



# REKREASI

Dra. Nur Iffah, M.Kes.



# REKREASI

## UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

### **Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4**

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### **Pembatasan Pelindungan Pasal 26**

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# REKREASI

Dra. NUR IFFAH, M.Kes.



**REKREASI**

**Nur Iffah**

Desain Cover :  
**Dwi Novidiantoko**

Sumber :  
www.shutterstock.com

Tata Letak :  
**Werdiantoro**

Proofreader :  
**Mira Muarifah**

Ukuran :  
**x, 260, Uk: 15.5x23 cm**

ISBN :  
**978-623-02-3743-0**

Cetakan Pertama :  
**November 2021**

Hak Cipta 2021, Pada Penulis

---

Isi diluar tanggung jawab percetakan

---

**Copyright © 2021 by Deepublish Publisher**  
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang.  
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT DEEPUBLISH**  
**(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)**

Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman

Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581

Telp/Faks: (0274) 4533427

Website: [www.deepublish.co.id](http://www.deepublish.co.id)

[www.penerbitdeepublish.com](http://www.penerbitdeepublish.com)

E-mail: [cs@deepublish.co.id](mailto:cs@deepublish.co.id)

---

## KATA PENGANTAR

---

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt. berkat rahmat hidayah dan karunia-Nya yang telah memberi kemampuan dan kesehatan hingga dapat menyelesaikan buku **Rekreasi** dengan lancar. Buku ini merupakan panggilan jiwa sebagai wujud kepedulian terhadap perkembangan olahraga rekreasi dan guna memenuhi salah satu syarat peningkatan jenjang karier dalam mengimplementasikan Tri Dharma PT, aplikasi konsep teoretis dalam meningkatkan citra PT yang lebih baik serta harapan semoga dapat membantu para mahasiswa FPOK, FIK, PJKR dalam memahami rekreasi lebih luas, mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Meningkatkan kesempatan yang baik untuk menyalurkan kemampuan/kegiatan positif dapat menciptakan rasa persatuan yang sehat, suasana akrab dan nyaman/senang menuju kehidupan yang selaras, serasi dan seimbang. Olahraga rekreasi mampu mengembangkan bakat seseorang sehingga mampu meraih prestasi yang maksimal. Selain menjaga kesehatan, selama ini olahraga secara umum dilihat seperti kegiatan yang bersifat jasmaniah, namun tanpa disadari olahraga rekreasi terdapat nilai tersembunyi yang dapat diambil sebagai pedoman hidup.

Buku ini terdiri atas 8 bab, diawali dengan pendahuluan menjadi pembuka dengan “Filosofi Pendidikan”, mengajak pembaca berdiskusi tentang filosofi rekreasi bagaimana peranan filsafat pendidikan rekreasi dan bagaimana dilaksanakan. Penulis

menampilkan pendapat beberapa pakar seperti Charles Bucher, Rijsdorp, Annarino, Cowell, Gabbard, Wuest, yang tercantum dalam kurikulum PJOK dengan menggunakan jasmani sebagai wahana; sedangkan tujuannya paling tidak meliputi domain *physic*, *psyc-homotor*, *affective* dan *cognitive*. Selain juga akan memberikan informasi secara lengkap pada para wisatawan dan penggемarnya.

*Sport*/olahraga, yang menurut sejarah berasal dari kata *dispor-tare* (bahasa Inggris Kuno) artinya bersenang-senang, pengisi waktu luang. Di Indonesia, istilah olahraga tahun 60-an, perlu diperhatikan empat komponen utama: (1) rangsang pertumbuhan dan perkembangan organik, (2) keterampilan neuromuskuler motorik, (3) perkembangan intelektual, dan (4) perkembangan emosional. “Kegembiraan dan Kesegaran Jasmani Melalui Pendidikan Olahraga”, berbagai pengertian menyangkut kemampuan fisik. Peranan rekreasi, landasan rekreasi penting, beberapa bentuk dan jenis macam-macam kegiatan wisata, darmawisata sehingga peningkatan mutu rekreasi harus dimulai dari sini. Dasar olahraga kesehatan dan rekreasi dan contoh pengelolaan Kompleks Olahraga Senayan mampu menginspirasi serta pengorganisasian dan penyelenggaraan rekreasi yang baik/profesional penting untuk mengantisipasi permasalahan dalam kehidupan, termasuk keterampilan olahraga serta keterampilan hidup lainnya.

Pemasaran olahraga *Sport for All* di berbagai negara, manajemen *event*, manajemen fasilitas olahraga, Kejurnas, PON, Asean Games. Pemasaran produk *service* olahraga kepada pelanggannya, olahraga sebagai wahana promosi, *service* serta produk industri membuat semakin menarik dan menantang, karena olahraga merupakan sesuatu yang tidak konsisten, tidak dapat diramalkan, karena banyak kemungkinan yang terjadi.

Bab terakhir meningkatkan berbagai upaya terobosan untuk

menjaring wisatawan baik yang berasal dari dalam negeri, maupun wisatawan-wisatawan yang berasal dari mancanegara yang terus meningkat dan akan terjadinya peningkatan akibat dampak pandemi Covid-19. Meningkatkan promosi dan pengolahan potensi daerah, hubungan dengan wisata termasuk perusahaan objek dan daya tarik wisata serta usaha-usaha yang terkait di bidang tersebut; kepariwisataan dan usaha pariwisata yang bertujuan menyelenggarakan jasa menyediakan/mengusahakan objek dan daya tarik wisata, usaha sarana dan lain yang terkait di bidang tersebut; sasaran, kawasan pariwisata dibangun untuk memenuhi kebutuhan pariwisata; Menteri Pariwisata bertanggung jawab di dalamnya serta penyelenggaraan rekreasi yang andal.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada para dosen FPOK IKIP Makasar, teman sejawat FPIEK IKIP Budi Utomo Malang yang telah memberi petunjuk, dosen FIK UM yang telah memotivasi dan rekan-rekan dosen STKIP PGRI Jombang yang memberikan informasi serta bahan yang diperlukan dalam penyusunan buku ini. Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Pendapat dan saran perbaikan dari para pembaca, para ahli dan sejawat sangat diharapkan.

Demikian pengantar saya dan bahagia rasanya jika Anda membaca buku ini dan sudi memberikan masukan. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan tambahan wawasan ilmu, kesehatan dan rahmat serta dijauhkan dari segala kesulitan, khususnya di dalam menghadapi berbagai tugas akademik untuk terus maju. Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna sehingga sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan penulisan di masa yang akan datang.

---

## DAFTAR ISI

---

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Filosofi .....	1
B. Filosofi Pendidikan Umum .....	2
C. Beberapa Filosofi Rekreasi .....	5
D. Sejarah Rekreasi .....	8
E. Teori Rekreasi .....	11
F. Karakteristik Rekreasi .....	12
<b>BAB 2 PENGERTIAN DAN TUJUAN REKREASI</b> .....	16
A. Pengertian Rekreasi .....	16
B. Beberapa Teori/Batasan Para Ahli .....	19
C. Tujuan Rekreasi .....	23
<b>BAB 3 FUNGSI, LANDASAN DAN PERANAN REKREASI</b> .....	28
A. Fungsi Pendidikan Rekreasi .....	28
B. Landasan Rekreasi .....	33
C. Peranan Rekreasi, Olahraga dan Kesehatan .....	42
D. Peran Rekreasi dalam Kehidupan Sosial .....	47
E. Peranan Rekreasi dalam Kehidupan Pemuda .....	48
F. Peranan Olahraga Rekreasi dalam Kehidupan .....	49
G. Peranan Olahraga Rekreasi sebagai Media Membentuk Karakter dan Kepribadian .....	51
H. Pendekatan dalam Membentuk Karakter, Kepribadian	

Melalui Olahraga Rekreasi.....	53
<b>BAB 4 BEBERAPA BENTUK REKREASI .....</b>	<b>56</b>
A. TRACKING.....	56
B. HIKING.....	58
C. <i>CAMPING</i> (BERKEMAH).....	79
D. <i>EXCURSION</i> (DARMAWISATA) .....	87
E. WISATA INTERNASIONAL.....	118
<b>BAB 5 OLAHRAGA KESEHATAN DAN GELORA BUNG KARNO ...</b>	<b>147</b>
A. Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi .....	147
B. Pembentukan Gelora Bung Karno .....	155
C. Gelanggang Olahraga Senayan Kompleks Olahraga Serbaguna Jakarta Indonesia: .....	159
<b>BAB 6 MERENCANAKAN DAN MENGORGANISIR REKREASI ....</b>	<b>175</b>
A. Perencanaan Perjalanan Wisata.....	175
B. Faktor-Faktor yang Perlu Dipertimbangkan dalam Rekreasi .....	178
C. Langkah-Langkah Pengelolaan Kegiatan Rekreasi .....	180
D. Bentuk serta Sifat Kegiatan Rekreasi .....	182
E. Mengumpulkan Peserta dan Menentukan Kelompok ....	183
F. Menyusun Organisasi Penyelenggaraan.....	184
G. Memilih Tempat dan Waktu .....	185
H. Acara Kegiatan.....	185
I. Pengelolaan Kegiatan Rekreasi Pendidikan .....	190
<b>BAB 7 KEPARIWISATAAN .....</b>	<b>198</b>
A. Asal Usul Pariwisata .....	198
B. Pengertian dan Munculnya Pariwisata .....	203
C. Cabang-Cabang Ilmu Pariwisata.....	209
D. Sistem Pariwisata .....	211
E. Bentuk Pariwisata.....	213
F. Jenis dan Macam Pariwisata .....	214

G. Wilayah Pariwisata .....	223
H. Industri dan Unsur Pokok Pariwisata.....	224
I. Faktor Rekreasi dalam Kepariwisataaan.....	230
<b>BAB 8 PENYELENGGARAAN OLAHRAGA REKREASI .....</b>	<b>242</b>
A. Penyelenggaraan Olahraga Rekreasi .....	242
B. Bidang Penyelenggaraan Kegiatan Hiburan dan Rekreasi .....	245
C. Olahraga Rekreasi .....	247
<b>PENUTUP .....</b>	<b>251</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>253</b>

# BAB 1

---

## PENDAHULUAN

---

### A. Filosofi

Aristoteles menyatakan pengumpulan pengetahuan segala sesuatu mengenai alam dunia (universal). Kamus: kesukaan/pengetahuan (*the love of wisdom*), ilmu pengetahuan yang menyelidiki fakta dan asas-asas realitas, sifat dan watak manusia serta tindak tanduknya. Lima bidang perhatian: *metaphysic*, epistemologi, logika, etika dan estetika. *Metaphysica* berusaha untuk menjawab apakah realitas itu? *Metaphysica* mempelajari ilmu keberadaan (*the science of being*) ilmu pokok sebab musabab dan proses segala sesuatu (*fundamental causes and processes in things*) sifat akal (*mind*) atau budi dan jasmani (*body*) serta mengenai hakikat (*nature*). Broudy empat tingkat diskusi yang digunakan menyelidiki tahap demi tahap semua masalah pendidikan. Semua tingkat diskusi menjelaskan lebih lanjut cara penerapan filosofi bagi para pendidik, khususnya di bidang olahraga, kesehatan dan rekreasi. Tingkat ini merupakan tingkat yang paling tinggi karena menjawab pertanyaan seperti apakah yang sesungguhnya benar, berharga baik atau nyata. Para pendidik olahraga, rekreasi dan kesehatan berusaha mengembangkan filosofi pendidikan mereka masing-masing secara rasional, logis dan sistematis. Semua fakta keilmuan harus dikumpulkan dan teori-teori yang diterapkan digunakan untuk mendukung kepentingan olahraga kesehatan dan rekreasi serta kemanusiaan.

Di antara filosofi, para tokoh filsafat hanya empat yang bertahan, khususnya di bidang pendidikan: naturalisme, realisme, pragmatisme dan idealisme telah banyak mempengaruhi para ahli pendidikan. Berkembang sejak abad 19 tokohnya Comte dan Littré dari Prancis, Mill Darwin dan Spencer dari Inggris, Strauss, Vogt dan Feurbach, A'digo dari Itali. Pendidikan harus disesuaikan dengan proses-proses alam/berkembang dan pertumbuhan, baik fisik anak maupun jiwanya dituntun oleh alam. Seorang idealis merasa di luar dunia fisik ada dunia pikiran dan semangat, karenanya orang tidak akan menganggap sesuatu penting dalam benda, gerak, kekuatan dan sebagainya tetapi akan menemukan dalam akal intelektual, personalitas dan nilai-nilai/norma. Akal dan intelektual merupakan sumber tertinggi dalam menjelaskan sesuatu. Pendidikan adalah tugas alam, pikiran orang merupakan buku terbuka tempat alam mencatat sejarah dengan cara tersendiri.

### **B. Filosofi Pendidikan Umum**

Empat filosofi di atas telah mempengaruhi pemikiran, penerapannya di bidang pendidikan, filosofi berikut mewakili jalan pemikiran para pendidik dan menyarankan bagaimana cara mengarahkan proses belajar, di antaranya instrumentalisme filosofi, mengkhususkan di bidang pendidikan menekankan progresivitas dan eksperimentalisme yang sesungguhnya ciri-ciri pragmatisme. Penganutnya berkeyakinan pendidikan harus mencakup kemungkinan untuk berkembang secara alami/menurut kodratnya dan menyediakan pengalaman fisik, mental, moral, sosial dan spiritual sesuai umur, kesehatan, perhatian dan kemampuan tiap anak didik.

Menurut Harold Taylor menyatakan “agar pelajaran atau pendidikan dapat diterima (*to reach the mind of the pupil*) oleh anak didik, guru harus memperhatikan pengalaman total, keinginan, perhatian,

kebutuhan dan lingkungan sosial yang mempengaruhi sikap dan jalan pikiran anak” jangan dibina berdasarkan materi/pengetahuan saja tetapi berdasarkan kapasitas/kemampuan, kebutuhan pelajar. Semua bahan pelajaran yang berguna, penting/secara estetis mengesankan hendaknya masuk dalam kurikulum, lebih banyak sebagai materi pengalaman anak untuk belajar berpikir, menghayati, mengetahui dan menimbulkan kesukaan/*enjoy*.

Neo-humanisme/humanisme filosofi ini berusaha menjawab semua pertanyaan mengenai kehidupan dan pendidikan melalui kemanusiaan dan alam, sesuai naturalisme dan realisme tapi bertentangan dengan supernaturalisme (gaib). Robert C. Pooley menjelaskan “Pendidikan usaha meneruskan apa yang telah dipelajari, ditemukan dalam kehidupan, cara menyesuaikan dengan lingkungan fisik hasilnya mengubah alam memperbaiki kondisi generasi ke generasi.

Nasionalisme mengandung banyak unsur keempat filosofi umum namun jalan pemikiran utama pada idealisme dan realisme. Nasionalisme menegaskan tujuan proses edukatif membina ingatan/membina daya rasional pelajar, hanya rasionalisme membedakan diri pada metode yang digunakan untuk mencapai tujuan. Charles Wegener menyatakan tanggung jawab utama lembaga pendidikan yang memberikan pendidikan umum membina intelek/kecerdasan. Untuk mengambil keputusan secara cerdas/kritis seperti halnya orang terdidik, kemampuan bersikap kritis harus bersifat umum suatu hasil pelajaran yang menyediakan pengalaman sistematis, komprehensif di bidang pengetahuan humanisme, ilmu sosial, ilmu alam untuk dapat menganalisa secara reflektif.

Filosofi “*Good Life*” suatu tujuan pendidikan, membinanya tidak cukup mengetahui filosofi saja, para pendidik harus mempunyai konsep jelas mengenai manusia apa/yang bagaimana yang hendak

dihasilkan melalui pendidikan, karena sangat penting merumuskan bentuk kehidupan yang bagaimana yang dapat menggambarkan tipe eksistensi yang paling ideal. Bentuk ini hendaknya dijadikan metode, fasilitas dan lain-lain keperluan. Keperluan pembahasan selanjutnya bentuk kehidupan itu dinamakan “hidup sejahtera”. Para ahli filsafat menggunakan sebutan *Good Life* menunjukkan sesuatu eksistensi yang paling membahagiakan dan berhasil baik. Bertrand Russel menyatakan “*Education and the Good Life*” mencakup ciri *Good Life* tersebut adalah vitalitas, keberanian, kecerdasan/*intelligence* dan kasih sayang.

Broudy dalam bukunya *Building a Philosophy of Education* meskipun para ahli belum menentukan penyesuaian paham dalam pemikiran mereka, tetapi sebagian besar menyetujui *Good Life* mempunyai karakteristik: 1) kehidupan yang menyenangkan, kemiskinan, kekerasan dan sakit dialami secara minimal; 2) *Good Life* berlandaskan kasih sayang kestabilan/emosi dan pengertian; 3) *Good Life* berarti bahwa apa yang telah dicapai dan bantuan individu telah dihargai, dengan demikian individu tersebut merasa dihargai dan mendapat penghormatan. Akhirnya *Good Life* menarik (*interesting*) dan menggembirakan (*exciting*). Elemen-elemen menarik, gembira dan lain-lain tersebut tidak bersifat egosentris, semua elemen tersebut dirasakan dan dinikmati dalam pergaulan dengan orang lain dan pengaruhnya dirasakan hubungan lama. Oleh karenanya harus mencakup pandangan baik individu maupun masyarakat, keduanya memegang peranan penting dan merupakan syarat.

Emerson mengatakan “*He who does a good deed is instantly ennobled*” kesenangan yang bersifat sementara, nafsu, rendah (*degrading*) bukanlah merupakan ciri *Good Life*, kesenangan sebenarnya dicapai melalui kehidupan yang bercita luhur. Pendidikan

dapat menyediakan kemungkinan mencapai keterampilan, pengetahuan dan pengertian sehingga setiap orang mendapat lindungan, sarana untuk kelangsungannya dan lain-lain yang diperlukan untuk itu dengan tidak banyak mengalami kesusahan/kesulitan. Kestabilan emosi, perasaan, ketentraman batin diperlukan. Kasih sayang, rasa keterlibatan, kesehatan mental diperlukan, tidak ada yang frustrasi, keputusasaan dan kesunyian dalam hidupnya. Membantu menentukan standar nilai yang baik, membina keterampilan dalam menggunakan waktu luang, membina hubungan dengan orang lain dan suka membantu. Pendidikan dapat mengarahkan kehidupan seseorang ke tujuan yang baik, memungkinkan untuk memanfaatkan kemampuannya secara penuh serta memberi pengetahuan dan membina kebiasaan hidup sehat. Keempat karakteristik *Good Life* hendaklah menjadi tujuan yang harus diperjuangkan karena pendidikan mengarah ke tujuan itu.

### **C. Beberapa Filosofi Rekreasi**

John Dewey ahli filsafat pendidikan mengakui pentingnya bermain dan rekreasi. Ia berpendapat bermain adalah suatu sikap atau corak pikiran (*attitude of mind*) yang dapat dicapai dalam segala situasi. Clarence Rainwater yang menganjurkan pergerakan bermain di Amerika Serikat, percaya bahwa bermain dan rekreasi merupakan pola (*pattern*) atau tabiat yang menyenangkan, dilakukan dengan tidak mengharapkan penghargaan dan yang dikondisikan oleh sikap sosial.

Joseph Lee melihat bermain sebagai faktor yang mempengaruhi pertumbuhan. Selanjutnya bermain adalah proses pendidikan yang diatur dan ditentukan oleh alam dan tokoh itu berkesimpulan bahwa jika anak tidak diberi kemungkinan untuk bermain maka anak tersebut akan kurang berkembang emosional dan intelektualnya.

Johan Huizinga mempertahankan bahwa bermain tidak terbatas pada segi biologis tetapi juga nilai-nilai atau tujuan sosial dan kebudayaan. Lawrence Jacks seorang pendidik dan pengarang buku-buku berkebangsaan Inggris menekankan pentingnya rekreasi sebagai perangsang proses pendidikan.

Jay Nash mengatakan bahwa bermain adalah suatu aktivitas yang tidak ditujukan untuk kepentingan mempertahankan kelangsungan hidup, mempunyai motif tersendiri dan dilakukan tanpa ada perasaan paksaan. Ia menegaskan bahwa rekreasi adalah salah satu cara untuk menggunakan waktu luang menurut skala kualitatif, berpartisipasi secara kreatif pada skala terbatas, melihat orang lain melakukan sesuatu pada skala tengah dan mendapat *getting in trouble* pada skala terbawah.

Para ahli sosiologi Martin dan *father* Neumeyer menekankan pada penafsiran dan implikasi sosiologis dari bermain dan rekreasi. Mereka menunjukkan bagaimana proses-proses sosial terlibat dalam rekreasi serta bagaimana kekompakan kelompok dan kelakuan individu dapat dipengaruhi dan bagaimana rekreasi merupakan suatu bentuk kelakuan atau tindak tanduk (*social behaviour*) sosial. Ott Romney mengatakan bahwa rekreasi bukan soal gerak tetapi soal emosi, ia berkeyakinan bahwa rekreasi adalah sesuatu "*personal response*" dan suatu tata hidup (*a way of life*). Rekreasi mengandung banyak unsur pendidikan karena rekreasi membantu mencapai dan membina filosofi *Good Life*. Di antara filosofi tersebut di atas terdapat beberapa persamaan idea misalnya semua melihat rekreasi bagian integral alat organisme badan dan bagian dari melangsungkan diri (*self-perpetuating*) seluruh pribadi (*whole person*) dan mengakui adanya hubungan erat antara rekreasi dan pendidikan. Meskipun telah dinyatakan rekreasi dapat membina perkembangan personalitas kaya tetapi tidak dijelaskan secara

khusus bagaimana sifat rekreasi yang baik maupun yang buruk.

Banyak ahli ilmu pengetahuan mengatakan bahwa kelakuan atau tindak tanduk dimotifkan oleh keinginan untuk menolong, memperoleh, mencipta atau membuat sesuatu dan untuk menyatakan diri. Pribadi. Rekreasi merupakan suatu penyaluran yang memuaskan bagi semua keinginan tersebut di atas. Kehidupan itu sendiri merupakan suatu pengalaman aktif, struktur fisiologis dan psikologis manusia memungkinkan untuk menyatakan diri dalam berbagai macam dan bentuk. Bentuk pernyataan tersebut dikondisikan oleh lingkungan budaya tiap orang juga oleh kemampuan fisik, intelektual, sikap kebiasaan, pengaruh-pengaruh sosial dan interaksinya. Dan akhirnya semua ahli filsafat mengakui bahwa rekreasi mempunyai potensi kreatif (*creative*).

