dari penyakit-penyakit tersebut menjadi bergerak agar sehat dan bugar. Oleh karena itu kegiatan aktifitas fisik/latihan fisik dan atau olahraga perlu menjadi gerakan masyarakat. Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Kawasan Olahraga adalah suatu bentuk permanen, baik itu ruangan di luar maupun di dalam. Contoh : gymnasium, lapangan permainan, kolam renang, dsb. (Wirjasanto 1984:154). kawasan Olahraga adalah semua sarana prasarana olahraga yang meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta perkengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga.

Sarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam

kegiatan olah raga. Prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olah raga dalam bentuk bangunan di atasnya dan batas fisik yang statusnya jelas dan memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program kegiatan olahraga. Dari beberapa pengertian di atas dapat diartikan bahwa kawasan olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis bangunan atau tanpa bangunan yang digunakan untuk perlengkapan olahraga. Sarana prasarana olahraga yang baik dapat menunjang pertumbuhan masyarakat yang baik.

## 2. Klasifikasi Olahraga

Untuk mempermudah perhitungan dalam menentukan kebutuhan enersi seseorang olahragawan, maka diusahakan menggolongkan macam-macam olahraga menjadi empat kelompok, berdasarkan berat ringannya olahraga tersebut, dengan memperhitungkan kedua macam bentuk bentuk latihan (latihan kondisi fisik dan latihan keterampilan Teknik) juga jumlah waktu dari masing-masing latihan yang dijalankan.

### 1. Olahraga Ringan

- 1) *Menembak*, olahraga menembak adalah olahraga kompetitif yang melibatkan tes kemahiran (akurasi dan kecepatan) dengan menggunakan berbagai jenis senjata seperti senjata api dan senapan angin. Berburu juga merupakan olahraga menembak. Olahraga menembak dikategorikan berdasarkan jenis senjata api, sasaran dan jarak di mana target ditembak.



Gambar 1 Olahraga Menembak

Sumber: [www.aph85.blogspot.com](http://www.aph85.blogspot.com)

- 2) *Jogging*, awalnya, aktivitas jogging dilakukan sebagai pelatihan untuk pemain anggar saat abad ke-16. Tapi karena bermain anggar biasanya hanya untuk golongan kelas atas dan kaum bangsawan, kalangan rakyat menengah ke bawah tidak mempraktikkan aktifitas itu. Barulah di abad ke-19 dan ke-20, terjadi perubahan yang meningkatkan popularitas jogging mulai diakui dan dilakukan.
- 3) *Panahan*, olahraga panahan makin digemari. Tak hanya digeluti oleh atlet profesional, anak-anak, remaja, hingga bapak-bapak, juga ibu rumah tangga menjadikan panahan sebagai alternative olahraga. Bahkan panahan juga mulai difasilitasi sebagai permainan komersil di mall. Seperti Halo Archery di Royal Plaza.



Gambar 2 Ilustrasi Memanah/Panahan

Sumber: [www.surabaya.tribunnews.com](http://www.surabaya.tribunnews.com)



Gambar 3 Halo Archery Royal Plaza

Sumber: Halo Archery

- 4) *Senam*, merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, keceptan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bentuk modern dari senam ialah: Palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani Kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus. Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium maupun di sekolah.



Gambar 4 Senam Sehat Lansia di Depok

Sumber: [www.depok.go.id](http://www.depok.go.id)

## 2. Olahraga Sedang

- 1) *Bulu Tangkis*, keberadaan bulu tangkis atau badminton di Indonesia menorehkan sejarah yang panjang dan penuh liku. Sejak bergabung dengan IBF (International Badminton Federation) pertama kali pada tahun 1953, secara perlahan Indonesia mulai bangkit membangun reputasi. Bukan hal aneh lagi Indonesia yang banyak mencetak juara di ajang internasional. Ini membuat olahraga badminton memiliki

tempat tersendiri di hati masyarakat Indonesia. Tak salah jika orang menyebutnya olahraga rakyat.



Gambar 5 Warga Bermain Badminton

Sumber: [www.onesik.blogspot.com](http://www.onesik.blogspot.com)



Gambar 6 Atlet Kompetisi Badminton

Sumber: [www.sportsregas.com](http://www.sportsregas.com)

- 2) *Voli*, adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Dibandingkan dengan futsal atau basket, orang Indonesia mungkin bisa dibilang jarang main voli kecuali ada kesempatan khusus tertentu, seperti kejuaran SEA GAMES dan ASIAN GAMES. Namun bukan berarti manfaat main voli tidak sehebat dua olahraga populer itu. Selain melatih kerja sama bersama teman, ternyata masih banyak manfaat kesehatan yang bisa anda dapat dari permainan voli.



Gambar 7 Pertandingan Voli Putri

Sumber: [www.dudih.wordpress.com](http://www.dudih.wordpress.com)

- 3) *Takraw*, merupakan olahraga yang sudah ada zaman dulu. Sepak takraw berasal dari kata sepakyang artinya menendang dan takraw yang artinya bola yang dianyam. Dulu, sepak takraw hanya menjadi permainan yang biasa dimainkan oleh anak-anak di kampung dan desa. Permainan ini cukup populer di banyak daerah di Indonesia. Akhirnya, permainan ini dijadikan olahraga dengan adanya induk olahraga sepak takraw di Indonesia pada 1971. Sampai sekarang sepak takraw menjadi salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan di berbagai cabang olahraga.



