

MODUL PERKULIAHAN

OLAHRAGA REKREASI

KONSEP, MAKNA PENDIDIKAN JASMANI

Fakultas
FKIP

Program
Studi
ILKOR

Tatap
Muka
1,2

Kode MK

Disusun Oleh

Ardhika Falaahudin S.Pd.
Jas., M.Or



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
YOGYAKARTA

Kata Pengantar

Assalamualikum wr,wb.Alhamdulillah penulis panjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah swt yang senantiasa melimpahkan segala rahmat, taufik dan hidayahnya sehingga penyusun dapat menyelesaikan modul ini. Modul ini disusun untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa dalam menunjang pembelajaran terkait olahraga rekreasi, maka modul ini disusun dengan kualifikasi yang tidak diragukan lagi. Pembahasan modul ini terkait dengan materi materi olahraga rekreasi. Pembahasan yang akan disampaikan pun disertai dengan soal soal yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat ketercapaian dan ketuntasan mahasiswa. Penyempurnaan maupun perubahan modul di masa mendatang senantiasa terbuka dan dimungkinkan mengingat akan perkembangan situasi, kebijakan dan peraturan yang terus menerus terjadi. Harapan kami tidak lain modul ini dapat memberikan manfaat.

Sleman,13 November 2021

Penulis,

Ardhika Falaahudin



DAFTAR ISI

PEMBAHASAN.....	4
LATIHAN.....	8
DAFTAR PUSTAKA	9

PEMBAHASAN

A. Pengertian Olahraga Rekreasi

Menurut 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 dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Rekreasi, dari bahasa Latin, re-creare, yang secara harfiah berarti, membuat ulang², adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Hal ini adalah sebuah aktivitas yang dilakukan seseorang selain pekerjaan. 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).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga dan rekreasi mampu mengembangkan budaya hidup sehat, baik untuk pribadi maupun untuk orang lain dan ataulingkungan alamnya serta memiliki prospek yang cerah untuk mengembangkannya, Salahsatu caranya adalah melalui pengelolaan yang matang, mulai dari konsep sampai kepada pengelolaan dan pelaksanaan di lapangan

Mata kuliah ini adalah mata kuliah pengantar yang membekali mahasiswa FPOK dengan konsep dan pengertian tentang Pendidikan Jasmani, aktivitas fisik, permainan, dan olahraga sebagai fenomena budaya di masyarakat. Di samping itu dikembangkan juga pemahaman tentang kedudukan, fungsi, serta esensi pendidikan jasmani, olahraga, serta permainan dan rekreasi, hubungan antara olahraga dengan kebugaran dan kesehatan, serta perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga serta rekreasi dari waktu ke waktu. Dalam perkuliahan ini dibahas juga tentang organisasi keolahragaan, baik dalam lingkup olahraga masyarakat, olahraga pendidikan serta olahraga prestasi.

B. Dasar Penyelenggaraan Olahraga Rekreasi

Menurut Undang Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Berdasarkan ruang lingkup olahraga :

- a. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, kebugaran dan kegembiraan.
- b. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.
- c. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Berdasarkan lokasi: Indoor Sport , Outdoor Sport.

C. Tujuan Olahraga Rekreasi

Menurut Undang Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Olahraga rekreasi bertujuan untuk :

1. Memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan
2. Membangun hubungan sosial
3. Melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.

D. Kasifikasi sarana olahraga rekreasi

Klasifikasi sarana olahraga rekreatif:

1. Berdasarkan sifat ruang : Dilakukan di luar bangunan , dilakukan di dalam bangunan
2. Berdasarkan kelompok usia pemakai : Anak-anak : area bermain anak, dewasa : gedung olahraga, lapangan olahraga
3. Berdasarkan jenis penggunaannya : Rekreasi komunal multi used terdiri dari bermacam-macam aktifitas yang dapat dilakukan dalam kompleks.
Rekreasi tunggal single used, terdiri dari satu macam kegiatan utama. Sarana pelengkap servis used, untuk melayani rekreasi di luar bangunan.
4. Berdasarkan fungsinya mengimbangi waktu kerja dan istirahat : Rekreasi Harian, Rekreasi mingguan , Rekreasi liburan
5. Berdasarkan ruang lingkup : Lingkup perumahan, Lingkup wilayah, terdiri dari beberapa fasilitas rekreasi dengan lingkup perumahan , Lingkup perkotaan, untuk pemakai umum dalam kota , Lingkup daerah regional, terletak di dalam

atau di luar kota dan melayani beberapa daerah sekitarnya, Lingkup nasional, sifatnya nasional dan mempunyai karakter tersendiri, Lingkup internasional, melayani seluruh dunia

6. Berdasarkan keterkaitan pemakai dikaitkan dengan lokasi : Rekreasi darat, seperti : berkuda, atletik, hiking, kemping - Rekreasi air atau bahari, seperti : memancing, renang, power boating, bersampan, Rekreasi udara, seperti : terjun payung dan olahraga udara lainnya

7. Berdasarkan aktifitas kegiatan : Big muscle activities : rekreasi yang memerlukan tenaga atau fisik. Social activities : rekreasi yang bertujuan sosial, seperti : bercakap-cakap, jalan-jalan bersama, melibatkan interaksi sosial sebagai kegiatan utama. Physical recreation : memerlukan usaha atau kegiatan fisik sebagai kegiatan utama. Cognitive recreation : melibatkan kebudayaan, pendidikan, dan kreatifitas. Environment-related recreation : rekreasi yang memanfaatkan potensi alam dalam kegiatannya, seperti olahraga arung jeram. - Rhythms and music : rekreasi yang diakibatkan oleh irama dan musik yang memberikan kesenangan, persahabatan, seperti bernyanyi dan berdansa. Hand intellect : rekreasi yang mengembangkan keterampilan tangan dan pikiran, misalnya : melukis dan mematumg.

LATIHAN

1. Jelaskan yang dimaksud dengan Olahraga Rekreasi !
2. Jelaskan tujuan dari Olahraga Rekreasi !
3. Jelaskan disertai contoh apa yang dimaksud dengan Big muscle activities dan Social activities !

Daftar Pustaka

Aulia Arif Gunawan : Recreation Sport Club Arsitektur Kreatif, 2008.

Undang Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.