Filosofi olahraga rekreasi. *Men sana in corpora sano* = dalam badan yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Arti yang tersirat "*orandum est ut sit mensana in corpora sano* = melalui olahraga diharapkan dapat ditimbulkan jiwa yang sehat dalam tubuh yang kuat. Matveyev 1981 dalam Rusli, 1992: Olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya/performa dan kemauannya semaksimal mungkin. Filsafat ilmu olahraga mengkaji fenomena manusia yang berolahraga. Bermain dan olahraga sebuah kajian filsafat, perilaku gerak yang dilakukan memerlukan hubungan koordinasi yang amat kompleks, cepat dan halus dari fungsi neuro-fisiologis-anatomis yang menyatu dengan fungsi psikologis dalam hubungan fungsional yang amat teratur sesuai dengan ciri-ciri biologis manusia sebagai makhluk yang mampu memperbaharui energi dan melaksanakan daur ulang, mengatur diri sendiri, kemampuan untuk beradaptasi serta mempertahankan keseimbangan atau homeostasis sebagai kunci untuk *survive*. Gerak hasil kerja sistem tubuh.

Rasionalitas realisasi keterampilan gerak tidak dapat dicabik dan dipencilkan dari konteks lingkungan sehingga terbentuk dalam aneka bentuk respons yang dihayati amat bermakna. Gerak insani, objek formal ilmu keolahragaan yang merupakan fenomena sosio-bio-kultural sebagai akibat aneka aktivitas jasmani yang terkontrol, terikat langsung oleh kapasitas kemampuan biologis. Konsep dasarnya bermain/*play*. Olahraga digunakan untuk segala jenis kegiatan fisik baik di darat, air dan udara.

#### **D. Sejarah Rekreasi**

Perjalanan telah ada sejak zaman primitif, di mana kegiatan dilakukan untuk kelangsungan, mempertahankan hidup, berkembang dengan berdagang, keagamaan, perang, bermigrasi dan kegiatan lainnya sesuai motivasinya. Sejak dahulu, manusia sudah memiliki waktu luang, namun, mereka terikat dalam pembuatan barang-barang tembikar, patung, lukisan, musik, drama, dan kegiatan atletik. Zaman Alkitab, kebanyakan manfaat dari rekreasi berasal dari berbagai pesta dan festival yang dilakukan oleh orang-orang Yahudi. Zaman pertengahan, kontes-kontes dan turnamen-turnamen diadakan oleh para kesatria. Renaissance menciptakan minat baru dalam literatur dan karya-karya seni yang berasal dari kebudayaan Romawi dan Yunani. Muhibah yang dilakukan umumnya tujuannya bukan rekreasi, tetapi lebih ditujukan menambah pengetahuan cara hidup, sistem politik dan ekonomi. Di Eropa terjadi penambahan penduduk, urbanisasi, timbul usaha yang berkaitan dengan wisata di kota-kota industri dan daerah koloni Amerika, rekreasi tidak mendapatkan penghargaan yang tinggi. Kenyataannya, kemalasan disamakan dengan kejahatan, moral yang longgar, dan kemunduran kepribadian. Adanya nilai kerja sama dalam rekreasi harus dikenali. Selain perasaan umum

dalam era ini, orang-orang secara individu berpartisipasi dalam kereta luncur, *skating*, kegiatan di taman, sirkus, membuat gula-gula, dan lain-lain.

Abad ke-20 membawa perubahan yang sangat drastis dalam rekreasi. Sejarah mencatat di Inggris sejak revolusi industri dengan munculnya kelompok menengah dan perkembangan transportasi murah memberikan waktu, kesempatan yang lebih banyak untuk bersenang-senang, berekreasi. Kemakmuran, urbanisasi dan usaha wisata menjadi tujuan utama ekonomi. Sebagai akibat dalam nilai seni dan budaya, hubungan rekreasi dengan program pendidikan dan tujuan spiritual menjadi beberapa elemen dasar pada perhatian yang berkembang tentang rekreasi dari meningkatnya teknologi sarana angkutan. Munculnya agen perjalanan pertama kali dunia Thomas Cook & Son Ltd tahun 1940 (Inggris) dan American Express Company tahun 1841 Amerika Serikat. The National Recreation and Park Association (dulunya dikenal sebagai The National Recreation) didirikan pada tahun 1906. Gerakan kepramukaan, Campfire Girls, YMCA, YWCA, dan organisasi-organisasi pelayanan lainnya, semuanya memberikan kontribusi pada rekreasi. Dan dengan adanya pesawat komersial dan perang dunia kedua dan berkembangnya jet tahun 1950-an tumbuh dan berkembang perjalanan internasional menjadi semakin pesat.

Zaman sekarang, rekreasi telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari hidup, jika kita melihat pada masa yang akan datang, masalah untuk menyediakan rekreasi yang bermanfaat bisa meningkat semakin pesat. Para orang tua dan pemimpin memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan rekreasi dan membimbing mereka supaya menggunakan waktu luangnya dengan bijaksana. Rekreasi adalah kegiatan atau aktivitas yang dilakukan dalam waktu luang/senggang tetapi tidak bertujuan untuk

mencapai nafkah. Kegiatan yang dipilih dilakukan secara sukarela/ atas kemauan sendiri karena terdorong oleh keinginan sendiri, dan kegiatan tersebut menimbulkan pengalaman yang memuaskan.

Bentuk dan sifat rekreasi yang mengandung unsur-unsur pendidikan mempunyai ciri:

1. Waktu senggang harus dilakukan pada waktu luang, bebas dari semua kewajiban dan tugas rutin sehari-hari, karena kerja atau kegiatan tersebut tidak dapat disebut rekreasi;
2. Menyenangkan karena yang dilakukan harus memuaskan si-pelaku;
3. Sukarela, harus memilih atas kemauan sendiri/tidak memaksakan diri ataupun dipaksa.
4. Membangun, mengembangkan tidak merugikan si-pelaku baik terhadap dirinya maupun orang lain;
5. Tidak untuk kelangsungan hidupnya, semua kegiatan guna kepentingan eksistensi dan subsistensi.

Sejarah singkat rekreasi, rekreasi sampai batas-batas tertentu merupakan bagian dari kehidupan manusia, ras dan bangsa. Pada kesempatan tertentu orang memanfaatkan waktu luangnya secara konstruktif dengan cara berpartisipasi dalam musik, tarian, olahraga, melukis dan kesenian.

Pada permulaan sejarah orang Cina, Hindu, Persia, Mesir, Babilon dan Yunani telah membuktikan hasil-hasil karya mereka yang dibuat dalam waktu luang, sejak permulaan abad 20 rekreasi dirasakan sebagai kebutuhan hidup yang mendesak. Waktu senggang berarti bebas, waktu kosong dapat saat mana orang dapat beristirahat, berekreasi dan sebagainya, dapat juga disebut waktu kelebihan, waktu saat mana orang relatif bebas untuk berbuat sesuatu menurut keinginannya, waktu tidak digunakan untuk

keperluan eksistensi atau kepentingan biologis. Pada waktu menikmati *leisure* orang sedang berada dalam keadaan relatif bebas dari segala kewajiban dan tugas rutin.

Dalam kehidupan dikenal dua jenis waktu luang yaitu sejati dan yang terpaksa. Waktu senggang yang terpaksa bukan waktu yang dikehendaki orang atau yang diharapkan. Waktu senggang yang terpaksa dimiliki terjadi bila orang sedang menderita sakit, tidak mempunyai pekerjaan (menganggur) dan sebagainya. Waktu senggang sejati sebaiknya digunakan/dimanfaatkan sebaik-baiknya dengan cara beristirahat, bermain atau rekreasi. Banyak orang mengatakan waktu kosong, penggunaan kata tersebut memberi kesan bahwa orang sedang melakukan sesuatu untuk iseng, tidak mempunyai tujuan atau maksud tertentu karena itu kegiatan tersebut tidak akan menimbulkan kesenangan dan kepuasan sebagai salah satu ciri kegiatan rekreasi.

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kebahagiaan serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh.

## **E. Teori Rekreasi**

1. Teori Surplus Energi (Shiller dan Spencer) energi atau tenaga yang kelebihan
2. Teori Persiapan Hidup (Groes, *et al.*) bermain-main bersifat instingtif dan merupakan bagian dari pengalaman pendidikan, melalui bermain melatih diri guna kepentingan kehidupannya/ sedang mempersiapkan untuk hidup
3. Teori *Recapitulation*/Mengulangi Kembali (Hall) melalui

permainan mengulangi semua kegiatan yang telah dikuasai dan dilakukan sebelumnya, kemampuan dan keterampilan yang diturunkan merupakan faktor penting.

4. Teori *Instinct* (James Mc Daougal, *et al.*) bermain-main/*play* bersifat instingtif dan berdasarkan rangsangan otomatis yang timbul karena dorongan, nafsu dan oleh desakan dari dalam yang juga terdapat pada manusia.
5. Teori *Relaxation/Santai* (Patrick) bermain adalah menyenangkan, melepaskan orang dari pekerjaan rutin, keharusan, perjuangan hidup menimbulkan kepuasan
6. Teori *Recreation* (Kames, Muths) bermain adalah pengganti alami dari kerja dan menyegarkan, mengisi kembali serta memperbaiki tenaga, bermain (istirahat).
7. Teori *Catharsia* (Aristoteles) bermain merupakan suatu jalan ke luar bagi emosi terpendam atau terkenang, suatu perasaan-perasaan yang jika tetap tersimpan akan merasa tertekan dan menjadi merugikan/menyusahkan.
8. Teori Pernyataan Pribadi (Mitchell, Meson) bermain adalah dorongan hati untuk melakukan sesuatu/bergerak. Mengakui dan memperhatikan watak, tabiat dan kapasitas manusia, struktur anatomi, fisiologisnya, kecenderungan psikisnya dan keinginan untuk menyatakan diri pribadinya merupakan salah satu kebutuhan manusia utama.

## **F. Karakteristik Rekreasi**

Rekreasi adalah suatu aktivitas dalam bentuk apapun atau merupakan perbedaan dari istirahat, bagaimana pun juga rekreasi membutuhkan usaha tenaga dan daya meskipun tidak jelas kelihatannya misalnya pada waktu membaca buku, mendengarkan konser atau melihat sesuatu. Rekreasi tidak mempunyai bentuk tertentu,

identitas ini sering menyebabkan tidak mudah dirumuskan dan ditentukan/dijelaskan perannya, jika ada seribu orang diminta penjelasan mengenai rekreasi dan pengertiannya, mereka akan memberi seribu perumusan juga. Hal ini disebabkan oleh keinginan, kehendak/selera orang berbeda. Jumlah kegiatan rekreasi tidak terbatas karena variasi pilihan kegiatan yang menyenangkan memang juga tidak terbatas. Rekreasi ditentukan oleh motif, motif menentukan pilihan/menggerakkan kemauan untuk melakukan kegiatan tertentu, apakah kegiatan bersifat rekreatif atau tidak ditentukan oleh motif orang., kalau orang bermotif keinginan untuk kesenangan akan mengalami kepuasan dalam kegiatan tersebut maka kegiatan tersebut rekreasi. Kesenangan/kepuasan sewaktu melakukan kegiatan rekreasi adalah satu-satunya tujuan/ganjaran yang dicari. Rekreasi sesungguhnya adalah suatu sikap/corak pemikiran terhadap/mengenai kegiatan pada waktu senggang. Faktor motivasilah yang dapat membedakan, apakah rekreasi atautah merupakan pekerjaan. Bila rekreasi diorganisir dan membutuhkan pimpinan, maka beberapa motif perlu diperhatikan, pertama motif pelaku rekreasi mencari kesenangan/kepuasan, kemudian motivasi si pemimpin yang sama sifatnya dengan si pelaku tersebut peng-gemar rekreasi mencari kesenangan, si pemimpin mendapat kepu-asan dalam usahanya agar mendapat pengalaman yang berguna.

Rekreasi berlangsung pada waktu senggang/luang kegiatan untuk mencari nafkah, dianggap sesuatu kewajiban/tugas/peker-jaan meskipun tidak semua pekerjaan menghasilkan upah/bayaran, waktu yang tidak mengikat/bebas melakukan sesuatu menurut kehendaknya dengan kawan yang dipilihnya.

Rekreasi dilakukan atas kemauan sendiri, dicari atas kehendak sendiri, tidak dipaksakan pada seseorang atau sekelompok orang. Merupakan jalan terbuka bagi kemungkinan untuk mengetahui

kemampuan diri sendiri, menyatakan diri pribadi, membina daya kreativitas dan untuk memulihkan kondisi badan, mental dan menjadi normal menurut cara sendiri hendaknya dipelihara.

Rekreasi dilakukan dan dicari secara universal. Pernyataan fisiologis dan psikologis mekanisme manusia, semua orang menyatakan diri pribadi dengan berbagai cara tak terhitung melalui permainan dan rekreasi. Rekreasi tidak pernah mengenal atau dibatasi oleh waktu, tempat dan orang.

Rekreasi adalah suatu ragam/mode pernyataan individu yang secara paradoksal kadang-kadang ditolak eksistensinya. Orang dapat membayangkan jika tidak ada rekreasi di dunia, betapa kehidupannya menjadi membosankan dan suram.

Rekreasi adalah sungguh-sungguh dan bertujuan/bermaksud. Rekreasi selalu menyenangkan sehingga banyak orang menolak adanya unsur-unsur kesungguhan. Umumnya orang bersikap kurang serius kecuali ia menyibukkan diri dalam kegiatan yang menyenangkan dan memuaskan. Rekreasi adalah fleksibel, tidak dapat ditentukan, dibatasi oleh lingkungan atau situasi kondisi di mana dilangsungkan atau dapat di mana saja dilakukannya. Rekreasi dapat dilakukan secara terorganisir atau tidak, rekreasi dapat berbentuk sederhana atau tidak membutuhkan fasilitas atau perlengkapan yang mahal yang berjenis-jenis tetapi membutuhkan persediaan fasilitas dan perlengkapan mewah.

Rekreasi mempunyai hasil sampingan, hasil utama kesenangan/kepuasan. Melalui rekreasi dapat ditimbulkan perkembangan sosial, meningkatkan kesehatan, membina intelektual dan kepribadian.

Rekreasi memberi kegunaan, seperti yang disebutkan di atas, tetapi dapat berpengaruh negatif misalnya mengakibatkan diintegrasikan dan degradasi personalitas, karena adanya dua kemungkinan tersebut maka elemen pilihan menjadi penting. Yang menjadi

masalah apa orang dapat memilih suatu kegiatan yang cocok/sesuai baginya atau tidak, selanjutnya apakah semua pengaruh kegiatan tersebut berguna atau tidak. Dalam rangka pengertian ini maka faktor kepemimpinan menjadi *urgent*.

## BAB 2

---

# PENGERTIAN DAN TUJUAN REKREASI

---

### A. Pengertian Rekreasi

#### 1. Pengertian Masyarakat

Kalau kita bertanya kepada beberapa golongan masyarakat, apakah rekreasi itu jawabannya berbeda-beda, tidak sadar/mungkin sadar menggunakan tidak tepat. Ada yang mengartikan sinonim permainan, waktu senggang/istirahat dan bersuka ria.

Pendapat umum: bentuk kegiatan untuk beristirahat/bersu-karia, merupakan pekerjaan berfoya-foya yang membuang waktu dan tenaga (pengertian sempit) Mereka mengartikan pekerjaan mereka lebih penting dan mereka memandang rekreasi milik orang-orang berada/berkedudukan tertentu di dalam masyarakat.

Pendapat golongan masyarakat mengartikan istirahat yang aktif, rekreasi itu dilaksanakan kegiatan-kegiatan tertentu yang bermanfaat bagi diri dan kehidupannya (memandang rekreasi dari sudut mereka berkepentingan (kesehatan, sosial, budaya dan seni, ekonomi dan lainnya).

Secara ilmiah: suatu kebutuhan manusia yang vital, merupakan suatu kekuatan sosial penting dalam kehidupan modern, untuk meningkatkan kualitas manusia merupakan tindakan perorangan atau bersama-sama yang dapat menciptakan kenikmatan psikologis

dan kesegaran jasmani dapat memperkaya hidup dan memperbaiki taraf hidup masyarakat.

## 2. Pengertian Istilah

Istilah rekreasi, bahasa Latin "*recreatio/recreation*"= istirahat= menciptakan yang baru, pemulihan kembali kekuatan/spirit setelah bekerja dalam hal jasmani dan rohani. Istirahat melepas lelah, untuk memulihkan tenaga/menciptakan tenaga baru. Istirahat yang dimaksud bukan pasif melainkan aktif dan kreatif (melepas lelah karena tidak dihayati justru menambah ketegangan bila penggunaan rekreasi tidak tepat).

Istilah *leisure time* (penggunaan waktu senggang = waktu yang tidak digunakan untuk bekerja) berarti bebas, boleh istirahat seandainya, relatif bebas mengerjakan apa yang mereka pilih. Sebenarnya waktu terluang yakni waktu terluang sebenarnya (waktu yang tidak dipaksakan kepada seseorang), dan waktu terluang yang dipaksakan (bukan waktu luang seperti keadaan sakit atau istirahat dari pekerjaan).

Rekreasi berasal dari dua kata dasar yaitu 're' dan 'kreasi' yang secara keseluruhan berarti kembali menggunakan daya pikir untuk mencapai kesenangan atau kepuasan melalui suatu kegiatan. Sesuai dengan makna yang terkandung dalam pandangan filsafatnya dan tujuan yang ingin dicapainya, pendidikan rekreasi memberikan kesempatan kepada para peserta suatu kegiatan untuk memperoleh pengalaman langsung di lapangan yang mempunyai nilai atau arti penting bagi dirinya dan lingkungan. Kegiatan rekreasi bermanfaat untuk membantu meningkatkan kualitas hidup termasuk usaha pemulihan tenaga juga berpotensi untuk mencegah tindakan negatif tanpa tujuan yang jelas/bertentangan dengan nilai moral masyarakat melalui kegiatan ini pelakunya akan menguasai suatu

kompetensi dan efektifitas kerja di masyarakat termasuk tugas untuk keluarga.

3. Secara terminologi terbagi:
  - a. *Therapeutic Recreation*: penggunaan medis di dalam keaktifan masa pengobatan yang dihadapi secara sukarela untuk menjadi sembuh sekali memberikan kesenangan, kepuasan sekalipun keaktifan ikut serta di dalamnya untuk mencapai hasil yang diinginkan.
  - b. *Public Recreation*: rekreasi terorganisir untuk publik didukung di dalam keseluruhan atau sebagian oleh dana pemerintah, dan berfaedah untuk kepentingan umum.
  - c. *Community Recreation*: rekreasi yang diterima oleh masyarakat, didirikan secara terorganisir, tanpa menghiraukan jumlah atau tipe orang, baik yang mempunyai latar belakang geografi kejiwaan atau kumpulan tetapi melayani kepentingan bagi mereka yang mempunyai persamaan kegemaran dalam rekreasi tertentu.
  - d. *Voluntary Recreation*: fasilitas rekreasi, pelayan dan program-program yang didirikan di bawah perlindungan dari suatu organisasi yang didukung secara sukarela oleh dermawan atau ahli pendidik, kadang direncanakan untuk melayani secara resmi/khusus misalnya terhadap keagamaan ataupun kepentingan sosial masyarakat lainnya.
  - e. *Commercial Recreation*: rekreasi yang terorganisir di dalam hubungan dengan keaktifan perusahaan, hanya untuk keuntungan dan terbuka bagi umum, meskipun tidak termasuk di dalam hal pemberian hiburan dan dalam hal memenuhi kegirangan.

- f. *Sport Recreation*: olahraga rekreasi olahraga yang dilaksanakan bersifat rekreatif untuk mendapatkan kesenangan, kepuasan dan kesehatan dan kesegaran jasmani.

## **B. Beberapa Teori/Batasan Para Ahli**

1. Smith and Clifton; bentuk usaha untuk memperkaya hidup dan kehidupan manusia dengan jalan penggunaan waktu terluang secara rekreatif dan konstruktif.
2. Fitzgerald (ketua National Recreation Association Amerika) waktu senggang dan rekreasi tidak sama. Ada kegiatan negatif yang dilakukan di waktu senggang seperti judi, kenakalan remaja dsb., sedang rekreasi aktivitasnya harus sehat moral, membangun fisik, mental, menghormati hak orang lain, bermotif atas kemauan sendiri.
3. Butler mengatakan: *...that activities are forms of recreation who people engage in them because they want to do so, without any compulsion other than the urge or desire within. They bring direct and immediate satisfaction to these individuals, and the satisfaction derived from them depend upon the attitudes which characterize the participating individuals.* Yang dapat diartikan setiap bentuk pengalaman atau aktivitas yang dicari orang yang menimbulkan kesenangan, kepuasan dan memenuhi (tanpa pamrih terhadap sesuatu selain kegiatan itu sendiri; penggunaan waktu senggang; pelepasan daya kreasi, kejasmanian dan kerohanian dan orang mencari kegiatan itu karena dorongan dari dalam bukan paksaan).
4. David Gray dalam Butler (1976:10) mendefinisikan bahwa, *"Recreation is an emotional condition within an individual human being that flows from a feeling of well-being and self-satisfaction"*. Sebagian orang rekreasi merupakan kegiatan

yang bertujuan untuk mencari hiburan, atau sekadar untuk melepaskan kelelahan setelah dihadapkan pada berbagai kesibukan dan pekerjaan.

5. Bhighteill and Mayer: aktivitas yang dilakukan secara bebas di waktu senggang untuk kesenangan dan kepuasan memberikan sembilan ciri-ciri dasar dari rekreasi, yaitu a) Rekreasi merupakan kegiatan; b) Bentuknya bisa beraneka ragam; c) Rekreasi ditentukan oleh motivasi; d) Rekreasi dilakukan secara rutin; e) Rekreasi benar-benar sukarela; f) Rekreasi dilakukan secara universal dan diperlukan; g) rekreasi adalah serius dan berguna; h) Rekreasi itu fleksibel; i) Rekreasi merupakan hasil sampingan.
6. Dr. K. Riysdorp: segala aktivitas yang dilakukan atas kehendak sendiri untuk memperoleh kepuasan (jasmani, mental dan sosial atau kombinasi ketiganya) dapat spontan atau direncanakan dalam organisasi atau tidak terorganisir dan memenuhi faktor (aktivitasnya dilakukan atas kehendak sendiri; dapat memberikan kepuasan, dapat diterima masyarakat dan memiliki nilai-nilai positif bagi manusia).
7. Elmer Mitchell and Berfhard Mason: ada empat motif orang bermain (teori kelebihan tenaga; teori rekreasi; teori gerakan insting dan teori rekapitulasi).
8. Kamus Webster mendefinisikan rekreasi sebagai “sarana untuk menyegarkan kembali atau hiburan” (*a means of refreshment or diversion*). Rekreasi dapat dinikmati, menyenangkan, dan bisa pula tanpa membutuhkan biaya. Rekreasi memulihkan kondisi tubuh dan pikiran, serta mengembalikan kesegaran.
9. Pengertian rekreasi olahraga suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif.
10. Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan

- pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.
11. Rekreasi olahraga adalah aktivitas *indoor* maupun *outdoor* yang didominasi unsur-unsur olahraga (gerak) sehingga dapat menyenangkan
  12. Menurut Kusnadi (2002:4) pengertian olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi.
  13. 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.
  14. Secara terminologi keilmuan, rekreasi berasal dari dua kata dasar yaitu RE dan KREASI, yang secara keseluruhan berarti kembali menggunakan daya pikir untuk mencapai kesenangan atau kepuasan melalui suatu kegiatan. Pengertian rekreasi olahraga suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif.
  15. Herbert Hagg (1994) "*Recreational sport/leisure time sports are formed 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*".
  16. Nurlan Kusmaedi (2002:4) olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang ditujukan untuk rekreasi atau wisata.
  17. Aip Syaifuddin, olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.
  18. Rekreasi dapat diartikan pula sebagai kegiatan penyegaran kembali tubuh dan pikiran; sesuatu yang menggembirakan hati dan menyegarkan seperti hiburan; piknik. Sedangkan *rekreatif* berarti bersifat rekreasi.
  19. Rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk menyegarkan kembali fisik dan mental dari kehidupan sehari-hari, sehingga

## 22 | Rekreasi

dapat mempertinggi daya kreasi manusia dalam mencapai keseimbangan bekerja dan beristirahat.

20. Rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan.
21. Rekreasi merupakan kegiatan yang dilakukan secara berkala, sebagai kegiatan yang merupakan perubahan bentuk rutinitas dan kewajiban seperti dalam kegiatan bekerja.
22. Rekreasi merupakan proses memanfaatkan kegiatan selama waktu luang dengan seperangkat perilaku yang memungkinkan peningkatan waktu luang.
23. Rekreasi adalah penyegaran bagi kekuatan dan semangat setelah bekerja keras.
24. 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”*.

Pengertian rekreasi memiliki suatu syarat dan batasan yaitu:

- a. Kegiatan rekreasi terjadi pada waktu luang;
- b. Kegiatan rekreasi bersifat sementara;
- c. Dalam melakukan kegiatan rekreasi tidak terdapat unsur paksaan (bersifat sukarela);
- d. Pelaksanaan kegiatan rekreasi tidak terikat waktu dan tempat;
- e. Pelaksanaan kegiatan rekreasi tidak terikat aturan.

Pengertian yang dikemukakan mengandung beberapa unsur di dalamnya:

- a. Kegiatan yang bermotif rekreasi dikerjakan/dilakukan dalam waktu senggang.
- b. Kegiatannya menyenangkan, mendidik, sebagai selingan belajar, agar dapat lebih segar, bergairah/semangat dan bahagia.
- c. Dilakukan secara sadar dan sukarela, lepas dari suatu ikatan/paksaan.
- d. Untuk kesenangan, kepuasan serta kesegaran jasmani dan rohani secara langsung dan segera, kegiatannya positif merupakan yang kreatif dan rekreatif.
- e. Rekreasi yang sehat dapat tumbuh dan berkembang dalam masyarakat yang demokratis bebas memilih, melakukan, mengemukakan pendapat dan lain sebagainya.

### **C. Tujuan Rekreasi**

Perkembangan ilmu dan teknologi menjadikan tatanan kehidupan manusia makin luas dan moderen. Hubungan individu dengan individu, individu dengan masyarakat, antara suku dan antara bangsa makin meluas. Pekerjaan dan keaktifan jasmani dan rohani makin luas dan padat sehingga diferensiasi tatacara kehidupan makin kompleks. Keadaan yang demikian ini menimbulkan ketegangan mental yang dialami makin meluas, bila ketegangan-ketegangan itu dibiarkan berlarut-larut dapat menimbulkan efek-efek yang berpengaruh pada perkembangan jiwa dan rohani. Salah satu usaha untuk memulihkan kembali kesegaran mental itu ialah dalam bentuk rekreasi yang sehat dan terarah. Oleh karena itu masalah rekreasi dalam masyarakat dipandang sebagai usaha penting untuk kesejahteraan manusia. Kegiatan-kegiatan rekreasi

yang dimaksud mengandung tujuan-tujuan yang ideal dan praktis.

Menurut John Collier, tujuan rekreasi yang paling ideal adalah peningkatan kesejahteraan umum, melalui penggunaan tiap kesempatan (waktu senggang) untuk kehidupan yang lebih bahagia. Hal-hal yang ideal selalu mencakup unsur-unsur aspek yang luas, menyeluruh serta mendalam. Oleh karena itu harus terperinci serta dibebaskan batasan pembatasan menurut sasaran yang dikehendaknya. Yang dimaksud dengan kesejahteraan hidup di sini ialah terbatas pada kesejahteraan yang tidak diakibatkan oleh usaha yang bersifat ekonomi serta usaha-usaha yang bersifat pemenuhan kebutuhan fisiologis, tetapi kesejahteraan bathin (mental) serta jasmaniah. Salah satu unsur kesejahteraan mental tersalurnya perasaan serta pikiran seseorang secara lebih terarah dan lebih sehat.

Harol D. Meyer dan Brightbill menyatakan:

1. *Happiness* (kesenangan): suatu kegembiraan yang dapat menghasilkan kegembiraan dan kesenangan pribadi. Perasaan senang tidak perlu berupa suatu kegembiraan perasaan atau kegirangan tetapi perasaan yang diperoleh jika seseorang merasa bahwa pengalaman telah memperkaya dan memberi kemewahan yang baik terhadap hasil ekspresi dirinya.
2. *Satisfactions* (kepuasan): ketentraman perasaan yang terorganisir. Pelaksanaan dan penciptaan pengalaman-pengalaman baru, dalam hal ini kebanyakan dilayani melalui rekreasi. Jika individu itu adalah seorang pemain tenis yang baik, perenang yang brilian atau ahli di dalam pertunjukkan seni dan menjadi kekaguman dan sering mendapat tepuk sorak. Bila ia menjadi anggota suatu *team* ia mengetahui diterima dan dikehendaki. Dunia rekreasi semakin terbuka bagi mereka untuk mendapatkan kepuasan terhadap pengalaman dari bermacam-macam hal.

3. *Balanced Growth* (keseimbangan): bahwa struktur manusia itu membutuhkan keseimbangan yaitu pertumbuhan jasmani. Bila hal itu tidak terjadi dapat menimbulkan kesulitan dan pertentangan. Bahwa manusia membutuhkan keseimbangan terhadap keinginan bathin dan kepentingan luar sehingga tercapai keseimbangan di dalam lingkungan mereka.
4. *Creativeness* (kreatif): kebudayaan moderen dengan macam-macam polanya dari hubungan dan pendidikan cenderung untuk melemahkan ciptaan keinginan dan membatasi kesempatan untuk berekreasi bebas serta daya kreasi dibutuhkan menjadi hilang, maka rekreasi memberikan kemungkinan latihan terhadap kreasi dari bakat-bakat dalam hal-hal yang tidak terhingga. Tidak saja pada kesenian tetapi pun di dalam hal berekspresi dan hubungan.
5. *Competition* (kompetisi): tiap-tiap orang ingin menang. Manusia adalah mahluk bersaing. Di dalam kehidupan manusia dengan sahabatnya ataupun dengan alam, memberikan kemungkinan hidup bersaing. Di dalam rekreasi diberikan kesempatan besar untuk memuaskan keinginannya. Seseorang boleh bersaing dengan dirinya sendiri ataupun terhadap orang lain, maka untuk memperoleh segala-galanya dilakukan dengan semangat bersaing.

Berdasarkan hal-hal yang diuraikan di atas dapat dikemukakan bahwa secara praktis tujuan rekreasi dapat dirumuskan: tujuan rekreasi adalah untuk mendapatkan kesenangan mental dengan menyalurkan ungkapan-ungkapan serta perasaan-perasaan dalam jiwa manusia dalam bentuk-bentuk kegiatan yang sehat dan sesuai dengan minat selera serta ungkapan-ungkapan kejiwaan yang lain. Sesssom, 1984:

1. Untuk mengembangkan rasa menghargai dan mencintai lingkungan serta melestarikannya.
2. Untuk mengembangkan pengertian dan kemampuan serta pemahaman akan pentingnya menjaga keseimbangan lingkungan dan menggunakan secara bijaksana.
3. Menggugah kesadaran manusia akan pentingnya membina hubungan timbal balik antara manusia dan lingkungannya serta agar semakin mengenal sifat atau karakternya.
4. Membantu mengembangkan secara positif tingkah laku serta hubungan sosial setiap individu
5. Membantu mengembangkan ilmu pengetahuan tentang praktik hidup yang sehat.
6. Membantu membuat pelajaran di kelas agar menjadi lebih berarti melalui pengalaman langsung dari pengalaman.
7. Membuka peluang membangun kerja sama antarmasyarakat sekolah dengan organisasi pelayanan rekreasi pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.
8. Menumbuhkan dan memperkuat rasa percaya diri dan harga diri yang merupakan fondasi yang kuat untuk menumbuhkan '*self concept*'.
9. Mempererat persaudaraan dan tumbuhnya saling mendukung di antara anggota kelompok.
10. Menambah atau meningkatkan keterampilan dan koordinasi.
11. Menambah kesenangan pribadi serta rasa kebersamaan antara anggota kelompok.
12. Mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif dalam arti tidak merugikan diri sendiri, orang lain atau lingkungan dan sebaliknya mencegah munculnya kegiatan negatif, seperti penggunaan narkoba, vandalisme kegiatan destruktif, dan kegiatan negatif lain yang sejenis.

13. Mengembangkan budaya hidup sehat baik untuk pribadi maupun untuk orang lain atau lingkungan alamnya.
14. Meningkatkan *skill* seperti permainan tradisional, melukis, pekerjaan tangan, menarik dan sebagainya.
15. Gairah belajar agar meningkat.
16. Dapat mensyukuri kebesaran Tuhan melalui kegiatan rekreasi seperti mendaki gunung, pergi ke kebun binatang, melihat gerhana bulan atau matahari.
17. Dapat menumbuhkan rasa cinta tanah air terutama dalam mempersatukan perbedaan antarsuku.
18. Dapat membentuk personalitas atau membentuk kepribadian yang tangguh dan mandiri.

## BAB 3

---

# FUNGSI, LANDASAN DAN PERANAN REKREASI

---

### A. Fungsi Pendidikan Rekreasi

Rekreasi merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan. Sebab itu rekreasi dalam pendidikan merupakan penunjang proses pendidikan dan salah satu media untuk mencapai tujuan pendidikan. Sebagai media pendidikan, rekreasi dan pendidikan mempunyai fungsi:

1. Menambah atau memperkaya pengetahuan dan wawasan

Dengan mengikuti kegiatan pendidikan rekreasi, maka murid akan memperoleh tambahan pengetahuan dan wawasan yang tidak diperoleh dalam kegiatan intrakurikuler di sekolah. Kegiatan rekreasi dapat berupa berkemah, berkunjung ke museum atau peninggalan sejarah/kepurbakalaan, dan mengamati flora dan fauna. Dengan kegiatan tersebut murid akan memperoleh pengetahuan dan pengalaman baru yang beraneka ragam sesuai dengan bentuk dan jenis kegiatannya.

2. Meningkatkan ketangkasan dan keterampilan

Dengan melakukan berbagai kegiatan pendidikan rekreasi, maka para murid akan dapat meningkatkan ketangkasan dan keterampilannya. Jenis kegiatan pendidikan rekreasi adalah: permainan, pekerjaan tangan, melukis, menari, dan lain-lain. Kesemua kegiatan

tersebut sangat bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari dan kelak di kemudian hari.

3. Memperbaharui gairah belajar

Sesuai dengan pengertian bahwa rekreasi mengandung arti pemulihan, maka dengan berekreasi, semangat dan gairah belajar murid diharapkan meningkat. Di samping bisa mengalihkan dan menciptakan suasana baru, pendidikan rekreasi juga bisa dijadikan sebagai media untuk mencari kesegaran, kegembiraan, dan kepuasan.

4. Menanamkan sikap yang kreatif dan sosial

Dengan mengikuti pendidikan rekreasi, murid dapat memperoleh pengalaman baru yang positif. Kegiatan rekreasi tersebut misalnya, hidup di alam terbuka dan wisata karya. Melalui kegiatan ini pada diri murid akan tertanam sifat seperti keberanian hidup mandiri, hidup bergotong-royong, hidup bermasyarakat, memperhatikan dan meningkatkan rasa seni serta memupuk rasa percaya diri.

5. Membentuk kepribadian yang lebih baik

Pendidikan rekreasi dapat mengembangkan kepribadian anak. Di dalamnya terdapat kegiatan yang mendidik murid untuk belajar hidup mandiri, bergotong-royong, mengenal adat istiadat penduduk setempat, mengenal hasil budaya masa lalu, memupuk rasa percaya diri sendiri dan sebagainya.

6. Menanamkan rasa kagum dan syukur terhadap kebesaran ciptaan Tuhan Yang Maha Esa. Dengan mengikuti pendidikan rekreasi, rasa kekaguman dan rasa syukur murid terhadap ciptaan Tuhan akan tertanam. Sehingga pada akhirnya rasa keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa akan meningkat.

7. Menanamkan rasa cinta tanah air dan bangsanya

Penanaman rasa cinta tanah air dan bangsa kepada anak, dapat dilakukan melalui kegiatan pendidikan rekreasi. Sebab di dalamnya terdapat kegiatan yang bermanfaat seperti mengunjungi objek-objek pemandangan alam yang indah, mengunjungi peninggalan hasil kebudayaan masa lalu, mengenali adat istiadat suku-suku bangsa yang ada di tanah air dan lain sebagainya.

Banyak nilai yang dapat diperoleh dari rekreasi dengan menggunakan dasar persekutuan. Ketegangan dapat dilepas dan energi yang ada dapat digunakan dengan cara-cara yang berguna. Anak-anak dapat diajarkan bagaimana berolahraga dalam berbagai kegiatan sehingga kemampuan individu dapat dibangun dan ditingkatkan, anak belajar berelasi dengan orang lain di arena bermain sebagaimana di dalam kelas dan di rumah. Kreativitas dapat ditingkatkan dan dibangun dan cara-cara baru untuk melakukannya dapat diperkenalkan. Sebagai pembentuk karakter/sifat.

Krippendorf (1994), kegiatan rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kegiatan tersebut ada yang diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu tempat. Secara psikologi banyak orang di lapangan yang merasa jenuh dengan adanya beberapa kesibukan dan masalah, sehingga mereka membutuhkan istirahat dari bekerja, tidur dengan nyaman, bersantai sehabis latihan, bersantai sehabis latihan, keseimbangan antara pengeluaran dan pendapatan, mempunyai teman bekerja yang baik, kebutuhan untuk hidup bebas, dan merasa aman dari risiko buruk. Melihat beberapa pernyataan di atas, maka rekreasi dapat disimpulkan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan sebagai pengisi waktu luang untuk satu atau beberapa tujuan, di antaranya untuk kesenangan, kepuasan, penyegaran sikap dan mental yang

dapat memulihkan kekuatan baik fisik maupun mental.

Keseimbangan antara pengeluaran dan pendapatan, mempunyai teman bekerja yang baik, kebutuhan untuk hidup bebas, dan merasa aman dari risiko buruk. Melihat beberapa pernyataan di atas, maka rekreasi dapat disimpulkan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan sebagai pengisi waktu luang untuk satu atau beberapa tujuan, di antaranya untuk kesenangan, kepuasan, penyegaran sikap dan mental yang dapat memulihkan kekuatan baik fisik maupun mental. Banyak nilai yang dapat diperoleh dari rekreasi dengan menggunakan dasar persekutuan. Ketegangan dapat dilepaskan dan energi yang ada dapat digunakan dengan cara-cara yang berguna. Apabila batasan tersebut diarahkan kepada usaha pendidikan umumnya dari pemuda-pemuda maka usaha pencapaian tujuan itu: memberikan kemungkinan pada pencapaian kesegaran mental para pemuda dengan kegiatan-kegiatan yang sehat yang sesuai dengan minat, selera serta ungkapan-ungkapan kejiwaan yang lain, lewat kegiatan-kegiatan perorangan dan kelompok dengan acara-acara yang mempunyai nilai-nilai pendidikan tertentu. Dalam usaha pencapaian tujuan tersebut, rekreasi yang terarah memberikan kemungkinan yang sangat besar. Orang-orang yang berekreasi karena terdorong oleh keinginan untuk mengekspresikan dirinya, ekspresi ini diungkapkan dalam bentuk-bentuk kegiatan yang didasari pada cara penilaian, cara bersikapnya. Pengarahan rekreasi dengan bentuk-bentuk kegiatan yang sesuai dengan nilai-nilai moral masyarakat dan sesuai dengan tingkat kemampuan dalam menanggapi akan sangat membantu pembentukan nilai dan sikap.

Demikian pula masyarakat tidak cukup hanya diberitahu dan diberikan kesadaran akan nilai dan sikap yang dikehendaki, tetapi ada usaha yang lebih penting lagi yaitu memberikan latihan-latihan bagaimana mencari sesuatu nilai. Rekreasi sebagai kegiatan

selingan dari kegiatan sehari-hari dapat mempunyai dampak untuk menciptakan, mendapatkan kembali keseimbangan antara jasmani, rohani, emosi dan sosial sehingga dapat memperoleh kesegaran, semangat, kegairahan baru belajar/bekerja dan bila diarahkan dengan baik dan tepat berdampak positif seperti menambah keterampilan, pembentukan kepribadian yang baik, menambah pengetahuan, rasa cinta tanah air dan mengagumi akan ciptaan Tuhan Yang Mahakuasa, dapat dilaksanakan pada hari efektif/di luar hari efektif karena pada dasarnya pendidikan tidak berhenti pada saat/hari efektif belajar saja. Pendidikan dapat dirangsang, digairahkan dan diperkaya dengan kegiatan di luar waktu/hari efektif belajar yang berbentuk kegiatan yang efektif dan mengandung unsur dan tujuan pendidikan, maka kegiatan rekreasi merupakan bagian integral dari pendidikan, penunjang proses pendidikan dan sebagai media pendidikan, pendidikan berlangsung seumur hidup dan dilaksanakan di dalam lingkungan rumah tangga, sekolah dan masyarakat. Dari rumusan tersebut di atas pada hakikatnya antara pendidikan dan rekreasi tidak berbeda, keduanya mengandung arti suatu usaha pendidikan. Pendidikan rekreasi diartikan pendidikan dengan melalui atau memakan media kegiatan rekreasi. Ini berdasarkan ketetapan MPR RI No. II/MPR/1983 tanggal 09 Maret 1983 dan lokakarya rekreasi yang diselenggarakan di Cisarua Bogor tahun 1977: pendidikan dan rekreasi tidak berbeda, keduanya mengandung arti suatu usaha pendidikan dan dengan dasar landasan rekreasi.

Unsur penting dari rekreasi itu sendiri adalah penyegaran fisik dan mental, dilakukan pada waktu luang, merupakan kegiatan yang memberi kegembiraan, kesenangan serta kepuasan bagi pelaku serta dapat menyalurkan ekspresi seseorang terhadap kegiatan yang menarik perhatian.

Dalam *Introduction to Community Recreation* dari pengertian rekreasi dan aktivitasnya dapat disimpulkan bahwa fungsi rekreasi adalah:

1. Penyeimbangan dari ketegangan dan kesibukan rutin
2. Mempercepat berkembangnya intelegensia dan pembentukan kepribadian
3. Mempertinggi imajinasi, mencari keleluasaan, kelegaan dan kebebasan, pendidikan mental
4. Mempertinggi keterampilan dan kreativitas, menambah hal baru dalam kehidupan
5. Memenuhi rasa ingin tahu bertualang.

## **B. Landasan Rekreasi**

1. Landasan ideal Pancasila
2. Landasan konstitusional: Undang-Undang Dasar 1945
3. Landasan strategis: Garis-Garis Besar Haluan Negara
4. Landasan normatif: etika, tata nilai dan tradisi luhur yang hidup dalam masyarakat.
5. Landasan operasional:
  - a. Keputusan Presiden No. 44 dan 45 Tahun 1974, tentang Organisasi dan Susunan Departemen
  - b. Keputusan Presiden No. 23/Keppres/1979, tentang Badan Koordinasi dan Pengembangan Generasi Muda
  - c. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 0211/Y/1978 Tanggal 05 Juli 1978 tentang Sistem Tahun Ajaran Sekolah
  - d. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 1323/U/1978 Tanggal 28 Oktober 1978, tentang Pola Pembinaan Pengembangan Generasi Muda.
  - e. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No.

020/O/1978, tentang Pembentukan Balai Pengembangan Kegiatan Belajar (BPKB).

- f. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 0206/O/1978, tentang Perubahan Fungsi PLPM, KPPM dan PPAGM menjadi SKB.
- g. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 0222b/1980 tanggal 04 Oktober 1980, tentang Organisasi dan Tata Kerja Ditjen PDM.
- h. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 022b/1980, tentang Organisasi dan Tata Kerja Kantor Wilayah P dan K.
- i. Undang-Undang RI No. 12 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 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.
- j. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 secara konsep, pengertian olahraga rekreasi merupakan kegiatan olahraga/aktivitas jasmani yang dilakukan individu, kelompok/masyarakat dengan tujuan memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, kegembiraan, membangun hubungan sosial, melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.
- k. Undang-Undang Nomor 10 Tahun 2009 tentang Kepariwisata, pembangunan kepariwisataan meliputi industri pariwisata, destinasi pariwisata, pemasaran dan kelembagaan kepariwisataan.

Dari dasar landasan ini ditetapkan pula asas-asas rekreasi:

1. Asas manfaat ialah bahwa segala usaha dan kegiatan pendidikan rekreasi harus dapat dimanfaatkan sebesar-besarnya bagi peningkatan kesejahteraan dan memupuk bakat, serta keterampilan setiap warga negara.
2. Asas kekeluargaan bahwa segala usaha dan kegiatan harus usaha bersama dari setiap keluarga, masyarakat dan pemerintah secara gotong royong.
3. Asas adil dan merata ialah bahwa segala kegiatan harus memberi kesempatan kepada setiap orang untuk melaksanakannya sesuai dengan kemampuan yang tersedia.
4. Asas kebutuhan ialah bahwa pendidikan rekreasi adalah kebutuhan hidup untuk membina kesejahteraan dan kebahagiaan lahir batin.
5. Asas demokrasi juga merupakan landasan pelaksanaan rekreasi, maksudnya setiap individu selain memiliki hak dan kesempatan yang sama, juga memiliki keleluasaan untuk memilih apa yang dikehendakinya untuk dilaksanakan sebagai isi kegiatan rekreasinya. Tentu saja prinsip ini tidak melupakan faktor tanggung jawab seseorang dalam hidup bermasyarakat. Dalam kebebasan memilih, terkadang ketertarikan akan norma dan sistem nilai di lingkungan masyarakat yang bersangkutan.