Gambar 8 Pertandingan Sepak Takraw

Sumber: [www.tutorialolahraga.com](http://www.tutorialolahraga.com)

- 4) *Voli Pantai*, adalah variasi dari bola voli, yang dimainkan di atas pasir. Dua tim yang dipisahkan oleh jaring memukul bola voli menggunakan lengan atau tangan. Para pemain berusaha untuk memukul bola melewati atas jarring agar memasuki lantai daerah lawan, serta harus mencegah bola jatuh di daerah mereka sendiri. *Voli pantai* populer sebagai aktivitas rekreasi di tempat-tempat yang memiliki pantai berpasir yang luas, namun sering juga dimainkan di lapangan pasir yang bukan di pantai. Bahkan, olahraga ini populer di beberapa negara yang tidak berbatasan dengan laut, seperti Swiss. Olahraga ini termasuk olahraga yang dipertimbangkan di Olimpiade, dan badan tertingginya adalah *Federation Internationale de Volleyball*. Menurut peraturan resmi, voli pantai menggunakan dua orang dalam satu tim.



Gambar 9 Pertandingan Voli Pantai Putra

Sumber: [www.scdc.binus.ac.id](http://www.scdc.binus.ac.id)

### 3. Olahraga Berat

- 1) *Renang*, adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Sedangkan berenang adalah gerakan suatu bergerak di air. Berenang biasa dilakukan tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air. Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan di

kolam renang. Manusia juga berenang di sungai, danau dan laut sebagai bentuk rekreasi. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang.



Gambar 10 Ilustrasi Perenang

Sumber: [www.lifestyle.kompas.com](http://www.lifestyle.kompas.com)

- 2) *Kempo*, adalah nama generic untuk beberapa aliran seni bela diri yang berasal dari Jepang dan banyak menggunakan permainan tangan (dalam Bahasa Mandari disebut *quanfa*)
- 3) *Judo*, adalah seni bela diri, olahraga dan filosofi yang berakar dari Jepang. Judo dikembangkan dari seni bela diri kuno Jepang yang disebut *Jujutsu*. *Jujutsu* yang merupakan seni bertahan dan menyerang menggunakan tangan kosong maupun senjata pendek, dikembangkan menjadi *Judo* oleh Kano Jigoro pada 1882. Olahraga ini menjadi model seni bela diri Jepang, *gendai budo*, dikembangkan dari sekolah (*koryu*) tua. Pemain *Judo* disebut *judoka* atau *pejudo*. *Judo* sekarang merupakan cabang bela diri yang populer, bahkan telah menjadi cabang olahraga resmi Olimpiade.



Gambar 11 Perlombaan Judo

Sumber: [www.sutekji.com](http://www.sutekji.com)

#### 4. Olahraga Sangat Berat

- 1) *Marathon*, adalah ajang lari jarak jauh sepanjang 42.195 km yang dapat ditempuh sebagai lomba di jalan raya maupun luar jalan raya (offroad). Nama marathon berasal dari legenda Pheidippides, seorang prajurit Yunani, yang dikirim dari kota marathon, Yunani ke Athena untuk mengumumkan bahwa bangsa Persia telah dikalahkan pada Pertempuran Marathon. Dikisahkan bahwa ia berlari tanpa berhenti tetapi meninggal ketika berhasil menyampaikan pesan tersebut.



Gambar 12 Para Pelari Marathon

Sumber: [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

- 2) *Balap Sepeda Jarak Jauh*, adalah sebuah olahraga balap sepeda yang dilakukan di jalan umum dengan perkerasan. Istilah *balap jalan raya* umumnya dilakukan di sebuah event di mana pembalap yang berkompetisi berangkat secara bersamaan (kecuali ada event dengan kemampuan khusus) dengan pemenangnya adalah pembalap yang mencapai garis finish pertama kali (individual dan team time trial adalah bentuk lain dari balap sepeda jalan raya).



Gambar 13 Balap Sepeda

Sumber: [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

- 3) *Angkat Besi*, atau Angkat Berat adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin (sangat penting), atletis, fitness, teknik, mental dan kekuatan fisik. Kata *angkat besi*



Gambar 14 Ilustrasi Angkat Besi

Sumber: [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

### 3. Fungsi dan Peran Olahraga

#### a. Fungsi Olahraga

Olahraga pada dasarnya berisi kegiatan yang berorientasi pada gerak, pelaksanaannya tergantung pada kemampuan dan tujuan apa yang hendak dicapai oleh pelakunya, seperti yang dijelaskan oleh Giriwjoyo (1992 : 80): “melalui aktivitas jasmani akan terjadi perubahan berupa pengaruh positif terhadap kesehatan. Sebaliknya, akibat yang negative akan diperoleh jika olahraga dilakukan dengan cara yang salah”. Melalui perkembangan factor-faktor fisik dengan kegiatan olahraga secara teratur akan menunjang kehidupan manusia. Mengenai tujuan olahraga Soudan dan Everett melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang dikutip oleh Arma Abdulah (1994 : 23) adalah sebagai berikut:

- 1) Memelihara kesehatan dan kondidi jasmani yang baik
- 2) Memperoleh kesenangan dan kegembiraan
- 3) Memperoleh kepercayaan diri
- 4) Memperoleh latihan secara teratur
- 5) Membentuk kebiasaan menggunakan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan
- 6) Mencegah, mengetahui dan mengoreksi kelemahan dan cacat jasmani

Selanjutnya Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1984/1985 : 47) sebagai berikut:

- 1) Untuk mencari kesenangan (rekreasi)
- 2) Untuk mengisi waktu luang
- 3) Untuk kesehatan tubuh
- 4) Untuk physical fitness
- 5) Untuk penyembuhan/pengobatan
- 6) Untuk pembentukan tubuh/sikap

- 7) Untuk mencapai prestasi
- 8) Untuk mencari nafkah
- 9) Sebagai alat untuk mencapai tujuan Pendidikan

Kebutuhan kalori seseorang dihitung lebih dahulu, kemudian ditentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan untuk dapat menghasilkan kalori yang dibutuhkan. Perhitungan zat-zat gizi dalam menu yang adekuat biasanya terdiri dari proporsi zat-zat gizi tersebut terhadap kalori total.