Tujuan pendidikan olahraga menurut Seaton DO, 1974 adalah *physical fitness, motor skill, knowledge, social* dan *aesthetic*. *Physical fitness* sendiri menyangkut *physique, organic fitness* dan *motor fitness*, Fisik meliputi proporsi tubuh, hubungan antartulang, lemak, otot, tinggi, berat, dll. *Organic fitness* menyangkut efisiensi dari alat tubuh seperti jantung, paru, ginjal dan lain-lain. *Motor fitness* bersangkut paut dengan kekuatan (*power*), *agility*,

*endurance, balance* dan *flexibility*. Fungsi umum dari pendidikan jasmani adalah untuk menunjang serta memungkinkan pertumbuhan maupun perkembangan yang wajar dari peserta didik, seperti tujuan pendidikan umum, tujuan pendidikan jasmani menyangkut tujuan fisik (*physical*, sosial, emosional dan rekreasi).

Jawelth dan Mulan yang dikutip oleh Drowatzky J.V., 1984 bertujuan untuk:

1. Perkembangan individu yang menyangkut efisiensi fisiologis (*physiological efficiency*) maupun keseimbangan fisik (*physical equilibrium*)
2. Mengatasi lingkungan (*environmental coping*) yang menitik beratkan pada orientasi spasial (*spasial orientation*) dan manipulasi objek (*object manipulation*)
3. Interaksi sosial atau *social interaction* yang menyangkut komunikasi, interaksi antara kelompok dan budaya.

Pendidikan jasmani pada anak juga bertanggung jawab terhadap perkembangan anak seutuhnya, perkembangan ini menyangkut *psychomotor, cognitive* maupun afektif (Gobbard C. dkk., 1987). Perkembangan *psychomotor* dipengaruhi oleh aktivitas fisik adalah pertumbuhan fisik dan perkembangan, kesehatan dan kesegaran jasmani, *posture-skill, proficiency* dan rekreasi. Perkembangan kognitif yang dipengaruhi aktivitas fisik adalah perceptual *awareness* (keadaan persepsi), *problem solving* (pemecahan masalah), *strategic creativity* (kreativitas strategi), *vocabulary* (perbendaharaan kata), *understanding* (pengertian) dan *communication of concepts and ideas* (komunikasi mengenai konsep dan pemikiran).

Richard (2013) dalam bukunya *Recreational Sport Programming* menyebutkan *recreational sport* meliputi aktivitas jasmani, program rekreasi, olahraga intramural, rekreasi jasmani, dan olahraga.

Disebutkan terdapat 4 subjek kunci dalam olahraga rekreasi, yaitu kesehatan, waktu lowong, rekreasi, dan olahraga. Olahraga rekreasi disebutnya juga *sport for all* dilakukan dengan berbagai tujuan terutama untuk kesenangan dan hiburan pada waktu lowong. Secara umum bertujuan:

#### 1. Tujuan Fisik

Fungsi primer dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan pada setiap insan kapasitas fisiknya sebesar mungkin dalam batas yang diterima dalam tujuan pendidikan. Dalam hal ini kapasitas fisik meliputi perkembangan keterampilan, kemampuan maupun organnya. Kekuatan, *vigor* (semangat), vitalitasnya kondisi neuro-muscular harus mendapatkan perhatian. Seyogianya ini merupakan proses pengembangan sejak sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi. Semua rencana pengembangan fisik dari murid harus selaras dengan proses dari pendidikan umum. Kesehatan murid juga sangat penting. Aktivitas dalam kurikulum harus diatur sedemikian rupa dengan dasar-dasar yang luwes yang memungkinkan pelayanan dan perbedaan-perbedaan individu. Partisipasi dalam program yang optimum dari aktivitas fisik merupakan sarana untuk mempertahankan serta meningkatkan kesehatan. Meskipun begitu program aktivitas tidak dapat meningkatkan imunitas seseorang seperti terhadap campak, influenza, tuberkulosis, difteri, kelainan jantung maupun kelainan gigi dan lain-lain.

Perkembangan keterampilan sangat penting dalam kehidupan seseorang. Oleh karena itu perkembangan keterampilan juga menjadi tujuan yang penting. Tujuan sosial, emosional dan rekreasi sangat tergantung dari perkembangan keterampilan maupun kemampuan seseorang. Keterampilan yang cukup harus dikembangkan sehingga seorang murid atau anak dapat menikmati keikutsertaannya dalam

aktivitas-aktivitas. Selain kesehatan, perkembangan keterampilan maupun kemampuan maka tujuan pendidikan jasmani adalah juga pertumbuhan fisik dan perkembangan yang serasi dari seseorang. Pertumbuhan dan perkembangan optimum memerlukan partisipasi yang aktif dari para murid dalam aktivitas fisik. Hal ini perlu dilaksanakan secara cermat selama fase maturasi.

## 2. Tujuan Sosial

Perilaku sosial yang baik sangat penting dalam setiap fase kehidupan baik itu di sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini berlaku bagi murid maupun bagi orang dewasa dan orang tua. Meskipun perkembangan perilaku sosial menjadi tanggung jawab kita semua tetapi peranan guru sangat penting. Di dalam kelas biasanya berlaku norma formal sedangkan di lapangan justru lebih banyak kebebasan. Guru Penjas diharapkan lebih banyak berperan untuk perkembangan perilaku sosial yang baik. Hal ini disebabkan karena pendidikan jasmani dapat diterapkan hal-hal yang tidak perlu dapat diterapkan di pelajaran lain seperti kerja sama, loyalitas, sportivitas dan lain-lain. Kendalanya adalah perlu mempunyai waktu bertatap muka yang lebih banyak. Di Amerika mulai dari SD sampai dengan sekolah menengah setiap hari selalu ada pelajaran pendidikan jasmani. Partisipasi dalam aktivitas fisik memungkinkan murid berpikir secara santai, menghilangkan ketegangan maupun stres. Partisipasi dalam pendidikan jasmani merupakan rekreasi.

## 3. Tujuan Rekreasi

Menjadi kewajiban dari sekolah untuk mendidik murid-muridnya menggunakan waktu luangnya secara produktif. Banyaknya pengangguran maupun berkurangnya waktu bekerja akan menyebabkan problematika sosial sehingga kalau tidak

diarahkan penggunaan waktu luang dengan olahraga yang menyenangkan dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diharapkan. Pendidikan jasmani juga merupakan sarana pendidikan dengan tujuan intelektual. Pengetahuan mengenai hidup sehat, peraturan dasar, strategi dari olahraga bersifat menambah pengembangan intelektual. Di samping itu bertanggung jawab untuk mendidik murid menjadi warga negara yang baik. Dengan menanamkan *sense of belonging* terhadap *team*, "*loyalty*" kerja sama dan lain-lain, maka diharapkan murid-murid dapat menjadi warga negara yang baik. Dengan mempelajari *physiology of exercise* maka seseorang akan dapat mengetahui perubahan apa yang terjadi pada waktu seseorang itu melakukan aktivitas fisik. Apakah dengan mengetahui faal olahraga itu cukup? Kita perlu mengetahui pencegahan timbulnya cedera, rehabilitasi cedera dan hubungan antara pertumbuhan dengan olahraga, juga harus diketahui hubungan antara penyakit dengan olahraga dan lain-lain. Ilmu-ilmu ini sekarang terangkum dengan ilmu yang dikenal dengan *Sports Medicine* atau kesehatan olahraga, ilmu kesehatan olahraga adalah ilmu lintas bidang ilmu ini menyangkut anatomi, fisiologi biokimia, *psychology*, ilmu bedah, *physiotherapy*, ilmu penyakit dalam, kardiologi, farmakologi, ilmu gizi dan lain-lain. Ilmu ini menurut Mirkin G. Hoffman M., 1979, dipraktikkan oleh *physiologist*, *kinesiologist*, *nurses*, *podiatrists*, *physical therapists*, *trainers*, *physical educators*, *chemists*, *nutritionists*, *coaches* dan *athletes*.

Kita tidak dapat menguasai semua ilmu itu. Kita harus menetapkan sebagian ilmu yang memberi dasar bagi seorang guru pendidikan jasmani untuk dapat mengajar maupun mengembangkan ilmunya. Kewajiban sehari-hari baik dikantor/sekolah, di rumah yang sifatnya rutin akan menimbulkan kebosanan, kelelahan badaniah dan kelelahan mental. Kelelahan fisik rasanya tidak sulit

mengatasinya, mungkin dengan istirahat sebentar kelelahan itu sudah dapat hilang, tetapi bagaimana dengan kelelahan mental. Memang tidak mudah untuk mengetahui apakah seseorang mengalami kelelahan fisik atau kelelahan mental, tetapi tidaklah pada tempatnya untuk mengupas persoalan itu di sini. Namun dapatlah dimengerti bahwa kelelahan mental lebih banyak menimbulkan akibat-akibat buruk daripada kelelahan fisik sampai pada batas tertentu. Kelelahan mental dapat ditimbulkan oleh berbagai sebab, barangkali ketidakpuasan dalam kerja, karena bekerja secara terpaksa atau bahkan karena kebosanan yang ditimbulkan oleh sudah terlalu rutinnya suatu pekerjaan. Apalagi seseorang pada waktu-waktu senggangnya dapat mengerjakan sesuatu kegiatan yang sesuai dengan minat, selera atau barangkali bakat yang dimilikinya yang akan memberikan kesenangan pada dirinya maka orang akan dapat tersalur segala apa yang terpendam yang tidak tersalur dalam pekerjaannya. Dalam keadaan yang demikian maka pintu yang menutup segala yang terpendam akan dapat dibukakan dan dengan demikian beban akan dapat tersingkirkan. Bagi kelelahan mental yang diakibatkan perasaan tertekan karena lingkungan dengan rekreasi orang akan diletakkan dalam situasi lain yang lebih besar. Kesenangan serta kepuasan yang didapat secara langsung dan segera akibat rekreasi akan mengakibatkan kesegaran mental dan juga sebagian dari kesegaran jasmani.

Di Indonesia *sport for all* telah dikampanyekan sejak tahun 1980-an dengan slogan “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” dan ditindaklanjuti pada waktu itu dengan melaksanakan tes kebugaran jasmani Indonesia piagam presiden. Olahraga rekreasi dapat dilakukan oleh siapa saja, di mana saja, kapan saja, dan dengan kegiatan apa saja. Olahraga rekreasi dapat

dilakukan oleh siapa saja tanpa persyaratan khusus karena tujuan utamanya adalah membangun dan mengembangkan kebugaran jasmani. Berdasarkan tujuan utamanya, maka terdapat perbedaan konsep dan pengertian dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Di Indonesia induk organisasi olahraga rekreasi ini adalah Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI = Indonesia Sport for All Federation) dan sudah menjadi anggota dari TAFISA (The Association for International Sport for All).

Berdasarkan tujuannya, maka aktivitas yang dapat dilakukan berupa aktivitas fisik termasuk juga olahraga, dan olahraga tradisional. Misalnya, pagi hari sebelum kerja melakukan jalan, *jogging*, dan bersepeda. Sore/bahkan malam hari pulang dari kerja bermain bulu tangkis, tenis, futsal, dll. Aktivitas ini dilakukan baik dilakukan sendiri maupun bersama teman dengan gembira dan suasana hati yang senang. Olahraga rekreasi ini dilaksanakan berbasis masyarakat dengan memperhatikan prinsip mudah, murah, menarik, manfaat, dan massal. Olahraga/aktivitas jasmani dijadikan sebagai sarana rekreasi yang dengan aktivitas tersebut pelakunya menjadi sehat dan bugar serta memperoleh manfaat rekreasi “membuat sesuatu yang baru (dari rutinitas pekerjaan) dan juga revitalisasi-semangat hidup yang baru” (Hayden Ramsay dalam bukunya *Reclaiming Leisure: Art, Sport and Philosophy*). Individu yang bugar jasmaninya, gembira hidupnya, selalu bersemangat dalam kehidupannya diharapkan menjadi individu yang produktif dalam bekerja dan berkarya sehingga dapat berkontribusi positif dalam membangun kehidupan keluarga, masyarakat dan bangsa. Apapun aktivitas yang dilakukan dalam olahraga rekreasi, tujuan utamanya untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Mengutip pendapat Corbin dkk. (2008) dalam bukunya *Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness* bahwa kebugaran jasmani

merupakan kemampuan/kesanggupan tubuh untuk melakukan fungsinya secara efektif dan efisien.

### **C. Peranan Rekreasi, Olahraga dan Kesehatan**

Seperti dikemukakan di atas bahwa untuk mencapai kesegaran jasmani dapat dijalankan melalui kegiatan yaitu kegiatan jasmani (*physical education*) pendidikan kesehatan (*health education*) olahraga (*sport*) dan rekreasi (*recreation*). Oleh karena rekreasi usaha pembinaan manusia merupakan pengetahuan yang berkembang dan dipelajari sebagai ilmu pengetahuan berdiri sendiri. Sebagai ilmu pengetahuan rekreasi digolongkan dalam ilmu-ilmu sosial, yang objek materialnya bagaimana usaha atau metode yang diperlukan untuk mencapai tujuan, sedang objek formalnya yaitu meningkatkan kualitas manusia dalam pengertian jasmani dan rohani. Rekreasi sebagai lapangan ilmu pengetahuan ternyata mempunyai lapangan yang luas dan bervariasi serta mempunyai kaitan dengan lapangan pengetahuan lain. Yang paling dekat dan erat adalah bidang ilmu pengetahuan tentang pendidikan jasmani (olahraga) dan ilmu kesehatan, karena ketiganya mempunyai tujuan yang sama yakni mempertemukan *need* (kebutuhan) dan *interest* (minat) dari semua golongan dan kelompok yang diladeni.

Hubungan ketiga pengetahuan tersebut tidak dapat dipisahkan baik secara tradisional maupun logis, ketiganya mempunyai inti atau tujuan yang sama dalam kehidupan pribadi dan masyarakat. Dari pengalaman sejarah dapatlah dilihat bahwa pendidikan kesehatan, rekreasi dan pendidikan jasmani mempunyai hubungan antara ketiganya. Pendidikan kesehatan membantu pendidikan jasmani dalam hal mencapai tujuan umum atas layanan kepada masyarakat seperti bagaimana memberikan kepada banyak yang tidak terdapat di dalam bidang-bidang kesehatan dan olahraga,

maka akan terlihat rekreasi sebagai pengetahuan telah berkembang. Sejak rekreasi dihubungkan dengan pilihan bebas atas penggunaan waktu luang untuk kepuasan perorangan, rekreasi mencakup sejumlah variasi aktivitas. Aktivitas di alam bebas seperti *camping, hiking, picnic, fishing*, berarung jeram, *trekking, offroad, diving, outbond, gathering*, berburu dan berkebun (*gardening*) termasuk berbagai kegiatan penting dalam program rekreasi yang secara positif memberikan sumbangan kepada kesehatan anak didik, di samping secara khusus pendidikan jasmani membukakan kemungkinan-kemungkinan yang luas untuk memperbaiki pendidikan kesehatan.

Di tempat-tempat pendidikan khusus seperti di lapangan permainan, pendidik berkesempatan menggunakan hubungan dengan anak didik, untuk menciptakan situasi yang memungkinkan ke arah latihan untuk memperlancar pertumbuhan jasmani serta perkembangan fisik (kesigapan, keterampilan dan ketahanan). Usaha ini mempunyai efek yang sangat berguna bagi sistem sirkulasi (peredaran), pencernaan dan pernapasan, pertumbuhan jasmani lainnya. Di dalam pelajaran pendidikan jasmani, pendidik dapat membantu anak didik dalam menganalisa struktur tubuh manusia dan gerakan-gerakan efisien, memperkenalkan efek latihan terhadap pelbagai proses tubuh dan memecahkan problem-problem kesehatan dan di balik itu timbul kemungkinan bagi pendidik untuk membimbing anak didik ke arah perkembangan keseimbangan jasmani dalam hal kebersihan pribadi, makanan yang sehat, eliminasi, istirahat yang cukup, ventilasi dan penerangan yang baik, menghindari akses kesehatan, koreksi terhadap efek-efek jasmani, pengawasan langsung terhadap perasaan negatif dan pakaian yang sederhana tetapi efisien. Secara materiel pendidikan jasmani memberikan sumbangan terhadap stabilitas emosional

anak didik melalui *games* (perlombaan-perlombaan) dan aktivitas lainnya.

Pengalaman yang menyenangkan dan partisipasi secara aktif prestasi kewiraan yang dicapai dalam permainan kegembiraan sebagai akibat penghargaan diterima dari masyarakat, perasaan senang sebagai akibat dari pengenalan langsung dari alam sekitar untuk mengurangi rasa tegang, mengurangi tekanan jiwa, membatasi frustrasi (kegagalan dan kekecewaan). Pengalaman-pengalaman ini mempersembahkan kesadaran keseimbangan mental dan fisik anak didik. Dengan bimbingan yang tepat anak didik belajar untuk menerima dan menentukan sukses-sukses yang bakal dicapai serta kekurangan-kekurangan tanpa pengaruh emosi yang negatif. Dalam menyoroti kesemua ini dari perkembangan usaha-usaha positif anak didik secara keseluruhan.

Pendidikan jasmani memberikan secara praktis kepada anak didik perasaan aman dalam memecahkan problem-problem dan melatih kontrol diri yang dititikberatkan kepada gerakan-gerakan yang cepat dalam situasi bermain atau perlombaan. Kepercayaan pada diri sendiri, kepuasan dan kesenangan yang dapat dipetik anak didik dari partisipasi aktivitas jasmani dapat merupakan landasan yang kuat bagi anak didik untuk menyesuaikan diri dengan iklim yang sehat di dalam kehidupan, kemudian di tengah-tengah masyarakat. Jadi melalui program-program rekreasi anak dapat diikutsertakan dalam latihan yang menguatkan dan latihan yang menyehatkan yang dilakukan di alam terbuka untuk membantu mereka dalam pertumbuhan fisiknya.

Program rekreasi yang informal di sekolah-sekolah menghendaki laboratorium untuk menyelidiki kebutuhan pendidikan fisik seorang murid, sekaligus untuk memperkenalkan aktivitas-aktivitas yang baru yang tidak dapat dijalin dalam program-program

instruksional. Kesemua ini memberikan kemungkinan-kemungkinan kepada murid untuk mempraktikkan keterampilan yang dipelajarinya di bidang pendidikan fisik di dalam kelas. Melalui program rekreasi pendidikan dapat memperkenalkan kepada anak didik dan orang tua, objek-objek yang bersifat umum dari pendidikan fisik dan kesehatan. Sejak kesehatan dihubungkan dengan pelbagai fase dari pemeliharaan dan perkembangan organisme, kesehatan mempunyai hubungan yang erat sekali dengan pendidikan rekreasi dan olahraga. Dalam lapangan ini program kesehatan sekolah memberikan adanya:

1. Memelihara lingkungan yang sehat untuk melaksanakan aktivitas jasmani dan rekreasi.
2. Menghargai status kesehatan anak didik dan mengklasifikasikan mereka sesuai situasi partisipasinya.
3. Mengoreksi kemacetan-kemacetan yang masih dapat diperbaiki, sehingga anak didik dapat mencapai kecakapan yang dibutuhkan pada aktivitas-aktivitas rekreasi dan fisik.
4. Menyadarkan siswa akan nilai-nilai kehidupan yang sehat dan berkecukupan serta pandangan yang sehat dan tidak memihak mengenai hidup dan kehidupan.
5. Menanamkan kepada murid, pengetahuan dan *attitude* (sikap bathin) yang dapat mendorong mereka untuk melaksanakan pendidikan rekreasi dan jasmani secara aman dan sehat

Bagaimanakah pengaruh kegiatan rekreasi terhadap kesehatan, hal ini dapat dilihat dari rekreasi yang dilaksanakan di alam terbuka bertujuan untuk kesegaran jasmani dan kesehatan. Hal ini adalah akibat dari udara pegunungan atau laut yang bersih akan dihirup paru-paru secara maksimal, pemandangan yang indah, kegembiraan yang meluap, semangat yang menyala-nyala sungguh

menyebabkan rasa segar. Kepenatan dan keringat yang mengalir dari pori-pori badan tidak ada artinya, namun tidak berarti bahwa orang yang sakit akan jadi sembuh dan yang lemah badannya yang tidak mampu kerja berat seketika menjadi segar.

Tidak! Hanya mereka yang sehat yang mampu dan kuat serta ulet akan mudah menempuh dan mengikuti kegiatan di udara terbuka itu. Oleh karena jarak dan medan yang ditempuh tidak ringan, panas hujan dan dinginnya malam merupakan ujian pula. Siapa pun yang ingin turut serta dalam kegiatan di alam terbuka, jasmaninya harus sehat, untuk itu perlu bagi yang akan dan lelah biasa dengan kegiatan-kegiatan tersebut harus senantiasa memelihara kondisi badannya, terutama para pemuda belian/remaja harus menyadari bahwa masa-masa usianya adalah masa kesegaran jasmani yang paling baik, itulah banyak pemuda pemudi masa remaja mengisi bidang atletik, angkatan bersenjata, di mana sangat diperlukan kekuatan/ketahanan, ketabahan dan kesehatan jasmaninya, tetapi untuk memungkinkan dapat mencapai kondisi badan yang terbaik diperlukan usaha yang sungguh-sungguh. Tidak mungkin dapat dicapai dengan sendirinya secara alamiah yang berkepentingan harus membantunya, untuk tetap mempertahankan badan yang sehat tergantung pada pengetahuan tentang kesehatan dan mengikuti peraturan-peraturannya, lebih sehat seseorang lebih mampu ia bekerja/kreasi dan rekreasi.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan: 1) Sikap yang sehat (*healthy attitude*); 2) Pemeriksaan kesehatan (*health examination*); 3) menjaga dan berusaha melakukan berbagai macam kesegaran (*medical fitness, functional fitness, motor fitness dan emosional fitness*); 4) Kebiasaan-kebiasaan pribadi yang sehat.

#### D. Peran Rekreasi dalam Kehidupan Sosial

Di negara maju peranan rekreasi merupakan kegiatan sosial yang penting, karena salah satu bentuk tingkah laku manusia yang diperlukan dan dilaksanakan di mana saja dan merupakan satu fase perkembangan kepribadian yang penting dan vital dalam kehidupan moderen. Perkembangan kepribadian, mental, fisik dan sosial kehidupan manusia terwujud: kegiatan olahraga (sepak bola, renang, mendaki); kegemaran membaca mendengarkan radio/menonton, melukis; kegiatan atraksi, sosial budaya dalam berbagai bentuk; gabungan dari keseluruhan kegiatan tersebut (*community*) rekreasi yang secara sosial diterima, direncanakan, dibangun dan dilaksanakan dengan terorganisir untuk melayani kepentingan mereka yang memiliki persamaan kegemaran/kepentingan, telah dibangun pusat-pusat rekreasi, tidak ketinggalan industri-industri memberikan perhatian.

Para cendekiawan di negara maju memberikan perhatian terhadap perkembangan rekreasi yaitu sesuatu untuk *self expression, self discovery* dan mengembangkan kreatifnya. Universitas dan *college* di luar negeri membantu mempersiapkan tenaga profesional, menawarkan *extension and consultative service* kepada masyarakat yang berada di sekitarnya. Kegiatan rekreasi yang diorganisir melalui lembaga-lembaga sosial dipergunakan sebagai faktor penting untuk menciptakan stabilitas dan pengembangan masyarakat.

Dalam hubungan ini kegiatan olahraga sebagai salah satu aspek penting dalam kegiatan rekreasi menempati posisi penting untuk menarik perhatian dan minat generasi muda yang diarahkan kepada konstruktif dan kreatif dalam pengembangan kepribadiannya, di samping membantu mengembangkan saling mengerti dan bekerja sama, karena perbedaan budaya di antara wilayah dan di antara

bangsa-bangsa di dunia. Sebagai pengisi waktu luang di samping kesegaran mental dapat menyalurkan bakat, minat, keinginan serta pengisian pengetahuan yang berguna, dapat dilakukan di dalam ruangan (*indoor recreation*) atau di alam terbuka (*outdoor recreation*), dekat air (berenang, memancing, ski); dekat gunung (berkemah, berkelana, mendaki gunung), bersepeda, flora fauna, bahari, sejarah, alam, budaya, ke museum, wisata daerah, wisata Indonesia, purbakala, wisata religi, darmawisata dan pariwisata).

### **E. Peranan Rekreasi dalam Kehidupan Pemuda**

Bagi usia muda waktu-waktu yang demikian akan dimanfaatkan untuk menyalurkan pembawaan, minat sesuai dengan usia. Situasi lingkungan yang luas, komunikasi yang bebas, susah dikontrol, tidak mustahil dapat terjadi tindakan yang tidak sehat. Jelas dalam pemanfaatan waktu luang perlu adanya pengarahan, bimbingan, pengorganisasian kelompok merupakan salah satu jalan yang baik dan itu sangat tergantung pada kesesuaian antara kegiatan dengan minat, kesukarelaan serta kebebasan yang diberikan kepada si pemuda, serta kemampuan memimpin yang mengorganisir. Pemuda tidak hanya cukup hanya kesegaran akan nilai dan sikap yang dikehendaki masyarakat, tetapi latihan bagaimana mencari sesuatu nilai. Kegiatan ini sangat efektif. Rekreasi memungkinkan untuk mengikat mereka dalam suatu tata kelompok atas dasar kesukarelaan tanpa paksaan.

Dalam rekreasi kelompok para peserta ikut secara sukarela dan mereka diberi kebebasan untuk memilih lingkungan sesuai minat dan keinginannya, dengan demikian terbuka kemungkinan-kemungkinan dan pengamatan serta pengarahan kepribadian si pemuda. Rekreasi di alam terbuka *hiking* (berkelana), *camping* (berkemah), *mountaineering* (mendaki gunung), berarung

jeram, *trekking*, *offroad*, *diving*, *outbond*, *gardening* (berkebun), *picnic*/bertamasya dan lain-lain berarti hidup sementara di luar rumah dengan maksud: Mendekatkan diri pada Tuhan pencipta alam; mengagumi keindahan tanah air/wilayah; mengendorkan ketegangan jiwa/jasmani, agar tidak timbul kelelahan yang sangat; mendapatkan ketenangan batin/pikiran, menambah kesegaran jasmani dan rohani; menumbuhkan kepercayaan diri sendiri, tidak tergantung pada orang lain; memperhalus budi pekerti dan tingkah laku, mempertebal keakraban, persaudaraan; melatih ketajaman pancaindra, mengukuhkan kerja sama; memperbanyak ketahanan diri dan ulet dalam menghadapi setiap tantangan; memupuk cinta kerja, kesanggupan dan kecakapan dan keterampilan; bertindak dengan disiplin dan berwatak kesatria.

## **F. Peranan Olahraga Rekreasi dalam Kehidupan**

Menurut Krippendorf (1994), kegiatan olahraga rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Secara psikologi banyak orang di lapangan yang merasa jenuh dengan adanya beberapa kesibukan dan masalah, sehingga mereka membutuhkan istirahat dari bekerja, tidur dengan nyaman, bersantai sehabis latihan, keseimbangan antara pengeluaran dan pendapatan, mempunyai teman bekerja yang baik, kebutuhan untuk hidup bebas, dan merasa aman dari risiko buruk. Melihat beberapa pernyataan di atas, maka olahraga rekreasi dapat disimpulkan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan sebagai pengisi waktu luang untuk satu atau beberapa tujuan, di antaranya untuk kesenangan, kepuasan, penyegaran sikap dan mental yang dapat memulihkan kekuatan baik fisik maupun mental.

Banyak nilai yang dapat diperoleh dari olahraga rekreasi dengan menggunakan dasar persekutuan. Ketegangan dapat dilepaskan

dan energi yang ada dapat digunakan dengan cara-cara yang berguna. Anak-anak dapat diajari bagaimana berolah raga dalam berbagai kegiatan sehingga kemampuan individu dapat dibangun dan ditingkatkan melalui rekreasi. Anak-anak perlu belajar berelasi dengan orang lain di arena bermain sebagaimana di dalam kelas atau rumah. Kreativitas dapat ditingkatkan dan dibangun, dan cara-cara baru untuk melakukannya dapat diperkenalkan. Salah satu manfaat penting dari olahraga rekreasi adalah dalam pembentukan karakter/sifat. Telah dikatakan bahwa “anak-anak belajar melalui bermain”. Melalui suatu program olahraga rekreasi yang telah disusun dan direncanakan dengan baik, anak-anak dapat belajar untuk menikmati penggunaan waktu sebaik-baiknya. Tantangan pada pengajaran yang efektif dengan menggunakan latar alami amat tidak terbatas bagi para pemimpin dan para guru.

Secara lebih spesifik peranan olahraga rekreasi dalam kehidupan sosial dapat diklasifikasikan: 1) Mengembangkan rasa menghargai dan mencintai lingkungan serta melestarikannya. 2) Mengembangkan pengertian dan kemampuan serta pemahaman akan pentingnya menjaga keseimbangan lingkungan dan menggunakannya secara bijaksana. 3) Menggugah kesadaran manusia akan pentingnya membina hubungan timbal balik antara manusia dan lingkungannya serta agar semakin mengenal sifat ataupun karakternya. 4) Membantu mengembangkan secara positif tingkah laku serta hubungan sosial kepada individu. 5) Membantu mengembangkan ilmu pengetahuan tentang praktik lingkungan yang sehat. 6) Membantu membuat pelajaran di kelas agar menjadi lebih berarti melalui pengalaman langsung di lapangan. 7) Membuka peluang membangun kerja sama antarmasyarakat sekolah dengan organisasi pelayanan rekreasi pada khususnya dan masyarakat pada umumnya. 8) Menumbuhkan dan atau memperkuat rasa

percaya diri dan harga diri yang merupakan fondasi yang kuat untuk menumbuhkan "*self concept*". 9) Mempererat persaudaraan dan tumbuhnya saling mendukung di antara anggota kelompok. 10) Menambah atau meningkatkan keterampilan dan koordinasi. 11) Menambah kesenangan pribadi serta rasa kebersamaan antara anggota kelompok. 12) Mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif dalam arti, tidak merugikan dirinya sendiri, orang lain, atau lingkungan/alam dan sebaliknya mencegah munculnya kegiatan negatif, seperti penggunaan narkoba, vandalisme kegiatan destruktif, dan kegiatan negatif lain yang sejenis. 13) Mengembangkan budaya hidup sehat, baik untuk pribadi maupun untuk orang lain dan atau lingkungan alamnya.

### **G. Peranan Olahraga Rekreasi sebagai Media Membentuk Karakter dan Kepribadian**

Karakter merupakan sebuah konsep moral tersusun dari sejumlah nilai karakteristik yang membangun kepribadian seseorang. Media pembentukan karakter dan kepribadian dapat melalui berbagai aktivitas. Olahraga rekreasi merupakan salah satu media yang dapat dijadikan sebagai sarana untuk membentuk karakter dan kepribadian bangsa. Partisipasi aktif seseorang dalam olahraga rekreasi akan dapat: a) Mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif dalam arti, tidak merugikan dirinya sendiri, orang lain, atau lingkungan/alam dan sebaliknya mencegah munculnya kegiatan negatif, seperti penggunaan narkoba, pergaulan bebas, tawuran dan lain sebagainya; b) menambah pengetahuan dan memperkaya wawasan serta pengalaman baru yang beraneka ragam sesuai dengan jenis kegiatannya; c) meningkatkan ketangkasan dan keterampilan; d) menanamkan sikap hidup yang kreatif dan sosial; e) membentuk kepribadian yang

baik; f) menanamkan rasa kagum dan syukur terhadap kebesaran ciptaan Tuhan Yang Maha Esa; dan g) menanamkan rasa cinta tanah air dan bangsa.

Upaya membentuk karakter dan kepribadian melalui olahraga rekreasi harus dilakukan sejak dini dan memerlukan kondisi-kondisi yang mendukung pembentukan karakter dan kepribadian yang positif, misalnya kepemimpinan, perilaku pelatih/pembina olahraga rekreasi yang baik. Olahraga rekreasi sangat beraneka ragam sesuai dengan minat, kebutuhan, dan kemampuan masing-masing anak. Orang yang memimpin kegiatan olahraga rekreasi untuk anak-anak harus mengenali keberagaman karakteristik yang dimilikinya, tidak memaksakan setiap anak untuk mengikuti program yang sama. Karena rekreasi bertujuan untuk menyegarkan kembali, membangun, dan membentuk pengalaman yang menyenangkan dan berharga, kepentingan setiap individu adalah penting.

Menurut Lickona (1991) menekankan pentingnya tiga komponen karakter yang baik (*components of good character*), yaitu a) pengetahuan tentang moral (*moral knowing*). b) perasaan tentang moral (*moral feeling*), dan c) perbuatan moral (*moral action*). Hal ini diperlukan agar individu mampu memahami, merasakan dan mengerjakan sekaligus nilai-nilai kebajikan. Melalui olahraga rekreasi seseorang akan mendapatkan pengetahuan baru (nilai moral) yang terkandung di dalamnya, kemudian menghayatinya, melaksanakan nilai-nilai moral tersebut dalam kegiatan olahraga rekreasi serta mengimplementasikan nilai moral tersebut dalam kehidupan bermasyarakat. Peranan olahraga rekreasi sebagai media pembentukan karakter, kepribadian terletak pada upaya mendidik seseorang dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif dan internalisasi nilai-nilai positif dalam olahraga rekreasi yang langsung diterapkan ke dalam perilaku terutama selama kegiatan rekreasi.

## H. Pendekatan dalam Membentuk Karakter, Kepribadian Melalui Olahraga Rekreasi

Menurut Richa H. Cox (1985), ada tiga pendekatan teori utama yang dapat digunakan dalam membentuk karakter dan kepribadian melalui olahraga rekreasi yaitu:

1. Teori Psiko-dinamik (*Psychodynamic Theory*). Teori ini sering disebut *Psychoanalyse* atau *Freud Theory*. Teori ini bertumpu di atas dasar perlunya pengecekan mendalam ke seluruh pribadi dan perlunya mengetahui motif yang tidak disadari. Setiap individu memiliki motif-motif berbeda yang mendasari perilakunya guna pemenuhan kenikmatan, kepuasan dan kebutuhannya. Jenis kegiatan Olahraga rekreasi yang dilakukan disesuaikan dengan keinginan yang timbul tanpa ada paksaan sehingga kegembiraan, kepuasan dan kebutuhan yang diinginkan dapat tercapai.
2. Teori Sifat (*Traits Theory*). Menurut Allport, sifat menunjuk pada predisposisi untuk membuat penyesuaian tingkah laku melalui cara yang khas. Untuk itu individu akan menunjukkan predisposisi untuk menginternalisasi kesediaan berkompetisi, mempertahankan diri, dan berkembang dalam banyak situasi. Setiap individu memiliki tipe/sifat yang berbeda dalam menanggapi lingkungannya. Jenis kegiatan olahraga yang dilakukan hendaknya bervariasi, sehingga individu diharapkan memiliki pengalaman dan wawasan yang luas dalam merespons berbagai situasi dengan baik.
3. Teori Belajar Sosial (*Social Learning Theory*). Clark Hull, 1943 individu belajar pemodelan, dan penguatan sosial. Pandangan teori belajar sosial, tingkah laku merupakan perpaduan antara motif yang tidak disadari (psikodinamik), fungsi belajar sosial dan pengaruh situasi.

Untuk membentuk karakter dan kepribadian melalui olahraga rekreasi di perlukan adanya perilaku positif dari seorang pemimpin atau pembina olahraga rekreasi yang dapat dijadikan model serta menciptakan situasi lingkungan olahraga rekreasi yang kondusif guna; a) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama, b) meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai positif dalam olahraga rekreasi, c) penanaman kedisiplinan, dan d) menumbuhkan kecerdasan emosi dan penghargaan terhadap hak-hak asasi orang lain melalui pengalaman *fair play* dan sportivitas dalam olahraga rekreasi.

Rekreasi yang sifatnya hiburan hendaknya memberikan kesempatan kepada setiap orang untuk tumbuh dan berkembang pada aspek kognitif, afektif, psikomotor dan fisik. Pelaksanaannya terkait dengan isi kegiatannya dengan sifat yang membandingkan suasana menyenangkan, selalu patuh pada asas manfaat bagi pengembangan, bukan saja aspek fisik yang menyangkut keterampilan/efisiensi fungsi organ tubuh, seperti tercermin dalam kebugaran jasmani yang meningkat namun untuk membina sifat-sifat psikologis yang terangkum dalam domain efektif, misalnya sikap positif terhadap gaya hidup aktif, toleransi terhadap orang lain, kesetiakawanan, semangat juang dan lain-lain. Selain itu faktor peningkatan pengetahuan dan penalaran juga menjadi kepedulian dalam kaitannya dengan tujuan untuk mencerdaskan seseorang dalam arti yang lebih luas.

Rekreasi yang sehat pada hakikatnya bukan merupakan tanggung jawab perorangan tetapi tanggung jawab bersama antarkeluarga, masyarakat, badan lembaga-lembaga formal atau non formal, serta pemerintah pada semua tingkat. Pentingnya tanggung jawab bersama dalam upaya menjamin kelanggengan dan keseimbangan

pelaksanaan rekreasi. Maksudnya rekreasi itu tidak akan subur kemajuannya bila tidak didukung oleh lingkungan sosial, seperti keluarga dan lebih luas lagi pada lingkungan masyarakat bahkan pemerintah. Hal ini tercermin dalam upaya menyediakan infrastruktur dan kelengkapan pendukung bagi kepentingan umum misalnya taman untuk rekreasi, fasilitas transportasi, dukungan bagi keselamatan dan keamanan. Semuanya tidak akan mungkin dipikul perorangan, tapi dapat diwujudkan melalui dukungan pemerintah atau dukungan pihak swasta. Dengan bantuan para dermawan rekreasi yang sehat dapat berkembang dengan baik, pentingnya pengalihan potensi di lingkungan sekitar, berupa dukungan pihak-pihak yang mampu.

## BAB 4

---

# BEBERAPA BENTUK REKREASI

---

### A. TRACKING

*Tracking* sebagai kegiatan wisata termasuk kategori pariwisata minat khusus. Sejatinya, *tracking* tak bisa dilepaskan dari aktivitas *hiking* dan *camping* yang berkaitan dengan petualangan di alam bebas. Wisata minat khusus mempunyai kaitan dengan *adventure*. Dalam wisata petualangan, wisatawan secara fisik mengeluarkan dan menguras tenaga dan ada unsur tantangan yang harus dilakukan. Kadang-kadang bahkan ada bahaya yang harus dihadapi.

Bentuk *adventuring tourism* ini antara lain safari di daerah terpencil, *tracking*, *hiking*, pendakian gunung, *rafting* di sungai, penelusuran gua (*caving*), dan berperahu. Berburu dan memancing di laut dapat dikategorikan sebagai bentuk pariwisata minat khusus dan pariwisata petualangan. *Tracking* merupakan aktivitas sehari dalam beberapa jam saja melalui medan mendaki yang tidak terlalu tinggi dan tidak rata. Biasanya untuk tingkatan dasar dengan jarak tempuh mulai dari 5-13 km jalan berpasir, tanah atau lumpur di atas ketinggian sekitar 457m dpl. Sedangkan, untuk medan ketinggian sekitar 457-1067 m dpl dan jarak tempuh yang lebih lama itu biasanya digolongkan dalam aktivitas *hiking*. Tentu, medan yang ditempuh itu permukaannya terjal.

*Tracking* juga diartikan dengan perjalanan panjang dilakukan dengan berjalan kaki di daerah yang biasanya tidak ada sarana

transportasi. Ini dilakukan pada jalur yang belum dipetakan, serta di lingkungan yang menantang, mungkin berbukit atau pegunungan.

Sebagai pelaku kegiatan di alam bebas, Sandi Lesmana menyebutkan kini aktivitas *tracking* maupun *hiking* seperti tidak dilirik lagi oleh generasi muda. “Padahal, waktu zaman saya ketika tahun 90-an kegiatan itu sangat menjamur dan dicintai anak muda. Saat itu juga banyak komunitas pecinta alam,” katanya kepada INILAH, beberapa waktu lalu. Dia yang dulu tercatat sebagai mahasiswa pecinta alam di sebuah perguruan tinggi swasta di Bandung menyebutkan hampir tiap tahun ada sekitar 100 mahasiswa baru yang mendaftar sebagai anggota. Namun, semakin lama jumlahnya menyusut drastis. “Mungkin itu karena sekarang banyak aktivitas menyenangkan yang sifatnya tidak *outdoor*. Dengan tidak bepergian pun mereka bisa mencari aktivitas lain yang menyenangkan.”

Merosotnya minat *tracking* ini pun dibenarkan Pembantu Dekan III Fakultas Pertanian (Faperta) Universitas Padjadjaran (Unpad) Dini Rochdiani. Untuk itu, pihaknya mulai menumbuhkan kembali gairah mahasiswa untuk terjun ke alam bebas. Antara lain lewat Lomba Lintas Lembah dan Bukit (L3B) bertepatan dengan Dies Natalis ke-54 Faperta Unpad beberapa waktu lalu. “Dilihat dari jumlah peserta, L3B yang digelar ketiga ini memang tidak terlalu banyak. Dari berbagai kategori jumlahnya hanya 200 orang. Kalau dulu, jumlahnya bisa mencapai 500-1.000 orang,” kata Dini saat ditemui di Kampus Unpad Jatinangor. Dia menyebutkan, dengan waktu sekitar empat jam peserta akan diajak berjalan berkeliling menyusuri Gunung Manglayang sekitar 17 km jauhnya.

Selain berolahraga, peserta diperkenalkan dengan flora fauna setempat, dunia pertanian agar lebih mencintai lingkungan hidup. “Sekarang, masyarakat rasanya sudah tidak melirik lingkungan hidup dan pertanian. Padahal, untuk mencintai itu harus kenal

alamnya dulu,” ujarnya. Padatnya aktivitas yang dilakukan manusia membuat mereka perlu hiburan sebagai penghilang stres.

Olahraga rekreasi berguna memulihkan energi dan membuat hati menjadi bahagia. Selain itu tubuh akan menjadi lebih bugar dan sehat. Dengan rekreasi, kita menjadi tahu bahwa olahraga itu mengasyikkan. Oleh karena itu olahraga rekreasi juga dapat meningkatkan *mood* berolahraga seseorang. Sebelum memahami apa pengertian dari olahraga rekreasi secara lebih dalam kita harus mengerti olahraga rekreasi secara lebih dalam kita harus mengerti dahulu apa itu artinya olahraga, dan apa artinya rekreasi.

## **B. HIKING**

*Hiking* adalah kegiatan *outdoor* yang terdiri dari berjalan di lingkungan alam, sering pada *hiking trail*. Suatu aktivitas yang populer bahwa ada banyak organisasi *hiking* di seluruh dunia. Manfaat kesehatan dari berbagai jenis *hiking* telah dikonfirmasi dalam studi. *Hiking*/jalan kaki suatu bentuk latihan. rekreasi yang menyehatkan. *Hiking* bisa jadi hanya berjalan beberapa jam atau bahkan beberapa minggu. Beberapa *hiker* yang sudah berpengalaman, memperoleh kepuasan dengan berjalan menjelajahi alam yang masih liar di dalam Taman Nasional, suaka alam, tempat-tempat asing lainnya. *Hiking* bisa juga hanya sekadar jalan-jalan di trotoar di dalam kota, intinya adalah berjalan untuk kesenangan. Kebanyakan orang hanya membutuhkan pakaian yang cocok dengan cuaca dan sepatu *boot* yang ringan dalam melakukan perjalanan.

Seorang *hiker* pemula harus memulai jalan yang lamanya tidak lebih dari satu hari. Setelah daya tahan tubuhnya meningkat, mereka baru dapat berjalan sepanjang malam. Akhirnya mereka baru boleh melakukan perjalanan berkemah untuk beberapa hari/minggu. Demi menjaga keselamatan seorang *hiker* sedikitnya

harus bersama satu orang teman. *Hiker* harus mempersiapkan diri terhadap perubahan cuaca. Pengetahuan dasar pengobatan harus dikuasai, seperti mengobati kulit yang lecet, melepuh kepanasan, masuk angin kedinginan, dll. Keterampilan menggunakan peta, kompas sangat penting bila menjelajahi daerah yang tidak dikenal. Perlu membawa *backpack* untuk membawa makanan, minuman, pakaian, dan barang keperluan lainnya. Barang yang dibawa untuk kebutuhan selama beberapa hari, terutama bila menjelajahi daerah yang tidak terdapat bahan-bahan keperluan. Olahraga *hiking* berupa orientasi membaca peta dan menggunakan kompas.

Kompetisi *hiker* dengan mencari beberapa pos yang tersebar di sepanjang perjalanan. Orang yang pertama dapat menemukan semua pos dialah pemenangnya. Mendaki gunung adalah *hiking* khusus yang sangat sulit dan berbahaya. Persiapan fisik, dan mental, juga perbekalan yang memadai sangat diperlukan. Pengetahuan tentang medan yang akan ditempuh juga penting. Dalam mendaki gunung harus dibimbing oleh orang yang sudah berpengalaman. Berbagai organisasi pecinta alam dan pendakian, termasuk pramuka, biasanya memiliki pengetahuan tentang *hiking*. *Ranger* di dalam taman nasional suaka alam biasanya memiliki peta dan berbagai perlengkapan. *Hiking* adalah perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan/petualangan. *Hiking* adalah kegiatan *outdoor* yang terdiri dari berjalan di lingkungan alam, sering pada *hiking trails*, ini suatu kegiatan yang populer bahwa ada banyak organisasi *hiking* di seluruh dunia. Manfaat kesehatan dari berbagai jenis *hiking* telah dikonfirmasi dalam studi

Kata *hiking* dipahami di semua negara berbahasa Inggris, tetapi ada perbedaan dalam penggunaan. *Hiking* adalah aktivitas di luar rumah yang melibatkan jalan kaki, perbekalan makanan, tim/regu dan lingkungan perbukitan. Kita hanya dapat melakukan

aktivitas ini di daerah pedesaan/pegunungan yang memang akrab dengan medan bukit, sungai, lembah, dsb. Bagi ABK, aktivitas ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi, meningkatkan motor planning, interaksi sosial, *postural adjustment*, koordinasi motorik, generalisasi. Ketika menaiki-menuruni bukit, melompati parit, menyeberang sungai, menyentuh rumput-tanaman-pasir, itu membutuhkan konsentrasi penuh dan koordinasi tubuh yang bagus. Pengalaman sensori yang tidak bisa didapatkan di klinik terapi, bisa diperoleh dengan aktivitas *hiking*.