Proporsi zat-zat gizi dari kebutuhan kalori total:

- Hidrat arang 60 - 70 %
- Lemak 20 - 25 %
- Protein 10 - 15 %
- Untuk perhitungan praktis:
  - 1 gr hidrat arang = 4 kalori
  - 1gr lemak = 9 kalori
  - 1gr protein = 4 kalori

#### b. Peranan Olahraga

Olahraga bukanlah hal yang baru di era kontemporer seperti sekarang ini. Aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan sudah dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai sarana olahragapun diciptakan untuk mendukung gaya hidup tersebut, mulai dari munculnya pusat-pusat kebugaran (fitness centers) hingga inovasi teknologi baru yang ditawarkan melalui iklan-iklan di media elektronik. Hal tersebut menjadi salah satu bukti bahwa olahraga bukan hanya satu hal yang penting, namun juga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari gaya hidup manusia saat ini. Menurut Slamet (2006), manfaat olahraga terhadap social antara lain:

- 1) Membina kerjasama. Olahraga bukan semata-mata kegiatan individu, tetapi juga kegiatan yang dapat dilakukan secara bersama-

sama seperti halnya kegiatan senam, sepak bola, bola voli, dan sebagainya.

- 2) Belajar bergaul. Tidak setiap orang dapat bergaul dengan orang lain. Melalui kegiatan olahraga secara bersama-sama atau melibatkan orang banyak tidak menutup kemungkinan seseorang akan bergaul dengan orang lain.
- 3) Meningkatkan saling pengertian dan hubungan emosional yang lebih baik.

Keadaan sarana prasarana olahraga di Indonesia, menurut pengamatan ada dua faktor yang dapat berdampak positif dalam penyiapan prasarana olahraga sebagai berikut :

1. Adanya konsep mengenai Otonomi Daerah yang telah dituangkan dalam Undang-Undang.
2. Adanya ketentuan bahwa tuan rumah untuk Pekan Olahraga Nasional (PON) sejak tahun 2000 ditetapkan daerah secara bergantian.

#### **4. Aktivitas Masyarakat Dalam Olahraga**

##### **a. Aktivitas Atlet**

Sebagai atlet yang dipersiapkan untuk satu perlombaan atau lebih, mereka memerlukan aktivitas latihan yang rutin dan kompatitif. Latihan mempunyai sasaran yang diperlukan sebagai pedoman dan arah yang dipacu oleh pelatih maupun atlet dalam menjalankan program latihan. Diantaranya menurut Djoko Pekik Irianto, dkk ( 2009: 2), yaitu:

##### **1. Perkembangan Fisik Multilateral**

Atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh (multilateral) berupa kebugaran sebagai dasar pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasinya.

##### **2. Perkembangan Fisik Khusus Cabang Olahraga**

Setiap atlet memerlukan persiapan fisik khusus sesuai cabang olahraganya, misalnya pemain voli memerlukan power otot tungkai yang baik, dan pesenam memerlukan kelentukan yang sempurna.

Kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan.

### 3. Faktor Taktik

Siasat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan kemampuan kawan, kekuatan dan kelemahan lawan serta kondisi lingkungan.

### 4. Aspek Psikologis

Kematangan psikologis diperlukan untuk mendukung prestasi atlet. Latihan psikologis bertujuan meningkatkan disiplin, semangat, daya juang, kepercayaan diri dan keberanian.

### 5. Faktor Kesehatan

Kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan (*treatment*) untuk mempertahankannya.

### 6. Pencegahan Cedera

Cedera merupakan peristiwa yang paling ditakuti oleh atlet, untuk itu perlu upaya pencegahan melalui peningkatan kelenturan sendi, kelenturan, dan kekuatan otot.

## b. Aktivitas Pengunjung

Aktivitas pengunjung pada pusat olahraga ialah cenderung melakukan olahraga rekreasi, tidak hanya pada akhir pekan tetapi pada hari apapun selagi ada kesempatan bersama keluarga ataupun teman seperti, berenang, bermain bola voli, bermain basket, dan jogging di kawasan pusat olahraga. Sehingga lingkungan pusat olahraga dapat membantu para pengunjung mengisi waktu luang mereka.

### a. Aktivitas Pengelola Pusat Olahraga

Pengelola pusat olahraga bertugas mengelola seluruh lingkungan kawasan pusat olahraga sehari-hari, memberi pelayanan kepada para atlet dan pengunjung pusat olahraga.

### b. Jenis Olahraga dan Pengunjung Pusat Olahraga

Jenis Olahraga :

1. Olahraga Basket
2. Olahraga Bulutangkis
3. Olahraga Voli/ Voli Pantai
4. Olahraga Renang
5. Olahraga Perahu Layar
6. Jet Ski

Jenis Pengunjung

Sedangkan dari segi pengunjung sendiri, para pengunjung dapat melakukan aktivitas olahraga atau menikmati pertunjukan seni budaya yang tersedia pada area lingkungan pusat olahraga, sesuai dengan kegiatan olahraga yang mereka inginkan.

c. Ruang-ruang Dalam Bangunan Pada Kawasan Pusat Olahraga

Pada kawasan pusat olahraga terdapat beberapa gedung olahraga atau gelanggang olahraga yang dimana memiliki beberapa persyaratan yang harus dipenuhi baik untuk persyaratan teknis maupun persyaratan non-teknis.

1. Persyaratan Fasilitas-fasilitas Utama pada Gelanggang Olahraga.

a. Gelanggang Basket

Ada beberapa factor yang harus diperhatikan dalam perencanaan lapangan basket antara lain adalah :

1. Ukuran lapangn basket dan area bebas diluar lapangan.
2. Ketinggian ruangan.
3. Kebutuhan ruang-ruang.
4. Sirkulasi antar manusia.
5. Fasilitas keamanan dan kenyamanan penonton.
6. Pencahayaan dan penghawaan baik secara alamidan buatan.