Untuk mengatasi kebosanan suasana terapi di klinik, mungkin ini bisa menjadi alternatif kegiatan akhir pekan anda bersama

keluarga. Di Amerika dan Inggris, *hiking* mengacu pada negara berjalan silang dari durasi yang lebih lama daripada berjalan sederhana dan biasanya di medan mana sepatu *hiking* diperlukan. Sebuah kenaikan hari mengacu pada suatu kenaikan yang dapat diselesaikan dalam satu hari, sering digunakan untuk kenaikan gunung ke danau atau puncak, tetapi tidak memerlukan sebuah *camping* semalam, dalam hal ini istilah *backpacking* Digunakan khusus. *Bushwhacking* mengacu sulit berjalan melalui hutan lebat, semak, atau semak-semak, di mana ke depan mendorong kemajuan memerlukan vegetasi samping.

Manfaat *hiking*: 1) Menurunkan berat badan; 2) Menurunkan tekanan darah tinggi 3). Mengurangi risiko terkena serangan jantung; 4). Mencegah osteoporosis dengan meningkatkan kerapatan tulang 5). Meningkatkan dan memelihara kesehatan mental; 6). Memperlambat penuaan; 7). Meningkatkan kualitas udara yang kita hirup. Pendaki seringkali mencari indah lingkungan alam di mana untuk kenaikan. Lingkungan ini sering rapuh: pendaki sengaja dapat merusak lingkungan yang mereka nikmati. Sementara aksi individu mungkin tidak sangat mempengaruhi lingkungan, efek massa sejumlah besar pendaki dapat mendegradasi lingkungan. Misalnya, mengumpulkan kayu di alpine daerah untuk menyalakan api mungkin tidak berbahaya jika dilakukan sekali (kecuali untuk api risiko). Tahun pengumpulan kayu, bagaimana pun, dapat strip wilayah alpine nutrisi yang berharga. Secara umum, kawasan lindung seperti taman memiliki peraturan di tempat untuk melindungi lingkungan. Jika pendaki mengikuti peraturan tersebut, dampaknya dapat diminimalkan. Peraturan tersebut termasuk melarang kebakaran kayu, membatasi berkemah ke situs kamp didirikan, membuang atau pengemasan keluar kotoran, memaksakan kuota pada jumlah pejalan kaki per mil. Banyak pendaki

mendukung filosofi Tinggalkan *No Trace*: *hiking* dengan cara sedemikian rupa sehingga pendaki masa depan tidak bisa mendeteksi keberadaan pendaki sebelumnya. Praktisi dari filosofi ini mematuhi struktur, bahkan tanpa adanya peraturan daerah. Pengikut praktik ini mengikuti praktik-praktik yang ketat pada berurusan dengan sisa makanan, kemasan makanan, dan perubahan terhadap lingkungan sekitarnya. Limbah manusia sering merupakan sumber utama dampak lingkungan dari *hiking*. Limbah ini dapat mencemari daerah aliran sungai dan membuat pejalan kaki lainnya sakit. bakteri kontaminasi bisa dihindari dengan ‘menggali *catholes* cm ‘10 sampai 25 (4 sampai 10 inci) dalam, tergantung pada komposisi tanah lokal dan menutupi setelah digunakan. Jika *catholes* digali sedikitnya 60 m (200 kaki) jauh dari sumber air dan jalan, risiko kontaminasi diminimalkan.

Banyak pendaki memperingatkan pendaki lain tentang lokasi *catholes* mereka dengan tanda mereka dengan tongkat terjebak ke dalam tanah. Melindungi jalur dan daerah alam dapat diambil lebih lanjut dengan gagasan mengambil lebih dari yang Anda dibawa masuk. Jika setiap pejalan kaki yang bertanggung jawab mengambil beberapa sampah yang ditinggalkan oleh orang lain, serta mereka sendiri, jalur dan daerah alam secara bertahap akan menjadi murni. Kadang-kadang pejalan kaki menikmati melihat spesies langka atau terancam punah. Namun, beberapa spesies (seperti Martens atau domba Bighorn) sangat sensitif terhadap kehadiran manusia, terutama di sekitar musim kawin. Untuk mencegah dampak negatif, pejalan kaki harus mempelajari kebiasaan dan habitat spesies langka. Selain itu, masih ada manfaat lain *hiking* bersama keluarga. Yang penting untuk diingat adalah bahwa Anda dan keluarga dapat bersama-sama dan menghabiskan waktu seperti sebuah keluarga seharusnya pengeluaran.

1. Panduan persiapan *hiking*. *Hiking* adalah kegiatan yang bagus untuk mendapatkan latihan yang sehat sambil menikmati alam. Jika Anda bosan dengan *gym* atau bosan dengan *jogging*, cobalah *hiking*. Apa yang Anda siapkan untuk *hiking* tergantung pada berapa lama Anda merencanakan untuk keluar di jalan. Satu hari mendaki hanya akan membutuhkan beberapa barang pokok, sedangkan mendaki sehari-semalam akan memerlukan lebih banyak lagi. Panduan ini berfokus pada bagaimana cara mencapai sukses pada petualangan pendakian di siang hari.
2. Pilih jejak. Cari referensi lokasi pendakian untuk taman-taman nasional di Internet-ada banyak situs yang didedikasikan untuk sistem taman. Telitilah tingkat kesulitan jejak. Jika Anda seorang pendaki gunung pemula, tentu Anda akan ingin tetap memilih jalur pendek yang tidak terlalu berbukit. Jika Anda ingin pendakian sangat mudah, cari “jalur lama” di daerah Anda. Ini adalah jalur rel lama yang telah dikonversi untuk pendakian dan jalur bersepeda—yang cenderung datar dan aman.
3. Dapatkan beberapa gigi. Sepatu yang tepat dan topi yang baik akan sangat bermanfaat bagi pejalan kaki pemula di jalur pendek. Sepatu Pendakian akan memberikan pijakan yang kokoh di jalan kasar, sementara jalur halus dapat ditangani di sepatu *sport*. Kenakan tabir surya dan *bug spray* untuk menjaga dari luka bakar dan panas yang menggigit. Memiliki sebuah alat pengukur jarak juga akan membantu Anda melacak jarak tempuh Anda, tapi tidak selalu diperlukan.
4. Bekal *snack* dan banyak air. Jika Anda tidak merencanakan perjalanan panjang, bawalah air. Makanan ringan yang paling baik adalah yang tinggi protein dan tidak akan meleleh di saku Anda. Pikirkan campuran jejak, bar kekuasaan atau bahkan kue gandum. Harap jangan buang sampah sembarangan—sampah

Anda taruh di saku dan membuangnya ketika Anda tiba di rumah atau menemukan tempat sampah.

5. Dapatkan peta jalan untuk petualangan pendakian Anda. Hal ini penting sekali jika Anda belum pernah mendaki suatu daerah sebelumnya dan belum ada jejak sama sekali. Anda tidak akan tersesat di jalur pinggiran kota, tetapi jika Anda berada di tengah-tengah daerah asing yang luas, Anda tentu memerlukan sebuah peta. Jika Anda merencanakan pendakian banyak di dalam hutan, gunakan perangkat GPS. Peta *trail* tersedia di internet atau di pos-pos pendaki gunung.
6. Persiapan. Ini moto pramuka tua yang sangat penting untuk pendaki dari tingkatan mana pun. Bahkan jika Anda mendaki di sebuah taman kota, rencanakan dan persiapkan dengan baik. Bawalah ponsel jika Anda tersesat atau terluka di jalan, sehingga Anda dapat memanggil bantuan. Membawa peluit untuk memperingatkan pendaki lain di lokasi Anda. Bawa pula kotak P3K, walaupun Anda berpikir bahwa hal itu tidak diperlukan.
7. Bawalah teman dan tidak mendaki sendirian. Tidak hanya akan lebih menyenangkan, jika membawa teman, Anda akan lebih menikmati perjalanan Anda. Jika Anda mendapatkan kecelakaan atau luka kecil di jalan, teman Anda dapat membantu Anda. Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan YME dan sebagai wakil Tuhan di bumi yang menerima amanat-Nya untuk mengelola kekayaan alam. Sebagai hamba Tuhan yang mempunyai kewajiban untuk beribadah dan menyembah Tuhan Sang Pencipta dengan tulus.

Ingat, ***hiking*** adalah kegiatan dan Anda tidak akan di luar ruangan untuk membuat pernyataan mode. Ketika memutuskan apa yang akan dikenakan ketika *hiking*, Anda harus memastikan

bahwa pakaian Anda nyaman dan mereka menutupi tubuh Anda dengan benar. Ketika merenungkan atas apa yang akan dikenakan ketika *hiking*, kebanyakan orang hanya memperhatikan kepala gigi dan sepatu. Mereka lupa soal pakaian. Namun, hak memakai jenis pakaian yang dapat membuat atau menghancurkan perjalanan Anda. Biasanya ketika *hiking*, itu adalah cuaca yang menentukan jenis pakaian untuk dikenakan. Namun, cuaca tidak dapat diprediksi dan Anda mungkin menghadapi terang sinar matahari atau hujan tanpa peringatan. Oleh karena itu, masuk akal untuk memakai pakaian berlapis-lapis sehingga Anda dapat menyesuaikan pakaian Anda dengan cuaca. Penting bahwa Anda memakai sesuatu di bawah pakaian Anda yang membantu untuk menyerap keringat tetapi tidak mengizinkan keringat menguap, membuat Anda merasa berkeringat. *Base* memakai mikro yang terbuat dari serat polyester paling cocok untuk musim panas, sedangkan *polypropylene* ideal untuk cuaca dingin. Anda harus menghindari mengenakan celana jins pada perjalanan *hiking*. Sebaliknya memakai celana panjang yang khusus dibuat untuk perjalanan semacam ini. Jika perlu, tergantung pada cuaca, Anda juga dapat membeli celana tahan air yang akan melindungi Anda dari menjadi basah. Membawa celana pendek selalu merupakan ide yang bagus, tetapi pastikan bahwa Anda memakai mereka di daerah-daerah yang tidak penuh dengan nyamuk. Jika tidak, bersiaplah untuk digigit oleh pengisap darah kecil ini, terutama jika Anda lupa untuk membawa nyamuk *repellant*. Sepatu harus empuk dengan pergelangan kaki tinggi karena ini akan membantu untuk mencegah lepuh/mendapatkan diserang oleh kutu dan lintah. Selain itu, bantalan dalam sepatu akan mengurangi stres keluar dari kaki Anda ketika Anda sedang melintasi medan kasar. Juga pastikan Anda memakai kaus kaki yang dapat menyerap keringat dari kaki Anda.

Pada dasarnya *hiking* adalah berjalan kaki di alam terbuka yang dapat dilakukan oleh siapa saja baik anak-anak, remaja, maupun orang tua. *Hiking* dapat dilakukan secara perorangan atau berkelompok. Perkataan *hiking* berasal dari kata kerja *to hike*, yang berarti berjalan kaki atau berbaris jauh untuk tujuan kesenangan atau latihan (gerak badan). Kalau kita pegang arti dari perkataan *to hike* tersebut, maka banyak jenis olah raga jalan kaki yang termasuk *hiking*. Tetapi kenyataannya menunjukkan bahwa *hiking* adalah suatu perjalanan kaki yang mengandung unsur permainan, petualangan dan romantika kehidupan, bukan hanya sekadar berjalan kaki atau berbaris jauh seperti asal arti kata dasarnya. Contohnya seorang atau beberapa orang yang mengerjakan kebiasaan gerak badan pagi dengan berjalan kaki sejauh 1-3 km; seorang yang terpaksa harus berjalan pergi ke tempat pekerjaan karena keadaan atau karena tidak ada/mempunyai kendaraan; atau perlombaan gerak jalan, semua itu tidak dapat dimasukkan dalam istilah *hiking*. Malah timbul perkembangan yang ganjil, sebab arti berjalan kaki akhirnya tidak dapat dipertahankan lagi, sebab dalam *hiking*, seorang *hiker* boleh menggunakan alat yang dapat membantu perjalanannya, seperti sepeda, kuda, perahu maupun dengan cara ikut numpang (*liften*) kendaraan bermotor secara beranting.

Oleh karena itu arti "*hiking*" lebih tepat disebut perjalanan penjelajahan dan bukan berjalan kaki atau berbaris menempuh jarak yang jauh, seperti arti kata asal. Maha besar Tuhan Yang Mahakuasa yang telah menciptakan seluruh alam semesta ini, berawal dari rasa keingintahuan untuk menjawab kegelisahan-kegelisahan hati yang sudah dicoba pelbagai aktivitas untuk meredakannya tetapi hanya aktivitas di alam bebas-lah yang bisa meredamnya, tentunya dengan berpikir itu bisa berinteraksi untuk menyiram hati ini. Di sana seakan-akan seluruh tubuh ini berinteraksi dengan lingkungan

sekitar dari jasmani sampai rohani yang paling dalam. Intinya Ku hanya bisa bergantung pada-Mu ya Allah, aku ini hanya sebatas tetesan air di lautan yang begitu luas, aku hanya makhluk kecil (itu juga kalau pantas) di hamparan bumi yang luas ini. tidak ada alasan sama sekali untuk diriku untuk sombong. Dialah yang sangat patut untuk merasa demikian itu. Kadang terlintas di benak hati ini, kenapa orang tidak menyukai aktivitas ini.

Untuk lingkungan Terapi Alam, *hiking* ini dilakukan secara berkelompok dengan frekuensi dua kali seminggu yaitu pada hari sabtu sore dan minggu pagi. *Hiking* di Terapi Alam juga tidak semata-mata berjalan, namun selalu ada sesuatu yang akan dipetik hikmahnya. Misalnya kita mencoba untuk mencari tantangan-tantangan dengan kita memanfaatkan kontur alam, seperti memanjat, merayap, mendaki, dan turun tebing. Tidak jarang diselipkan ilmu pengetahuan selama *hiking*, baik yang berkaitan dengan binatang ataupun tumbuh-tumbuhan yang ditemukan dalam perjalanan. Hal tersebut untuk menambah wawasan pengetahuan tentang pentingnya kita bersahabat dengan alam.

Semua hal tersebut dilakukan untuk mengenalkan alam pada anak-anak di usia dini, tentang pemahaman, fungsi dan manfaat alam. Kegiatan ini juga mengajarkan kepada anak tentang pentingnya bekerja sama dalam kelompok, keberanian mengambil keputusan serta dapat membentuk fisik yang sehat dan kuat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Jalur *hiking* sangat bervariasi, mulai dari *track* yang mendatar, menurun dan mendaki/menanjak sehingga dapat memberikan kesan petualangan di alam bebas yang dapat membentuk jiwa kebersamaan di dalam kelompok. Selama *hiking* anak-anak diajarkan untuk berdisiplin dengan cara membagi kelompok *hiking* menjadi kelompok-kelompok kecil. Anggota kelompok berjalan secara berurutan satu-persatu dan

tidak diperbolehkan untuk saling mendahului dari mulai awal *hiking* hingga berakhir, dengan demikian rasa kebersamaan dalam kelompok dapat tetap terjaga. *Hiking* adalah kegiatan *outdoor* yang terdiri dari berjalan di lingkungan alam, sering pada *hiking trails*. Ini adalah suatu aktivitas yang populer bahwa ada banyak organisasi *hiking* di seluruh dunia. manfaat kesehatan dari berbagai jenis *hiking* telah dikonfirmasi dalam studi.

*Hiking* atau jalan kaki adalah suatu bentuk latihan dan rekreasi yang menyehatkan. *Hiking* bisa jadi hanya berjalan beberapa jam atau bahkan beberapa minggu. Beberapa *hiker* yang sudah berpengalaman, memperoleh kepuasan dengan berjalan menjelajahi alam yang masih liar di dalam Taman Nasional, suaka alam, dan tempat-tempat asing lainnya. *Hiking* bisa juga hanya sekedar jalan-jalan di trotoar di dalam kota, intinya adalah berjalan untuk kesenangan. Kebanyakan orang hanya membutuhkan pakaian yang cocok dengan cuaca dan sepatu *boot* yang ringan dalam melakukan perjalanan. Seorang *hiker* pemula harus memulai jalan yang lamanya tidak lebih dari satu hari. Setelah daya tahan tubuhnya meningkat, mereka baru dapat berjalan sepanjang malam. Akhirnya mereka baru boleh melakukan perjalanan berkemah untuk beberapa hari/minggu. Demi menjaga keselamatan seorang *hiker* sedikitnya harus bersama satu orang teman.

*Hiker* harus mempersiapkan diri terhadap perubahan cuaca. Pengetahuan dasar pengobatan harus dikuasai, seperti mengobati kulit yang lecet, melepuh kepanasan, masuk angin kedinginan, dll. Keterampilan menggunakan peta dan kompas sangat penting bila menjelajahi daerah yang tidak dikenal. *Hiker* perlu membawa *backpack* untuk membawa makanan, minuman, pakaian, dan barang keperluan lainnya. Barang-barang yang dibawa bisa jadi untuk kebutuhan selama beberapa hari, terutama bila menjelajahi

daerah yang tidak terdapat bahan-bahan keperluan. Olahraga *hiking* berupa orientasi membaca peta dan menggunakan kompas. Kompetisi *hiker* dengan mencari beberapa pos yang tersebar di sepanjang perjalanan. Orang yang pertama dapat menemukan semua pos dialah pemenangnya. Mendaki gunung adalah *hiking* khusus yang sangat sulit dan berbahaya. Persiapan fisik, dan mental, juga perbekalan yang memadai sangat diperlukan. Pengetahuan tentang medan yang akan ditempuh juga penting. Dalam mendaki gunung harus dibimbing oleh orang yang sudah berpengalaman. Berbagai organisasi pecinta alam dan pendakian, termasuk pramuka, biasanya memiliki pengetahuan tentang *hiking*. *Ranger* di dalam taman nasional atau suaka alam biasanya memiliki peta dan berbagai perlengkapan. *Hiking* adalah kegiatan *outdoor* yang terdiri dari berjalan di lingkungan alam, sering pada *hiking trails*. Ini adalah suatu kegiatan yang populer bahwa ada banyak organisasi *hiking* di seluruh dunia.

Manfaat kesehatan dari berbagai jenis *hiking* telah dikonfirmasi dalam studi kata *hiking* dipahami di semua negara berbahasa Inggris. tetapi ada perbedaan dalam penggunaan. *Hiking* adalah aktivitas di luar rumah yang melibatkan jalan kaki, perbekalan makanan, tim/regu dan lingkungan perbukitan. Kita hanya dapat melakukan aktivitas ini di daerah pedesaan/pegunungan yang memang akrab dengan medan bukit, sungai, lembah, dsb. Bagi ABK, aktivitas ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi, meningkatkan motor planning, interaksi sosial, *postural adjustment*, koordinasi motorik, generalisasi. Ketika menaiki-menuruni bukit, melompati parit, menyeberang sungai, menyentuh rumput-tanaman-pasir, itu membutuhkan konsentrasi penuh dan koordinasi tubuh yang bagus. Pengalaman sensorik yang tidak bisa didapatkan di klinik terapi, bisa diperoleh dengan aktivitas *hiking*. Untuk mengatasi kebosanan

suasana terapi di klinik, mungkin ini bisa menjadi alternatif kegiatan akhir pekan anda bersama keluarga. Di Amerika dan Inggris, *hiking* mengacu pada negara berjalan silang dari durasi yang lebih lama daripada berjalan sederhana dan biasanya di medan mana sepatu *hiking* diperlukan. Sebuah kenaikan hari mengacu pada suatu kenaikan yang dapat diselesaikan dalam satu hari, sering digunakan untuk kenaikan gunung ke danau/puncak, tetapi tidak memerlukan sebuah *camping* semalam, dalam hal ini istilah *backpacking* Digunakan khusus. *Bushwhacking* mengacu sulit berjalan melalui hutan lebat, semak, atau semak-semak, di mana ke depan mendorong kemajuan memerlukan vegetasi samping.

Dalam kasus ekstrem *bushwhacking* di mana vegetasi yang begitu padat yang bagian manusia terhalangi, sebuah golok yang digunakan membersihkan jalur satu. Australia menggunakan *bushwalking* istilah untuk kedua dan *off-trail hiking* di Selandia Baru menggunakan *tramping* (terutama untuk bermalam dan perjalanan panjang), berjalan atau *bushwalking*. *Hiking* yang memerlukan beberapa hari antara lain India, Nepal, North America, South America. Multi-hari *hiking* di daerah Pegunungan India, Nepal, Amerika Utara, Amerika Selatan, dan di dataran tinggi Afrika Timur juga disebut *trekking*, Belanda merujuk kepada *trekking* juga. *Hiking* sebuah jejak jarak jauh dari akhir-akhir ini juga disebut sebagai *trekking* dan sebagai *thru-hiking* di beberapa tempat, misalnya di Appalachian Trail (AT) atau Long Trail (LT) di Vermont. *The Long Trail is the oldest long-distance hiking trail in the United States*. Trail Panjang adalah jarak jauh tertua *hiking trail* di Amerika Serikat.

Penjelajahan adalah kegiatan menelusuri jalan dengan melewati rintangan yang bersifat alam maupun rintangan buatan misalnya penyeberangan basah, menelusuri sungai. Dituntut usaha keras untuk melatih fisik, mental, keterampilan dan mengembangkan

keaktivitas dan percaya kepada diri sendiri untuk mencapai tujuan. Perlu diingat dan diperhatikan pengorganisasian misalnya menentukan lokasi, medan, rute, para petugas lintasan pos, start, pos tempat melapor, keselamatan, kesiapan fisik dan mental. Pendakian, mendaki/kebut gunung, panjat tebing: merupakan olahraga keras penuh petualangan, membutuhkan keterampilan dan kecerdasan, kekuatan dan daya juang yang tinggi, diperlukan pengetahuan dan keterampilan, kondisi fisik yang memadai, mental, macam-macam peralatan/perlengkapan pendakian. Untuk mencegah terjadinya kecelakaan perlu melakukan persiapan secara menyeluruh mulai faktor manusia sampai perlengkapannya, menghindari pendakian malam hari, melakukan penjagaan ke lokasi yang dituju dan tidak membuat api unggun di tempat yang mudah mengakibatkan kebakaran, dapat menghubungi: Kantor wilayah, Kabupaten/Kotamadya Departemen Pendidikan dan Kebudayaan; Kantor Wilayah Dinas Pariwisata; Kepolisian; Instansi yang berwenang atau tokoh masyarakat setempat.