TABEL 4

Table 1 Gelanggang Basket

No	JENIS RUANGAN	BESARAN RUANG	
		LUASAN (m)	TOTAL (m <sup>2</sup> )

1	Gedung Olahraga Lapangan basket + Batasan pinggir lapangan	15x30 Panjang (30x3,5)x1,5 Lebar (15x3)x1.5	450 158 68
2	Tribun penonton		
3	Ruang ganti pemain (untuk 2 tim) Shower + toilet Ruang meeteng tim	$((3 \times 6) + (1,5 \times 1,5) \times 4) \times 2$ $(9 \times 8) \times 2$	54 144
4	Toilet + WC 4 ruang @6x6m <sup>2</sup>	$(6 \times 6) \times 4$	144
5	Ruang tiket	$((3 \times 3) \times 2)$	18
6	Hall + Ruang duduk (4 sisi)	$((8 \times 30) \times 2)$	480
7	Pers conference	10x20	200
8	Jogging Jogging track Tempat duduk-duduk	Mengikuti site d:2,5m -- menyebar	- -

Sumber : standar-standar ruang menurut buku "Data Arsitek Edisi 2"

TABEL 4.1

Table 2 Dimensi/Ukuran Lapangan Basket

	Internasional	Nasional	Tim/Rekreasi
Court Dimensional			
Length (1)	28m	28-24m	28-24m
Width (1)	15m	15-13m	15-13m
Out of bounus surround (2)	2,05min	2,05m	1.05m min(4)
Ekstra one side for officials and team area (5)	3m	3m	C:0,9 m min (4)
Overall minimum dimensional area (1)	32x22,1m	32,1x22.1m to 28,1x20,1m	C:30.1x18m (1) to 26,1x16m (4)
Hight, clear minimum	7,0m	7,0m	C:7,0m R:6,7m (6)

Sumber : sport Council, Indoor Sports

#### b. Gelanggang Bulutangkis

Adapun hal-hal yang harus diperhatikan dalam perencanaan lapangan lapangan Badminton adalah :

1. Ukuran lapangan badminton dan area diluar permainan, yaitu area aman di sekitar lapangan.

2. Ketinggian plafon, penghawaan, dan penerangan di seluruh ruangan.
3. Lantai anti-licin dan tidak boleh berwarna cerah dan menimbulkan pantulan cahaya dan permukaan lantai tidak dari batu bata, beton tetapi harus dari kayu atau karpet sintesis.

TABEL 5

Table 3 Dimensi/Ukuran Lapangan Bulutangkis

	Internasional/ Nasional	Provinsi/kota	Tim/rekreasi
Clear minimum height over length of court	9,1m	8,4 m	6,7 - 7,6 m
Length	13,4 m	13,4 m	13,4 m
Width	6,1 m	6,1 m	6,1 m
Wall from baseline, min	2,3 m	2,3 m	1,5 m
Wall from sideline, min	2,2 m	2,2-2,1m	1,5 m
Between parallel courts	2 m	2 – 0,9 m	1,2 m
Minimum overall area (minimum dimensional)	18 x 10,5 m	2-0,9m	
For a single court	18 x 18,6 m	18x10,5m	16,4 x 8,4 m
For a parallel pair	18 x 18,6 m	18x18,6m	16,4 x 15,5m
For a each additional court	18 x 8,1 m	18x8,1m	16,4 x 15,5 m

Sumber : sport Council, Indoor Sports

### c. Gelanggang Voli

TABEL 6

Table 4 Dimensi/Ukuran Lapangan Voli

Space table	Internasional	Nasional	Klub Daerah/Provinsi	Rekreasi
Playing Area				
Length	18 m	18 m	18 m	18 m
Width	9 m	9 m	9 m	9 m
Backline clear space	8 m	3 m min	3 m	2 m min
Sideline clear space		3 m min	3 m	2 m min

Officials space additional on one side	3 m	2 m	2 m	-
Spectators margin addition on the other three sides	3 m	2 m	-	-
Minimum overall space				
Area	40 x 25 m	28 x 19 m	24 x 17 m	22 x 13 m
Clear height	12,5 m	10,5 ( 1 )	7 m	7 m ( 2 )

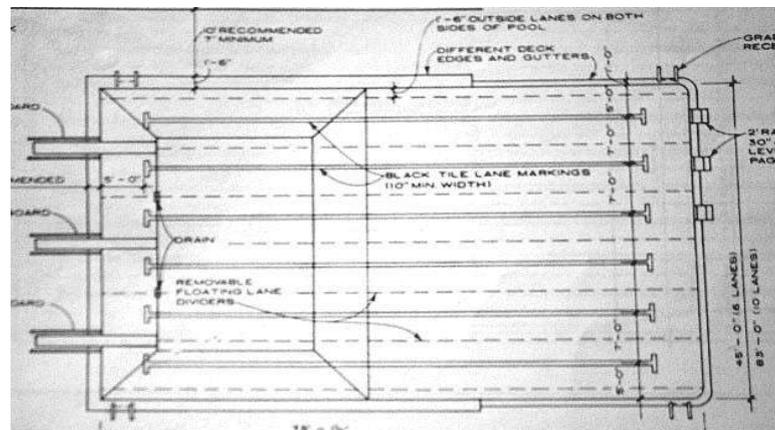
Sumber : sport Council, Indoor Sports

#### d. Gelanggang Renang

Beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam perencanaan dan perancangan kolam renang, antara lain adalah :

1. Layout dan Dimensi kolam renang dengan 6 track pertandingan:

GAMBAR 1 LAY – OUT KOLAM RENANG  
DENGAN 6 TRACK (12.5m x 25 m)



Sumber: Ramsey, Architectural Graphic Standards

2. Untuk lokasi kolam renang yang terbuka harus terletak pada tempat yang mendapat sinar matahari yang cukup.
3. Kedalaman kolam yang dibedakan untuk pemula, bukan perenang dan perenang.
4. Adanya ruang – ruang penunjang untuk kolam renang itu sendiri seperti kamar ganti, kamar bilas, loker, dsb.