Jenis kegiatannya bermacam-macam antara lain: 1) mengenal daerah sendiri; 2) mengikuti petunjuk tanda-tanda; 3) lintas daerah; 4) mencari dan mengikuti jejak; 5) perjalanan spiritual; 6) Penjelajahan masyarakat; 7) perjalanan penyelidikan; 8) pengembaraan dengan sepeda, perahu, berkuda atau dengan cara beranting dan 9) penjelajahan mempertahankan hidup.

1. Mengetahui daerah sendiri, dapat dimulai dengan melatih kemampuan fisik daya ingat anak usia 6–8 tahun (TK-SD kelas I) dengan melakukan berjalan sepanjang 1–2 km melintasi jalan dan kembali ke sekolah, mereka membawa bendera kecil, air minum dan bertopi. Sesampai di sekolah/beristirahat tanyakan kepada mereka apa saja yang sudah dilihat, gedung, jalan, jembatan, toko, gerobak dan sebagainya.

2. Mengikuti petunjuk tanda-tanda, diperuntukkan anak usia 8–12 tahun putra putri dapat digabung/dipisah, Pilih medan yang indah, rindang dan tidak membahayakan, dibagi dalam beberapa kelompok, setiap kelompok mempunyai tanda sendiri serta garis (rute) perjalanan, tanda yang digunakan tidak dapat diterbangkan angin, diletakkan pada perdu, cabang pohon/batu di sepanjang jalan, mudah dicari dan terlihat dengan jarak 5–7 meter, jarak yang ditempuh 2–4 km, supaya menjiwai anak bungkus dengan suatu cerita yang menarik misalnya menjadi putri raja yang hilang, harta karun dsb. Variasi meniti, naik, meluncur, masuk air setinggi lutut dsb., Pada setiap pos tempatkan orang dewasa yang selalu siap menolong serta untuk mencegah terjadi kecelakaan. Jangan memberatkan anak, yang utama mereka bermain, berkumpul, berkhayal, cocok untuk siaga (siaga mula, bantu dan siaga tata).
3. Lintas daerah, biasa disebut *cross country* perjalanan melintas untuk mendapatkan jarak yang terpendek, dapat dibagi dalam tiga tahap:
  - a. Ringan karena medannya tidak berat sudah diketahui dengan pasti sehingga tidak mungkin para peserta kesasar. Rombongan dengan rileks sambil nyanyi, senda gurau ditunjukkan arahnya dan diberitahu bahwa perjalanan akan berakhir di kampung “anu”. Usia peserta 13 tahun ke atas, boleh dicampur atau dipisah kelamin dengan jarak yang ditempuh 5–8 km dapat dilombakan per regu 8 orang, dengan mengatur cara berangkat tiap 10 menit kemudian diperhitungkan waktu yang dipakai di perjalanan sampai akhir rute perjalanan;
  - b. Sedang: medannya agak berat dan tidak diketahui hingga perlu pos-pos pengecek (pemeriksa) apakah semua regu

melewati pos tersebut. Pada pos tadi dapat diadakan persoalan selain untuk istirahat pula untuk memperlombakan waktu sebab kemungkinan waktu yang digunakan untuk memecahkan persoalan dapat tersusul oleh regu lain, dapat menggunakan kompas. Yang dinilai, waktu, ketepatan, disiplin, pemecahan masalah tersebut, penilai/petugas pada pos-pos resmi atau pos rahasia. Usia peserta 13–25 tahun, berat ringannya disesuaikan usia dan kemampuan peserta misalnya usia 13–16 tahun, 17–21 tahun dsb., jangan dicampur adukan, jarak yang ditempuh 8–15 km bungkus dengan skenario cerita yang menarik;

- c. Berat dan tidak diketahui peserta harus mengetahui peta dan kompas. Tiap peserta membawa ransel dengan beban 10–20 kg berisi perlengkapan berkemah untuk semalam. Bacalah peta, tentukan start tempat bermalam dan *finish* di atas peta, hubungkan ketinggian titik itu dengan pensil dan garisan dengan garis lurus, letakkan peta sesuai dengan arah pedoman sebenarnya, letakkan kompas pada titik start sehingga diketahui pasti berapa derajat ukuran arah menuju titik tempat bermalam yang harus ditempuh, usahakan jalan yang ditempuh tidak menyimpang dari arah yang telah dibuat. Dirikan tenda/gubuk, buat api untuk memasak atau untuk menghangatkan badan, keesokan harinya bidik tempat *finish* dengan kompas setelah diketahui berapa derajat arah yang harus ditempuh berangkatlah menuju *finish*. Usia 15–25 tahun perorangan/kelompok kecil dengan jarak seluruhnya 25 km, boleh menggunakan kendaraan, diperlukan persiapan yang matang sebelum kegiatan dilakukan, berlatih secara bertahap dari jarak yang pendek, ditambah hingga jarak

jauh, tidak hanya kaki, punggung yang dilatih tetapi kesiapan mental, sebab pada perjalanan yang sebenarnya akan ditemukan kesulitan, siapkan 3 bulan latihan untuk menguasai kecakapan yang diperlukan, biasanya sesuai untuk putra, tetapi putri sudah ikut serta.

4. Mencari dan mengikuti jejak, diperuntukkan untuk usia 13 tahun ke atas, tahanan latihan yang dipentingkan mulai mata (melihat), meraba kemudian kesimpulan (otak) akhirnya baru meneruskan perjalanan, jarak yang ditempuh 3 km cukup berat dan lambat bila tanda-tanda jejak yang disiapkan cukup banyak. Berbeda dengan yang kedua: tanda-tanda tersembunyi harus dicari harus selalu merasa kehilangan jejak. Untuk jarak 3 km, berilah kira-kira 30 tanda jejak untuk dicari dan diikuti oleh regu peserta, setiap 15 menit satu regu berangkat, pasanglah tanda jejak/jejak tidak rusak, dipindahkan, diubah/diganti regu lain sebab dengan cara bukan kesatria mengalahkan lawan tetapi cara licik. Regu yang menemukan tanda/jejak, memecahkan persoalan benar, mendekati banyaknya yang disiapkan dapat mengikuti dalam waktu yang relatif pendek itu yang menang, bungkus dengan cerita ‘membebaskan kawan yang ditahan lawan’.
5. Perjalanan spiritual, biasanya dilakukan untuk tujuan kejiwaan, menggembleng ketahanan mental. Sebenarnya meskipun fisik juga ikut melaksanakan, bukan yang utama sebab tujuan utama tetap bersifat kejiwaan. Seperti karateka harus menempuh jarak 30–60 km, bertelanjang kaki tanpa membawa bekal apapun, bukan hanya ketahanan dan kemampuan fisik tetapi lebih dari itu (kemampuan spiritual). Ada satu upacara yang dilakukan para pemuda pramuka penegak sebelum mereka diterima menjadi anggota penuh dari ambalannya (satunya), mereka

secara pribadi harus melakukan perjalanan spiritual tanpa diberitahu sebelumnya si pemuda calon penegak disuruh berpakaian seragam dan diajak pergi dari rumahnya menuju tempat start oleh seorang anggota dewan kerja ambalannya. Di tempat start dijelaskan oleh pemuka bahwa calon penegak meminta untuk berangkat menuju tempat *finish* dengan arah kompas sekian derajat, perjalanan tersebut dapat diumpamakan sebuah bahtera yang harus, dikemudikan ke tempat bahagia, dengan si calon penegak sebagai kapten yang akan mengemudi bahtera tersebut. Pada suatu tempat/jalan bercabang, calon pasti bingung, manakah arah yang benar yang harus ditempuh, berta nyalah pada diri sendiri dengan pertolongan kompas putus kan dengan keyakinan dan ambil jalan yang benar, pemuka yang terus mengikuti tidak akan memberi tahu dan tidak bersedia ditanya, sebab di perjalanan ini ia hanya menumpang biasa. Perjalanan spiritual tersebut hanya berjarak 5 km dan dalam keadaan normal dapat ditempuh satu jam, bila arah yang ditempuh terlalu menyebabkan sehingga akibatnya tempat *finish* akan sangat jauh, barulah pemuka memperingatkan untuk dicek (diperiksa) kembali arah yang benar, dengan demikian maka pengantar perlu menguasai medan.

6. Perjalanan masyarakat, bertujuan sambil mengadakan perjalanan juga mengenal masyarakat di sepanjang perjalanan. Manfaatnya besar sekali untuk para peserta menjelajah daerah baru dan mengenal tata kehidupan penduduknya dengan berinteraksi tumbuh hubungan dan pengertian. Perjalanan yang ditempuh sepanjang/jarak 6-8 km untuk usia 16 tahun ke atas. Persoalan yang diminta berapa jumlah penduduk, mata pencahariannya, agama, berapa sekolah, adakah industri rumah, poliklinik, siapa tua kampung, termasuk keluarga apa, dianggap modernisasi,

pengetahuan umumnya, buta huruf, hiburan, keluarga berencana dsb. Dari perjalanan itu setiap regu diminta laporannya yang lengkap dan setiap regu dapat saja diberikan kelompok persoalan. Hal yang sama semua peserta melakukan pendekatan terhadap masyarakat setempat untuk membuat kesimpulan, saran dan pendapat ke arah perbaikan berdasarkan data yang dikumpulkan.

7. Perjalanan penyelidikan, perkumpulan ilmiah tidak lengkap kalau hanya mendalami secara teoretis, karenanya diperlukan penghayatan langsung dengan mengadakan perjalanan penyelidikan. Dengan sendirinya perjalanan ini untuk permulaan dibutuhkan hadirnya pendamping mereka yang ahli dalam bidangnya, misalnya penyelidikan pemeliharaan tanah dari erosi, penyelidikan gua, pengumpulan batu-batuan, pengumpulan daun-daunan untuk herbarium, penyelidikan peninggalan bersejarah, daerah-daerah yang jarang dijamah manusia, kawah gunung berapi dan sebagainya. Para peserta biasanya mempunyai kesamaan jurusan/*ilmu/hobby*. Usia peserta 14 tahun ke atas dan jarak perjalanan tidak dapat ditentukan.
8. Pengembaraan dengan perahu, sepeda, kuda dan dengan cara beranting. Jenis ini di dalam organisasi (gerakan) kepanduan diperuntukkan bagi pemuda belian/remaja atau siapa saja yang menyenangi kegiatan ini. Untuk pemuda belian penggalang (Ramu, Rakit dan penggalang Terap) usia 14-16 tahun yang ingin mencapai tingkat kecepatan umum kelas I (pengalng terap) harus memenuhi syarat “mengembara sendiri bersama dengan seorang pengalng yang belum melakukan syarat ini, menurut arah yang ditentukan sedikitnya 10 km dari tempat asalnya (start), bermalam di tenda/gubuk yang didirikan sendiri, lama perjalanan 24 jam. Selama pengembaraan masak sekali dengan alat yang di bawah sendiri, kemudian melaporkan tertulis

tentang pengembaraannya, bila dipandang perlu dapat diminta perhatiannya tentang apa yang dilalui dengan atau tanpa gambar perjalanan". Sedangkan bila tingkat kecakapan umumnya telah dicapai dan berkeinginan mencapai kecakapan khusus pengembara seorang pengalang tetap harus: a) memperhatikan cara mengemasi dan membawa perlengkapan kemah; b) tiga kali ikut serta dalam penjelajahan masing-masing jarak 12 km satu di antaranya jarak 33 km dari tempat latihan; c) memilih arah perjalanan untuk penjelajahan 20 km di atas peta dan memberikan keterangan mengapa dia memilih arah itu; d) memilih daerah seluas 1 km di atas peta dengan berkemah dan memberikan keterangan mengapa dia memilih daerah itu; e) membuat sendiri sebagian alat perlengkapan penjelajahan (tenda/ransel). Untuk pemuda penegak 17-20 tahun yang ingin mencapai tingkat (Bantara, Laksana dan tingkat Garuda) kecakapan umum penegak laksanakan harus memenuhi syarat: bersama dengan seorang teman mengadakan pengembaraan sekurang-kurangnya perjalanan sehari semalam menempuh jarak lebih dari 15 km dengan perahu layar/perahu yang dikayu sendiri atau dengan naik kuda/sepeda keluar dari desanya ke desa lain, ke hutan, ke pantai/pulau. Untuk perjalanan itu ia harus membawa perlengkapan sendiri di tengah perjalanan mendirikan tenda/berkemah sedikitnya semalam dan memasak makanan sendiri untuk diri dan teman yang menyertainya. Sedangkan bila ingin memiliki tanda kecakapan khusus pengembara, syarat yang harus ditempuh: mengembara berjalan kaki sekurang-kurangnya 150 km bisa dibantu dengan cara beranting, kendaraan umum/perahu layar/dikayuh, sepeda/kuda sekurang-kurangnya jarak 600 km ke luar kota di hari Sabtu/minggu atau hari libur, membuat/mengisi buku catatan harian (agenda) perjalanan yang harus

diserahkan kepada pembimbing/Pembina setelah menempuh jarak 150 km atau 600 km. Buku agenda harus berisi tanggal, tempat, jarak, keterangan lain mungkin bermanfaat bagi pengembara lain misalnya tempat yang indah untuk dikunjungi dan jalannya menuju ke situ, tempat-tempat perkemahan yang baik, rumah-rumah, petunjuk-petunjuk untuk mencari jalan di tempat yang sukar dan sebagainya, buku itu harus berisi peta gambar lapangan, pemandangan, laporan harian dan catatan keterangan tentang keadaan cuaca yang perlu mendapat perhatian.

9. Perjalanan mempertahankan hidup, jenis ini biasa disebut *survival hike*, suatu latihan yang sengaja dibuat berat untuk tujuan latihan ketahanan, keuletan, kemampuan mental, fisik rohani dan jasmani. Di angkatan bersenjata terutama anggota-anggota pasukan khusus diharuskan menempuh *survival hike* berjalan kaki sejauh 150 km atau lebih dibebani senjata dan ransel melewati medan yang sukar dan berat. Untuk umum dapat menempuh jenis kegiatan ini tetapi tidak sesukar dan seberat untuk ABRI, misalnya tanpa perlengkapan diharuskan menempuh jarak 25 km didrop di satu daerah yang asing dan harus kembali ke pangkalan dalam waktu yang telah ditentukan atau ikut dalam tim SAR. Bagaimana pun bentuk jenis kegiatan ini, penyelenggara harus tetap memperhitungkan kecelakaan yang mungkin terjadi sedapat mungkin dihindari, dikurangi, untuk itu persiapan bagi calon peserta diintensipkan sebelum melakukan kegiatan.

Kesenangan suatu *hike* tergantung dari saksama tidaknya perencanaan yang dibuat sebelumnya, hal ini termasuk tidak hanya pemilihan garis (*route*) perjalanan dan maksud *hike* tersebut tetapi pemilihan pakaian yang dikenakan dan perlengkapan yang dibawa. Perhatian yang utama dalam pemilihan perlengkapan *hiking* adalah

bobotnya. Seorang *hiker* tidak akan membawa apapun kecuali perlengkapan yang benar mutlak diperlukan dan diusahakan dari bahan yang ringan beda dengan perlengkapan perkemahan yang tetap, dapat dibagi tiga bagian: 1) perlengkapan tidur; 2) perlengkapan untuk masak dan makan serta 3) perlengkapan pribadi.

### **C. CAMPING (BERKEMAH)**

#### 1. Sejarah *Camping*

*Camping* in Ontario, circa 1907 *The Father of Recreational Camping* adalah Bapak Thomas Hiram Holding, sebuah perjalanan penjajah Inggris. Ia mengalami berkemah di alam liar dari masa mudanya, ketika ia telah menghabiskan banyak waktu dengan orang tuanya bepergian di padang rumput Amerika. Kemudian ia memulai tur bersepeda dan berkemah dengan beberapa teman-teman di seluruh Irlandia. Bukunya tentang pengalaman Irland, *Cycle* dan *Camp* di Connemara menyebabkan pembentukan kelompok berkemah pertama pada tahun 1901, Asosiasi Siklus Campers, kemudian menjadi *Camping and Caravanning Club*. Dia menulis *The Campers Handbook* pada tahun 1908, sehingga ia bisa berbagi semangat untuk alam luar dengan dunia. Mungkin pertama *camping ground* di dunia adalah kamp Cunningham, dekat Douglas, Isle of Man, yang dibuka pada tahun 1894.

Pada tahun 1906 Asosiasi Siklus Campers membuka sendiri situs berkemah pertama, di Weybridge. Pada saat itu organisasi memiliki beberapa ratus anggota. Pada tahun 1910 Asosiasi digabungkan ke National Camping Club. Meskipun WW1 bertanggung jawab untuk *hiatus* tertentu dalam kegiatan berkemah, asosiasi menerima sewa baru kehidupan setelah perang ketika Sir Robert Baden-Powell (pendiri gerakan Pramuka) menjadi presiden. The International Federation of Camping Club (Federation Internationale de Camping

et de Karavan) didirikan pada tahun 1932 dengan klub nasional dari seluruh dunia berafiliasi dengan itu.

Pada tahun 1960-an berkemah telah menjadi standar liburan keluarga yang didirikan dan hari ini situs kamp *ubiquitous* di seluruh Eropa dan Amerika Utara. Camping in Ontario, circa 1907 *The Father of Recreational Camping* adalah Bapak Thomas Hiram Holding, sebuah perjalanan penjahit Inggris. Ia mengalami berkemah di alam liar dari masa mudanya, ketika ia telah menghabiskan banyak waktu dengan orang tuanya bepergian di padang rumput Amerika. Kemudian ia memulai tur bersepeda dan berkemah dengan beberapa teman-teman di seluruh Irlandia. Bukunya tentang pengalaman Irland, *Cycle dan Camp* di Connemara menyebabkan pembentukan kelompok berkemah pertama pada tahun 1901, Asosiasi Siklus Campers, kemudian menjadi Camping and Caravanning Club. Dia menulis *The Campers Handbook* pada tahun 1908, sehingga ia bisa berbagi semangat untuk alam luar dengan dunia. Mungkin pertama *camping ground* di dunia adalah kamp Cunningham, dekat Douglas, Isle of Man, yang dibuka pada tahun 1894.

Tahun 1906 Asosiasi Siklus Campers membuka sendiri situs berkemah pertama, di Weybridge. Pada saat itu organisasi memiliki beberapa ratus anggota. Pada tahun 1910 Asosiasi digabungkan ke National Camping Club. Meskipun WW1 bertanggung jawab untuk *hiatus* tertentu dalam kegiatan berkemah, asosiasi menerima sewa baru kehidupan setelah perang ketika Sir Robert Baden-Powell (pendiri gerakan Pramuka) menjadi presiden. The International Federation of Camping Club (Federation Internationale de Camping et de Karavan) didirikan pada tahun 1932 dengan klub nasional dari seluruh dunia berafiliasi dengan itu.

Pada tahun 1960-an berkemah telah menjadi standar liburan keluarga yang didirikan dan hari ini situs kamp *ubiquitous* di seluruh

Eropa dan Amerika Utara. *Camping* menggambarkan berbagai kegiatan. Berkemah bertahan hidup berangkat dengan sedikit lebih dari sepatu mereka, sedangkan *camping* wisatawan untuk rekreasi dilengkapi dengan listrik, air, dan furnitur teras mereka sendiri. *Camping* sering dinikmati dalam hubungannya dengan kegiatan, seperti: kano, mendaki, memancing, bersepeda gunung, sepeda motor, berenang, dan arung kayak.

*Camping* juga dapat dikombinasikan dengan *hiking*, baik sebagai *backpacking* atau sebagai rangkaian kegiatan lainnya. Beberapa orang berlibur di kamp permanen dengan kabin dan fasilitas lainnya (seperti kamp berburu atau kamp musim panas anak-anak), tapi tinggal di kamp tersebut biasanya tidak dianggap berkemah. Istilah *camping* atau berkemah juga dapat diterapkan kepada mereka yang hidup di luar ruangan, karena kebutuhan (seperti dalam kasus tunawisma), atau orang-orang yang menunggu semalam di antrean. Ini tidak, bagaimana pun, berlaku untuk budaya yang teknologinya tidak termasuk tempat tinggal yang canggih. *Camping* dapat disebut bahasa sehari-hari sebagai seadanya itu, dan biasanya berlangsung selama lebih dari satu hari.

*Camping* adalah kegiatan rekreasi di luar ruangan atau alam terbuka. Dengan mendirikan tenda-tenda dan melakukan aktivitas sesuai dengan kreativitasnya (mempelajari tali-temali, disiplin, gotong royong, bongkar pasang tenda, berorientasi di alam terbuka, latihan jalan potong kompas untuk menuju tempat tertentu) dapat juga diisi dengan bentuk kegiatan yang bersifat aktif dan kreatif misalnya kerajinan tempurung kelapa, seni karikatur, pidato, lawak, melukis, *vocal group* dan kegiatan olahraga lainnya. Para peserta dikenal dengan sebutan *camper*. Meninggalkan daerah perkotaan, rumah, dan menikmati alam. *Camping* mungkin melibatkan penggunaan tenda, kafilah, mengendarai motor atau mobil, struktur primitif, tempat berlindung sederhana atau tidak ada tempat berlindung

sama sekali. Berkemah sebagai aktivitas rekreasi mulai populer pada awal abad ke-20. *Campers* sering memilih lokasi di taman nasional atau negara, daerah alam milik publik lainnya, dan *camping* swasta. *Camping* adalah bagian penting dari banyak organisasi pemuda di seluruh dunia, seperti Pramuka. Hal ini digunakan untuk mengajarkan kemandirian dan kerja sama tim. *Camping* juga digunakan sebagai bentuk akomodasi murah bagi orang-orang menghadiri acara-acara besar di alam terbuka seperti pertemuan olahraga dan festival musik. Penyelenggara sering menyediakan lapangan dan fasilitas dasar lainnya. Berkemah atau Perkemahan adalah salah satu macam kegiatan dalam kepramukaan yang dilaksanakan secara *outbond*. Kegiatan ini merupakan salah satu media pertemuan untuk Pramuka.

## 2. Tujuan Perkemahan

- a. Memberikan pengalaman adanya saling ketergantungan antara unsur-unsur alam dan kebutuhan untuk melestarikannya, menjaga lingkungan dan mengembangkan sikap bertanggung jawab akan masa depan yang menghormati keseimbangan alam.
- b. Mengembangkan kemampuan diri mengatasi tantangan yang dihadapi, menyadari tidak ada sesuatu yang berlebih di dalam dirinya, menemukan kembali cara hidup yang menyenangkan dalam kesederhanaan.
- c. Membina kerja sama dan persatuan dan persaudaraan.