5. Lebar jalan setapak disekeliling kolam.
  6. Sirkulasi air dilakukan tiap 6 jam dan apabila pemakaiannya cukup padat pergantian air tiap 3 jam.
2. Persyaratan Fasilitas Fasilitas Penunjang pada Gelanggang Olahraga

Fasilitas Penunjang Gelanggang Olahraga harus memiliki ketentuan sebagai berikut :

1. Ruang ganti atlet direncanakan untuk tipe A dan B minimal dua unit dan tipe C minimal 1 unit, dengan ketentuan sebagai berikut:
  - a. Lokasi ruang ganti harus dapat langsung menuju lapangan melalui koridor yang berada di bawah tempat duduk penonton.
  - b. Kelengkapan fasilitas tiap – tiap unit antara lain :
    - a. Toilet Pria harus dilengkapi minimal 2 buah bak cuci tangan, 4 buah urinoir dan 2 buah kamar mandi.
    - b. Ruang bilas Pria dilengkapi 9 buah shower.
    - c. Ruang ganti pakaian Pria dilengkapi tempat simpan benda – benda dan pakaian atlet minimal 20 box dan dilengkapi bangku panjang minimal 20 tempat duduk.
    - d. Toilet Wanita harus dilengkapi minimal 4 buah kamar mandi dan 4 buah bak cuci tangan yang dilengkapi cermin.
    - e. Ruang bilas Wanita harus tertutup dengan jumlah minimal 20 buah.
    - f. Ruang ganti pakaian Wanita dilengkapi tempat simpan benda – benda dan pakaian atlet minimal 20 box dan dilengkapi bangku panjang minimal 20 tempat duduk.
2. ruang ganti wasit dan pelatih direncanakan untuk tipe A dan B minimal satu unit untuk wasit dan 2 unit untuk pelatih dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Lokasi ruang ganti harus dapat langsung menuju lapangan melalui koridor yang berada di bawah tempat duduk penonton.
- b. Kelengkapan fasilitas untuk Pria dan Wanita, tiap unit minimal :
  1. 1 buah bak cuci tangan
  2. 1 buah kamar mandi
  3. 1 buah ruang bilas tertutup
  4. 1 buah ruang simpan yang dilengkapi 2 buah tempat simpan dan bangku panjang 2 tempat duduk.
3. Ruang pijat direncanakan untuk tipe A, B, dan C minimal 12 m<sup>2</sup> dan tipe C diperbolehkan tanpa ruang pijat. Kelengkapannya minimal 1 buah tempat tidur, 1 buah cuci tangan dan 1 buah kamar mandi.
4. Lokasi ruang P3K harus berada dekat dengan ruang ganti atau ruang bilas dan direncanakan untuk tipe A,B dan C minimal 1 unit yang dapat melayani 20.000 penonton dengan luas minimal 15 m<sup>2</sup>. Kelengkapan minimal 1 buah tempat tidur untuk pemeriksaan, 1 buah tempat tidur untuk perawatan dan 1 buah kamar mandi yang mempunyai luas lantai dapat menampung untuk kegiatan pemeriksaan doping.
5. Ruang pemanasan direncanakan untuk tipe A minimal 300 m<sup>2</sup>, tipe B minimal 81 m<sup>2</sup> dan maksimal 196 m<sup>2</sup>, sedangkan tipe C minimal 81 m<sup>2</sup>.
6. Ruang latihan beban direncanakan mempunyai luas yang disesuaikan dengan alat latihan yang digunakan minimal 150 m<sup>2</sup> untuk tipe A, 80 m<sup>2</sup> untuk tipe B dan tipe C diperbolehkan tanpa ruang latihan beban.
7. Toilet penonton direncanakan untuk tipe A, B dan C dengan perbandingan penonton Wanita dan Pria adalah 1: 4 yang penempatannya dipisahkan. Fasilitas yang dibutuhkan minimal dilengkapi dengan :

- a. Jumlah kamar mandi jongkok untuk Pria dibutuhkan 1 buah kamar mandi untuk 200 penonton Pria dan untuk Wanita 1 buah kamar mandi jongkok untuk 100 Wanita.
  - b. Jumlah bak cuci tangan yang dilengkapi cermin, dibutuhkan minimal 1 buah untuk 200 penonton Pria dan 1 buah untuk 100 penonton Wanita.
8. Jumlah urinoir yang dibutuhkan minimal 1 buah untuk 100 penonton Pria.
9. Kantor Pengelola lapangan tipe A dan B direncanakan sebagai berikut :
  - a. dapat menampung minimal 10 orang, maksimal 15 orang dan tipe C minimal 5 orang, dengan luas yang dibutuhkan minimal 5 m<sup>2</sup> untuk tiap orang.
  - b. tipe A dan B harus dilengkapi ruang untuk petugas keamanan, petugas kebakaran dan polisi yang masing – masing membutuhkan luas minimal 15 m<sup>2</sup>. Untuk tipe C diperbolehkan tanpa ruang – ruang tersebut.
10. Gudang direncanakan untuk menyimpan alat kebersihan dan alat olahraga dengan luas yang disesuaikan dengan alat kebersihan atau alat olahraga yang digunakan, antara lain :
  - a. Tipe A, gudang alat olahraga yang dibutuhkan minimal 120 m<sup>2</sup> dan 20 m<sup>2</sup> untuk gudang alat kebersihan.
  - b. Tipe B, gudang alat olahraga yang dibutuhkan minimal 50 m<sup>2</sup> dan 20 m<sup>2</sup> untuk gudang alat kebersihan.
  - c. Tipe C, gudang alat olahraga yang dibutuhkan minimal 20 m<sup>2</sup> dan 9 m<sup>2</sup> untuk gudang alat kebersihan.
11. Ruang panel direncanakan untuk tipe A,B dan C harus diletakkan dekat dengan ruang staf teknik.
12. Ruang mesin direncanakan untuk tipe A, B, dan C dengan luas ruang sesuai kapasitas mesin tidak menimbulkan bunyi bising yang mengganggu ruang arena dan penonton.

13. Ruang kantin direncanakan untuk Tipe A, untuk tipe B dan C diperbolehkan tanpa ruang kantin.
14. Ruang pos keamanan direncanakan untuk tipe A dan B, tipe C diperbolehkan tanpa ruang pos keamanan.
15. Tiket box direncanakan untuk tipe A dan B sesuai kapasitas penonton.
16. Ruang Pers direncanakan untuk tipe A, B dan C sebagai berikut:
  - a. harus disediakan kabin untuk awak TV dan film.
  - b. tipe A dan B harus disediakan ruang telepon dan telex, sedangkan untuk tipe C tidak disediakan ruang telepon dan telex.
  - c. toilet khusus untuk Pria dan Wanita masing – masing minimal 1 unit terdiri dari 1 kamar mandi jongkok dan 1 bak cuci tangan.
17. Ruang VIP untuk tipe A dan B yang digunakan untuk tempat wawancara khusus atau menerima tamu khusus.
18. Tempat parkir direncanakan untuk tipe A dan B, sebagai berikut :
  - a. jarak maksimal dari tempat parkir, pool atau tempat pemberhentian kendaraan umum menuju pintu masuk gelanggang olahraga 1500 m<sup>2</sup>.
  - b. satu ruang parkir mobil dibutuhkan minimal 4 orang pengunjung pada jam sibuk.
19. Toilet penyandang cacat direncanakan untuk tipe A dan B sedangkan untuk tipe C diperbolehkan tanpa toilet penyandang cacat. Fasilitas yang dibutuhkan minimal sebagai berikut :
  - a. satu unit yang terdiri dari 1 buah kamar mandi, 1 urinoir, 1 buah bak cuci tangan untuk Pria dan 1 buah kamar mandi duduk serta 1 buah bak cuci tangan untuk Wanita.
  - b. toilet Pria harus dipisahkan dari toilet Wanita.

- c. toilet harus dilengkapi dengan pegangan untuk melakukan perpindahan dari kursi roda ke kloset duduk yang diletakkan didepan dan disamping kloset duduk setinggi 80 cm.
20. Jalur sirkulasi untuk penyandang cacat harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :
- a. tanjakan harus mempunyai kemiringan 8 %, panjang maksimal 10 m.
  - b. permukaan lantai selasar tidak boleh licin, harus terbuat dari bahan – bahan yang keras dan tidak boleh ada genangan air.
  - c. pada ujung tanjakan harus disediakan bidang datar minimal 180 cm.
  - d. selasar harus cukup lebar untuk kursi roda melakukan putaran 180 °.
  - e. Olahraga Perahu Layar

Perlengkapan olahraga layar memerlukan tambahan di perairan (pelabuhan) dan tambahan di darat untuk perahu layar dan perahu motor. Gudang kapal dengan atau tanpa tempat penyimpanan perahu. Tempat perlengkapan olahraga layar yang besar disebut pelabuhan (dermaga). Besarnya dermaga yaitu 4-5 m untuk perahu layar atau 6 perahu motor dari setiap hektar permukaan air. Kedalaman air di pelabuhan dan di perairan tergantung dari tipe perahu. Kedalaman air untuk (sampan kecil/joli, perahu besar) biasanya 1250 mm dan 4000-5000 mm (perahu yang mempunyai lunas). Air dengan ketinggian konstan menguntungkan untuk bangunan pelabuhan dan keamanan perahu.

## **E. Tinjauan Umum Rekreasi**

### **1. Pengertian Rekreasi**

Rekreasi berasal dari bahasa latin yaitu "*creature*" yang berarti mencipta, lalu diberi awalan "*re*" yang sehingga berarti "pemulihan daya cipta atau penyegaran daya cipta". Kegiatan rekreasi biasanya dilakukan diwaktu senggang (*leasuretime*). *Leasure* berasal dari kata "*licere*" (latin)

yang berarti diperkenankan menikmati saat-saat yang bebas dari kegiatan rutin untuk memulihkan atau menyegarkan kembali.

- a) Rekreasi dapat diartikan sebagai kegiatan penyegaran kembali tubuh dan pikiran; sesuatu yang menggembarakan hati dan menyegarkan seperti hiburan; piknik. Sedangkan rekreatif berarti bersifat rekreasi.
- b) Rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk menyegarkan kembali fisik dan mental dari kehidupan sehari-hari, sehingga dapat mempertinggi daya kreasi manusia dalam mencapai keseimbangan bekerja dan beristirahat.
- c) Rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan.
- d) Rekreasi merupakan kegiatan yang dilakukan secara berkala, sebagai kegiatan yang merupakan perubahan bentuk rutinitas dan kewajiban seperti dalam kegiatan bekerja.
- e) Rekreasi merupakan proses memanfaatkan kegiatan selama waktu luang dengan seperangkat perilaku yang memungkinkan peningkatan waktu luang.
- f) Rekreasi adalah penyegaran bagi kekuatan dan semangat setelah bekerja keras.
- g) Rekreasi adalah kegiatan di waktu luang atau santai.

*Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian rekreasi adalah “aktivitas yang dilakukan pada waktu senggang (lapang) yang bertujuan untuk membentuk, meningkatkan kembali kesegaran fisik, mental, pikiran dan daya rekreasi (baik secara individual maupun secara kelompok) yang hilang akibat aktivitas rutin sehari-hari dengan jalan mencari kesenangan, hiburan dan kesibukan yang berbeda dan dapat memberikan kepuasan dan kegembiraan yang ditujukan bagi kepuasan lahir dan batin manusia”.*

## **2. Klarifikasi Rekreasi**

Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, bermain dan hobi. Kegiatan rekreasi umumnya dilakukan pada

akhir pekan. Dari pernyataan di atas rekreasi dapat diklarifikasikan sebagai berikut:

- a. *Motif Fisik*, yaitu motif-motif yang berhubungan dengan badaniah, seperti olahraga, istirahat, kesehatan dan sebagainya;
- b. *Motif Budaya*, yang harus diperhatikan disini adalah yang bersifat budaya seperti, sekedar untuk mengenal atau memahami tata cara dan kebudayaan bangsa atau daerah lain: kebiasaan, kehidupannya sehari-hari, kebudayaan yang berupa bangunan, music, tarian dan sebagainya;
- c. *Motif Interpersonal*, yang berhubungan dengan keinginan untuk bertemu dengan keluarga, teman, tetangga, atau sekedar dapat melihat tokoh-tokoh terkenal: penyanyi, penari, bintang film, tokoh politik dan sebagainya;
- d. *Motif Status atau Motif Prestise*, banyak orang beranggapan bahwa orang yang pernah mengunjungi tempat lain itu dengan sendirinya melebihi sesamanya yang tidak bepergian. Orang yang pernah bepergian ke daerah-daerah lain dianggap atau merasa dengan sendirinya naik gengsinya atau statusnya.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rekreasi, menurut Bovy dan Lawson (1997) ada beberapa hal yang menjadi factor yang mempengaruhi rekreasi antara lain :

- a. Faktor sosial ekonomi;  
Pada masyarakat dengan kelompok social tertentu (elite) akan berbeda dengan rekreasi masyarakat pada umumnya karena perbedaan fasilitas yang dimiliki.
- b. Faktor jenis kelamin , usia dan keluarga;  
Kegiatan rekreasi remaja putri mungkin berbeda dengan remaja putra dan berbeda pula dengan kegiatan rekreasi orang dewasa.
- c. Faktor ketersediaan waktu luang;
- d. Waktu luang penyelenggaraan rekreasi ibu rumah tangga akan berbeda dengan wanita pekerja.
- e. Faktor pranata;

Berhubungan dengan pencapaian, besar dana yang dimiliki, perubahan sikap terhadap rekreasi.

f. Faktor perubahan teknologi;

Berhubungan dengan munculnya jenis-jenis rekreasi baru dan kemudahan pencapaian dengan fasilitas-fasilitas rekreasi dengan teknologi tinggi

Berikut adalah ciri-ciri rekreasi berdasarkan klarifikasinya:

1. Bersifat fisik, mental dan emosional;
2. Tidak memiliki bentuk atau macam tertentu;
3. Dapat membangkitkan rasa gembira, senang dan puas bagi pelaku;
4. Dilaksanakan dalam waktu senggang;
5. Bebas dari paksaan;
6. Dibutuhkan secara universal, tidak dibatasi oleh lapisan tertentu;
7. Bersifat fleksibel. Tidak dibatasi oleh tempat, dapat dilakukan oleh perseorangan, ataupun sekelompok orang. Rekreasi tidak dibatasi oleh kemauan seseorang, baik miskin maupun kaya dapat menikmati dan juga tidak dibatasi oleh fasilitas atau alat-alat tertentu, dapat dilakukan oleh alat-alat sederhana maupun alat-alat modern;
8. Didorong oleh kegiatan sehingga menentukan bentuk rekreasi;

### **3. Kegunaan dan Tujuan Rekreasi**

a. Kegunaan Rekreasi

Wing Haryono dalam buku “ Pariwisata Rekreasi dan Entertainment “ mengatakan bahwa kegunaan dari rekreasi adalah :

1. Untuk kesehatan, baik itu kesehatan tubuh maupun pikiran;
2. Untuk dapat membentuk atau membangun karakter;
3. Sebagai pencegah kriminalitas;
4. Sebagai sarana pendidikan moral;
5. Untuk hal-hal yang berhubungan dengan ekonomi;

b. Tujuan Rekreasi

Adapun tujuan rekreasi antara lain :

1. Menciptakan dan membina hubungan manusia;
2. Mempertahankan kelestarian alam;
3. Mempertahankan nilai-nilai budaya;
4. Kesenangan dan kepuasan karena dapat memenuhi rasa ingin tahu/ bertualang;
5. Memulihkan kesehatan jasmani dan rohani;

#### **4. Jenis-jenis Rekreasi**

##### **1. Pariwisata**

Pariwisata atau turisme adalah suatu perjalanan yang dilakukan untuk rekreasi atau liburan, dan juga persiapan yang dilakukan untuk aktivitas ini. Seorang wisatawan atau turis adalah seseorang yang melakukan perjalanan paling tidak sejauh 80 km (50 mil) dari rumahnya dengan tujuan rekreasi, merupakan definisi oleh Organisasi Pariwisata Dunia.

Definisi yang lebih lengkap, turisme adalah industri jasa. Mereka menangani jasa mulai dari transportasi; jasa keramahan - tempat tinggal, makanan, minuman; dan jasa bersangkutan lainnya seperti bank, asuransi, keamanan, dll. Dan juga menawarkan tempat istirahat, budaya, pelarian, petualangan, dan pengalaman baru dan berbeda lainnya.

Banyak negara, bergantung banyak dari industri pariwisata ini sebagai sumber pajak dan pendapatan untuk perusahaan yang menjual jasa kepada wisatawan. Oleh karena itu pengembangan industri pariwisata ini adalah salah satu strategi yang dipakai oleh Organisasi Non-Pemerintah untuk mempromosikan wilayah tertentu sebagai daerah wisata untuk meningkatkan perdagangan melalui penjualan barang dan jasa kepada orang non-lokal.

##### **2. Olahraga**

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani (misalkan olahraga tradisional dan modern).

##### **3. Permainan**

Permainan merupakan sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang- senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri atau bersama-sama. Permainan ada tingkatannya berdasarkan umur, ada permainan anak dan ada permainan dewasa. Ada juga permainan untuk umum yaitu permainan computer.

#### 4. Hobi

Hobi adalah kegiatan rekreasi yang dilakukan pada waktu luang untuk menenangkan pikiran seseorang. kata Hobi merupakan sebuah kata serapan dari Bahasa Inggris "Hobby". Tujuan hobi adalah untuk memenuhi keinginan dan mendapatkan kesenangan . Terdapat berbagai macam jenis hobi seperti mengumpulkan sesuatu (Koleksi), membuat, memperbaiki, bermain dan pendidikan dewasa.

#### 5. Seni Budaya

Kejenuhan seseorang karena aktifitasnya sehari-hari membuat seseorang membutuhkan penyegaran diri, misalnya di waktu hari libur mengunjungi tempat-tempat rekreasi obyek wisata (rekreasi alam). Seni juga dapat dijadikan sebagai benda rekreasi misalnya seni pertunjukan sendra tari, pagelaran musik, pertunjukan teater dan lain sebagainya. Seni sebagai rekreasi merupakan seni yang mampu menciptakan suatu kondisi tertentu yang bersifat penyegaran dan pembaharuan kondisi yang telah ada. Di era globalisasi ini kehadiran seni mendapatkan perhatian yang sangat serius dari banyak pihak (terkait dengan kebutuhan dan nilai ekonomi atau bisnis).

## **F. Studi Banding**

### **1. Dermaga Pantai Marina Ancol**

Dermaga Pantai Marina Ancol atau lebih dikenal dengan nama Marina Ancol adalah dermaga kapal pesiar bergaya kosmopolitan yang

pertama di Indonesia dan merupakan satu-satunya marina terlengkap di Indonesia. Marina Ancol terletak dalam kompleks Taman Impian Jaya Ancol.

Taman Impian Jaya Ancol merupakan sebuah objek wisata di bumi sari natar Jakarta Utara. Sebagai komunitas pembaharuan kehidupan masyarakat yang menjadi kebanggaan bangsa. Senang tiasa menciptakan kehidupan sosial yang lebih baik melalui sajian hiburan berkualitas yang berunsur seni, budaya dan pengetahuan, dalam rangka mewujudkan “Life Re-Creation” yang menjadi kebanggaan bangsa.



Gambar 15 Dermaga Marina Ancol

Sumber: [www.kompas.com](http://www.kompas.com)



Gambar 16 Pantai Marina Ancol

Sumber : <http://ancol-pulauseribu.com/>

## 2. Kompleks Olahraga Jakabaring

*Jakabaring Sport City (JSC)* atau *Kompleks Olahraga Jakabaring* adalah kompleks dari berbagai fasilitas olahraga di Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia. Kompleks di atas lahan seluas 325 hektar ini terletak di wilayah Seberang Ulu sejauh 5 km dari pusat kota Palembang. Kompleks olahraga ini merupakan tempat penyelenggaraan PON XVI 2004 dan SEA Games XXVI 2011. Di dalam kompleks ini terdapat Stadion Gelora Sriwijaya, stadion berkapasitas 40 ribu orang yang merupakan stadion terbesar ketiga se-Indonesia setelah Stadion Utama Gelora Bung Karno dan Stadion Utama Palaran. Kompleks olahraga ini juga akan menjadi tempat sekunder untuk penyelenggaraan Asian Games 2018.

Ketika terpilih menjadi tuan rumah PON XVI 2004, Pemerintah Kota Palembang membutuhkan stadion sebagai tempat pelaksanaan acara olahraga nusantara tersebut. Pemkot Palembang pun lantas memilih sebuah daerah tertinggal di kota itu bernama Jakabaring.<sup>[1]</sup>

Jakabaring dahulu adalah daerah sepi dan ditakuti, sementara sebagian besar wilayahnya adalah rawa. Kesan sebagai wilayah sepi dan rawan kejahatan pun melekat pada Jakabaring. Kawasan yang sempat dikenal dengan sisi negatifnya ini lantas mulai berbenah ketika Pemkot berencana mengubah kawasan yang sebelumnya terkenal dengan hal mistis ini menjadi kompleks olahraga baru yang modern dan bertaraf Internasional.

Pembangunan stadion impian dengan kapasitas hingga 40 ribu kursi dimulai pada 2001. Tak hanya lapangan sepak bola, stadion yang juga dikenal dengan nama Gelora Sriwijaya ini juga memiliki fasilitas lain seperti lintasan lari, serta fasilitas olahraga atletik lainnya.

Setelah penambahan berbagai fasilitas untuk menyambut SEA Games XXVI 2011, kompleks ini diresmikan oleh Presiden Susilo Bambang Yudhoyono pada 11 November 2011.

Pada saat Jakabaring dibangun untuk PON XVI 2004, kompleks ini hanya terdiri dari stadion utama dan dua hall olahraga Gelora Olahraga

(GOR) Dempo dan Gelora Olahraga Ranau. Kompleks ini kemudian dikembangkan saat menyambut SEA Games XXVI 2011. dan akan dilakukan penambahan arena olahraga pendukung yang lainnya dalam rangka menyambut Asian Games 2018 yang akan dihelat bersama Jakarta.

Saat ini fasilitas yang ada di Jakabaring terdiri dari:

1. Stadion Gelora Sriwijaya
2. Stadion Lapangan Tenis Bukit Asam
3. Stadion Atletik
4. Stadion Akuatik
5. Gedung GOR Ranau (Badminton)
6. Gedung GOR Dempo (Senam)
7. Arena Baseball dan Softball
8. Stadion menembak
9. Arena Ski Air
10. Arena Voli Pantai
11. Arena Panjat Dinding
12. Arena Sepatu Roda
13. Arena Petanque
14. Arena Bowling
15. Sirkuit International Jakabaring (dalam proses)

Kawasan ini pun dilengkapi fasilitas pendukung seperti Wisma Atlet dan Gedung Sport Science.



Gambar 17 Kompleks Olahraga Jakabaring

Sumber: [www.terasnews.id](http://www.terasnews.id)



Gambar 18 Kompleks Olahraga Jakabaring

Sumber: [www.google.co.id](http://www.google.co.id)



Gambar 19 Kompleks Olahraga Jakabaring

Sumber: [www.sport.detik.com](http://www.sport.detik.com)