## 3. Macam Perkemahan

- a. Macam perkemahan ditinjau dari lamanya waktu, yaitu: 1) Perkemahan satu hari. Yang termasuk dalam perkemahan satu hari adalah Pesta Siaga; 2) Perkemahan Sabtu Malam Minggu (Persami) dan 3) Perkemahan lebih dari tiga hari

- b. Ditinjau dari tempat pelaksanaannya, yaitu: 1) Perkemahan menetap, 2) Perkemahan safari (berpindah-pindah)
  - c. Ditinjau dari tujuannya, yaitu: 1) Kemah Bakti seperti; Perkemahan Wirakarya (PW), 2) Kemah Pelantikan seperti; Perkemahan Pelantikan Tamu Ambalan, Pelantikan Penggalang Ramu dll.
  - d. Kemah Lomba. Seperti; Lomba Tingkat (LT)
  - e. Kemah Rekreasi
  - f. Kemah Jambore. Seperti; Jambore Ranting (tingkat Kuartir Ranting/Kecamatan), Jambore Cabang tingkat Kuartir Cabang/Kabupaten/Kota, Jambore Daerah (tingkat Kuartir Daerah/Provinsi, Jambore Nasional (tingkat Kuartir Nasional/se-Indonesia).
  - g. Kemah Riset/Penelitian
  - h. Ditinjau berdasarkan jumlah pesertanya, yaitu: 1) Perkemahan satu regu/sangga, 2) Perkemahan satu Pasukan/Ambalan/Racana dan 3) Perkemahan tingkat Ranting/Cabang/Daerah/Nasional/Regional/Dunia.
  - i. Lain-lain, dalam berkemah perlu mencari tempat yang baik dan ideal, yaitu: Tanahnya rata atau sedikit miring dan berumput dan terdapat pohon pelindung, dekat dengan sumber air, terjamin keamanannya, tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh dari kampung dan jalan raya, tidak terlalu jauh dengan pasar, pos keamanan dan pos kesehatan, memiliki pemandangan menarik.
4. Wisata Pramuka, beberapa bumi perkemahan/bumi perkemahan dan Graha Wisata Pramuka atau Buperta resmi sudah banyak tersedia seperti Bumi Perkemahan Cibubur, Bumi Perkemahan Cibodas, Bumi Perkemahan Ragunan dll.

- a. Maksud dan tujuan berkemah. Berlain-lainan sesuai dengan keinginannya, misalnya tentara beda dengan pandu. Perkemahan keluarga beda dengan pelajar.
- b. Perkemahan yang sifatnya rekreasi maka tujuannya untuk kesenangan dan kepuasan dan olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan mental.
- c. Sementara ada yang menetapkan bahwa berkemah untuk rekreasi dengan menikmati hidup di alam terbuka/bebas, keindahan alam untuk kesenangan dan kepuasan, sedang berkemah untuk pelajar dengan mempelajari alam sekitar tentang biologi, geografi, sejarah dsb. Seding berkemah untuk olahraga dapat diisi dengan berbagai macam kegiatan olahraga (renang, mendaki gunung dan sebagainya).
- d. Berkemah untuk kepentingan sosial, pengabdian kepada masyarakat seperti biasa yang dilakukan pramuka pada perkemahan wirakarya.

#### 5. Manfaat Berkemah.

Bila maksud/tujuannya berbeda maka manfaatnya pun berbeda, dapat memberikan berbagai macam pengetahuan, pendidikan, pengalaman dan keterampilan yang sangat mengesankan, misalnya:

- a. Dari segi rekreasi dan kesehatan (kesehatan dan kepuasan; kesehatan jasmani dan kesegaran jasmani dan rohani).
- b. Dari segi ilmu pengetahuan (kesempatan menambah dan mengembangkan pengetahuan; kesempatan mengembangkan bakat; penemuan baru; kesempatan menerapkan teori ilmu pengetahuan).
- c. Dari segi sosial (kesempatan pengembangan sosialitas, bermanfaat dari masyarakat yang memperoleh bantuan;

pendidikan bagi berkemah tentang pentingnya hidup bermasyarakat)

- d. Dari segi pendidikan, pembentukan watak dan keterampilan (meningkatkan kesadaran akan kebesaran Tuhan YME; meningkatkan kesadaran akan keindahan alam dan kekayaan alam, cinta terhadap tanah air; kesadaran akan kemampuan diri, kecakapan, bertanggung jawab; belajar mengambil inisiatif dan keputusan; meningkatkan kedisiplinan, kebersamaan dan kerja sama, tidak bergantung pada orang tua/orang lain; hidup gotong royong, hidup sederhana; dapat memperbaiki tingkah laku/budi pekerti, meningkatkan rasa percaya diri dan dapat menghadapi setiap tantangan dengan tabah dan ulet, melatih keterampilan serta tanggap/mengatasi keadaan dan kesulitan.

## 6. Jenis-Jenis Perkemahan

Orang berkemah selalu menyesuaikan dengan maksud dan tujuan, apakah perkemahan itu berlangsung lama atau hanya sehari, apakah di pantai atau di pegunungan; perkemahan keluarga atau karya; apakah untuk rekreasi atau yang lainnya? Oleh karenanya tergantung kepada beberapa segi: Dari segi waktunya (perkemahan sehari; perkemahan semalam; PERSAMI berlangsung sehari semalam harus membawa peralatan masak, tidur/kedindingan).

- a. Dari segi tempatnya: 1) perkemahan tetap, berlangsung lama di tempat itu biar tidak membosankan pilih tempat yang cukup luas untuk bermain, pemandangan alam yang menarik dekat air agar dapat memancing, mendayung serta mendaki. 2) perkemahan berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat lain (lebih berat) dibanding yang di atas cukup menarik dan menyenangkan untuk pemuda karena

selalu ganti pemandangan dan bermanfaat mempelajari beberapa hal di tempat itu baik tentang biologi, ilmu bumi dan mungkin sejarah.

- b. Dari segi pesertanya: 1) perkemahan seorang artinya dia berkemah sendirian untuk melatih diri rekreasi cari pengalaman, mempelajari sesuatu atau lainnya. 2) perkemahan kelompok pesertanya 3-6 orang dapat terdiri dari satu atau beberapa peserta atau keseluruhan merupakan satu kelompok; 3) perkemahan seregu pesertanya lebih 10 orang dapat terdiri dari satu tenda, dua atau beberapa tenda tetapi semuanya merupakan satu kesatuan regu; 4) perkemahan sepasukan diikuti sejumlah orang sebanyak pasukan atau lebih kurang 60 orang dan merupakan satu kesatuan; 5) perkemahan keluarga dilakukan oleh satu keluarga biasa untuk rekreasi dan umumnya sehari.
- c. Dari segi kegiatannya: 1) perkemahan kerja dalam pramuka dikenal dengan nama perkemahan wirakarya, suatu perkemahan beracara pokok suatu karya/kerja merupakan suatu sumbangsih atau darmabakti kepada masyarakat setempat, para pelajar, mahasiswa dapat melakukan hal itu. 2) perkemahan rekreasi, perkemahan yang sifatnya rekreatif, tempatnya berbeda-beda dan pesertanya boleh siapa saja dan waktunya terserah kepada pekemah. Sendiri. Jadi kegiatan perkemahan merupakan kegiatan pengisi waktu luang yang bermanfaat hendaklah dibagikan/disediakan sepanjang yang memadai untuk kegiatan itu dengan penyediaan tempat, alat, acara dan pembimbing/pembina. Waktu luang setiap hari (sebanyak 6 jam) dapat dipakai untuk latihan persiapan dan dihari minggu/libur digunakan untuk pelaksanaannya.

#### **D. EXCURSION (DARMAWISATA)**

Darmawisata ini diilhami oleh Jamaluddin Hj. Yahya (Jamal) dan Ahmad Khairudi Mahadin (Rudi) semasa musim sejak di London tahun 1988. Idea permainan ini tercetus apabila didapati kebanyakan rakyat Malaysia ceritakan negara mereka tetapi tidak mengetahui akan nama-nama tempat dan di manakah letaknya tempat-tempat tersebut. Tujuan permainan ini adalah untuk memperkenalkan Negara Malaysia dengan lebih mendalam pada tempat-tempat penempatan tempat-tempat bersejarah dan juga tempat-tempat yang menjadi kebanggaan rakyat Malaysia. Masa yang terluang bersama keluarga dan kawan-kawan dapat dimanfaatkan dengan bermain permainan, menguji minda ini, permainan ini diberi nama darmawisata yang dimaksud satu perjalanan dan dalam bahasa inggris bermaksud "*a journey*". Peta di dalam permainan darmawisata yang digemari boleh diubah mengikuti mukim-mukim, daerah-daerah, negeri, negara-negara di mana permainan akan diperkenalkan kelak, contoh peta Australia, Cina, Arab Saudi, India dan negara Afrika dan sebagainya. Darmawisata sangat dianjurkan oleh para doktor karena memiliki pengaruh terhadap peningkatan kesehatan. Ada sesuatu yang mengandung unsur-unsur pengobatan keluar dari rutinitas sehari-hari dan menikmati lingkungan berbeda. Setiap liburan memiliki manfaat unik, bagi beberapa orang wisata petualangan satu anjuran yang diatur dapat memiliki keuntungan tahan lama.

Darmawisata berarti menikmati, beristirahat, mengenal hal-hal baru, bertemu dengan orang yang dijumpai baru pertama kali dan melihat sesuatu yang aneh/unik.

Dari segi waktu dan tujuannya itu bermacam jenisnya:

- Menurut jangka waktu yang diperlukan (1 hari, 1 minggu dsb.)
- Menurut tempat tujuan/lokasi keindahan (alam, industri)

- Menurut maksud dan tujuan (rekreasi, berlayar dsb.)
- Menurut lama atau singkatnya pelaksanaan (1-2 jam, sehari dsb.)
- Menurut daerahnya (kota, luar kota, pedesaan/daerah terpencil) dan sebagainya.

Pertama yang memperkenalkan nama Indonesia di seluruh dunia James Richardson Logan pada 1850. Baru kemudian Ki Hajar Dewantara sarjana Indonesia pertama. Bangsa yang kaya akan keanekaragaman hayati dan latar belakang budaya punya nilai-nilai sejarah dan warisan yang eksis hingga saat ini di berbagai tempat di Nusantara. Gugusan pulau, hutan yang subur, indah menyejukkan mata seperti batu zamrud, letaknya tepat di bawah garis khatulistiwa (Zamrud Khatulistiwa) seperti yang dikemukakan Eduard Douwes Dekker (Multatuli) penulis Belanda abad 19 untuk menggambarkan keindahan alam Ibu Pertiwi, Bumi Pertiwi Nusantara julukan Negara Maritim, Agraris, Seribu Pulau, Seribu Candi, Nyiur, Megabiodiversitas, *Heaven on Earth*, Paru-Paru Dunia, *The Biggest Moeslem Population*, Bali yang indah dan mendunia Balinesia.

Keindahan alam yang luas dan permai Indonesia yang kaya raya, beragam jenis flora, fauna Nusantara nyaris lengkap dari pulau, pegunungan, danau, lembah, sungai, gua, laut, bawah laut sungguh luar biasa sudah tersohor hingga mancanegara, wisatawan berlomba lomba datang wisata ke tanah air yang terkenal dari Sabang sampai Merauke.

Peninggalan makam kuno raja-raja, candi-candi, Wali Songo, kekayaan tradisi, suku, bahasa dialek daerah, tari dan kesenian serta kehidupan budaya adat istiadat, kepercayaan penduduk, upacara tradisional. peninggalan purbakala, bangunan bersejarah, tempat-tempat yang mengandung legenda rakyat, keindahan pantai dan

kepulauan yang asri, pegunungan yang berjajar, hutan hijau luas terhampar, gunung tinggi penuh misteri, udara segar bersemilir menarik, menakjubkan serta makanan, minuman khas, dan variasi kuliner yang beraneka ragam dapat ditemui.

Karyawisata adalah kunjungan ke suatu objek dalam rangka memperluas pengetahuan dalam hubungan dengan pekerjaan seseorang atau sekelompok orang. Contoh seminar itu ditutup dengan karyawisata ke beberapa daerah industri.

1. **Bali/Pulau Dewata**, pulau terindah pertama dan sudah banyak dikenal dunia internasional, telah menjadi destinasi favorit berlibur, alam, laut yang spektakuler, kesenian, budaya yang unik, fasilitas:
  - a. Besakih sebuah kompleks pura di desa Besakih, Kec. Rendang, Kab. Karangasem terdiri dari 18 buah pura berada di kaki Gunung Agung, gunung tertinggi di Bali.
  - b. Pantai Kuta sebelah selatan Denpasar di Kab. Badung “Sunset Beach” pantai matahari terbenam, pertokoan, restoran, tempat pemandian dan menjemur diri serta fasilitas wisata yang lengkap. Dan Pantai Pandawa Kutuh tebing karang dan bentangan pasir putih 1 kilometer dengan ombak tenang.
  - c. Sangeh sebelah utara Ubud, Kabupaten Gianyar, sebuah desa di mana monyet-monyet berkeliaran dengan bebas dan terdapat pura.
  - d. Pura Tanah Lot tanah di tengah laut, dua pura yang terletak di atas batu besar, satu terletak di atas bongkahan batu, satunya di atas tebing mirip Pura Uluwatu, pura laut/ penjaga laut di Tabanan dan pemandangan unik Pura Ulun Danu yang terapung tengah Danau Beratan Bedugul.

- e. Pura Luhur Uluwatu, salah satu dari 6 utama yang diyakini sebagai pilar spiritual masyarakat Hindu, dibangun bertengger persis di atas batu karang yang menjorok ke laut dengan pemandangan yang indah/terpopuler.
- f. Pura Goa Lawah berdiri di wilayah pertemuan antara pantai dan perbukitan dengan sebuah goa yang dihuni beribu-ribu kelelawar.
- g. Pantai Labua sebelah utara Pura Uluwatu menghadap ke samudera Indonesia pengunjung berjalan kaki melalui lorong batu karang sepanjang 60 m ke sebuah pantai berekreasi dan untuk berselancar. Pantai Balangan tebing indah dan *surfing* serta Pantai Dreamland Waterpark dan Pantai Bingin.
- h. Jimbaran, Kab. Badung dekat Bandara Ngurah Rai terdapat restoran-restoran makanan laut (*seafood*) dan hotel-hotel internasional.
- i. Nusa Dua sebuah tanjung yang terletak di selatan Pulau Bali 40 km dari Denpasar, terdiri dari batu-batu karang, banyak tempat wisata seperti Pantai Jimbaran dan Garuda Wisnu Kencana.
- j. Ubud Monkey Forest tempat peristirahatan Kab. Gianyar, lokasi terletak di antara sawah dan hutan lindung dengan pepohonan yang tinggi, terdapat kera ekor panjang antara jurang, gunung dan banyak galeri seni. Dan *Trekking* Sawah Terasering Tegalalang serta Sawah Terasering Jatiluwih.
- k. Garuda Wisnu Kencana (GWK) didirikan *Landmark* atau Maskot Bali, patung berukuran raksasa setinggi 12 meter di area taman budaya GWK berada di ketinggian 146 meter di atas permukaan tanah atau 263 meter di atas permukaan laut.
- l. Tengganan Kab. Karangasem suatu desa penduduk Bali asli yang tidak banyak mendapat pengaruh luar, mempunyai

keunikan cukup terpencil, desa yang sangat tradisional karena dapat bertahan dari arus perubahan zaman yang sangat cepat dari teknologi.

- m. Sanur sebelah timur Kota Denpasar, Kab. Badung lokasi berselancar (*surfing*) wisata selam dan snorkeling dikenal “Sunrise Beach” pantai matahari terbit, selain eksotis tempat berselancar. Dan Pantai Sindu dan Big Garden Corner Sanur Denpasar Selatan,
- n. Pura Taman Ayun, pura yang memiliki struktur bangunan khas Bali berbentuk meru (atap yang bertingkat-tingkat dan dikelilingi oleh telaga. Taman yang indah dan cantik, zaman dulu dipakai keluarga kerajaan untuk berpelesir di samping untuk pemujaan, karena keindahannya membuat UNESCO ingin menjadikannya sebagai salah satu Warisan budaya dunia.
- o. Tanjung Bena Water Sports di ujung timur Pulau Bali, tujuan wisata air yang lengkap dan murah seperti *banana boat*, snorkeling, *flying fish*, *parasailing* dan *jetski*, *rolling*, uniknya *surfing* tidak tersedia dikarenakan ombaknya cenderung tenang kurang cocok untuk *surfing* selain olahraga air dapat mengunjungi pulau penyu dan objek wisata bawah laut.
- p. Tari Barong Batubulan, tarian tradisional yang menggambarkan pertempuran antara barong dan Pagda sangat terkenal sebagai atraksi wisata
- q. Goa Gajah di Desa Beduli Kecamatan Blahbatuh, Kab. Gianyar di sana ada kios-kios kesenian dan rumah-rumah makan, pura yang dikelilingi persawahan dengan keindahan Sungai Petanu dan Pasar Sukowati, pasar tradisional sangat terkenal menawarkan barang-barang yang anda inginkan.

- r. Pemandangan yang sangat indah Danau Batur di Penelokan dan pemandangan Gunung Batur Kintamani sangat indah untuk berfoto dan sejuk serta Grand Puncak Sari Kintamani.
- s. Taman Reptil sebelah utara Taman Ayun Werdhi ada objek wisata Taman Buaya Indonesia Jaya di taman ada mempertunjukkan Tari Trance Debus pertunjukan seorang penjinak binatang melawan seekor buaya. Dan Mandala Wisata terdapat Museum Manusia Yadnya (perjalanan ritual kehidupan manusia Hindu di Bali) terdapat berbagai restoran, panggung terbuka, *gallery* dan barang kerajinan.
- t. Safari Onta terletak di Pantai Geger Sawangan depan Hotel Nikko Bali Nusa Dua, PT Bali Onta Kuta Wisata mendatangkan hewan tersebut dari benua Australia dengan mengambil rute safari menyusuri pesisir pantai Geger Sawangan selama satu jam. Dan Kebun binatang yang sangat luas Bali Safari melihat langsung satwa langka harimau putih dan komodo Marine Park.
- u. Istana Tapak Siring, Pura Tirta Empul dan Bajra Sandhi Monument, monumen perjuangan rakyat Bali untuk memberi penghormatan para pahlawan, lambang persemaian pelestarian jiwa perjuangan dari generasi ke generasi dan dari zaman ke zaman yang dapat memberi inovasi dan inspirasi dalam mengisi dan menjaga keajekan Negara Kesatuan RI. Depan Kantor Gubernur Bali yang juga di depan gedung DPRD Provinsi Bali Niti Mandala Civic Centre, persis di Lapangan Renon.
- v. Taman Budaya (Werdhi Budaya), awalnya sebuah Proyek Pengembangan Pusat Kesenian Bali yang dibentuk pada tahun 1969 untuk melestarikan kekayaan seni budaya,

terletak di Jalan Nusa Indah dua kilometer ke arah timur dari pusat kota. Di tempat ini gedung yang menjadi daya tarik wisata: Mahudara Mandala Giri Bhuwana gedung tempat pameran karya seni; Ardha Candra panggung terbuka biasa untuk pementasan kolosal; Ksirarnawa (panggung tertutup) pementasan kesenian kolosal, serta banyak lagi gedung lainnya yang menjadi daya tarik.

- w. Upside Down Bali tempat yang lagi *hits*, objek berfoto dengan latar belakang yang dibuat terbalik, seakan berjalan pada atap ruang Jl. By Pass Ngurah Rai 762, Pemogan, Denpasar. Dan Seminyak kawasan populer dan mewah, pusat *shopping* barang mewah, *resort* mewah, butik dan spa.
- x. Desa Budaya Kertalangu No. 88 Kesiman, Denpasar menyuguhkan Bali pada zaman dulu. Desa Penglipuran desa tradisional yang masih asli desain rumah penduduk terlihat sama, banyak bunga.
- y. Pura Agung Jagatnatha, wisata gratis berfungsi sebagai tempat ibadah, lokasi Jl. Surapati, Dangin Puri, Denpasar Timur. Pura Sakenan, Jl. Banjar Pemaalukan, Peguyangan, Denpasar. Taman Werdhi Badaya Art Centre, kompleks kebudayaan, Jl. Nusa Indah No.1 Panjer, Denpasar Selatan. Dan Hutan Mangrove Bali, alam. Jl. Ngurah Rai KM 21 Pemangon, Kuta. Serta Bajra Sandhi Renon, bangunan peringatan HUT RI. Jl. Raya Puputan Panjer, Denpasar.
- z. Pusat Konservasi Kura-Kura dan Penyu, pelestarian spesies yang hampir punah Jl. Tukad, Desa Sidakarya, Denpasar Selatan. Museum Lukisan Sidik Jari Jl. Hayam Wuruk Sumerta Kedok Denpasar Timur. Objek Wisata Hiu, lokasi gunung bintang laut Denpasar Selatan, Taman Kota

Lumintang di Dau Puri Kaja, Denpasar Utara, Pasar Seni Kumbasari Jl. Gajah Mada Pemecutan Denpasar Barat.

Lapangan Puputan Dauh Puri Kangih Denpasar Barat. Gunung Catur Padangsambian Kaja Denpasar Barat, Fresh & Natural. Serta Pulau Nusa Lembongan dipisahkan lautan dan Pulau Nusa Penida, Pantai Kelingking, Broken Beach, Angel's Billabong Pantai Atuh.

## **2. Darmawisata Jakarta**

Pulau Jawa indah, sederetan keindahan puncak gunung, danau, pantai di sepanjang Pulau Jawa, Candi Borobudur yang elok, warisan budaya, kota, alam, kesenian, beragam kuliner, keramahan penduduknya, fasilitas, gaya hidup moderen dan berkat kehadiran hotel berbintang lima berlimpah.

**DKI** sejak 493 tahun berdiri, Sunda Kelapa kota pelabuhan yang sibuk, di mana para pedagang dari beberapa negara saling bertukar barang, Jayakarta. Kolonial mengganti Batavia mirip dengan kota di Belanda, di masa kejayaan Batavia terkenal "Permata dari Timur"/ Permata Asia/Ratu Timur pusat perdagangan Benua Asia karena strategis dan sumber daya melimpah.

Monumen Nasional, puncak Monas terdapat di tengah taman yang luas dan menjulang tinggi, Taman Mini Indonesia Indah merupakan miniatur dari berbagai budaya bangsa Indonesia, Taman Impian Jaya Ancol taman tematik terbesar dan terlengkap di Jakarta, Taman Situ Lembang, Taman Ismail Marzuki pusat kesenian dan kebudayaan, Taman Kesenian Jakarta, Taman Wisata Alam Angke Kapuk, Angke Apuk, Conden the Greet Jakarta, Kebun Binatang/Taman Margasatwa Rangunan, Gedung Arsip Nasional, Indonesia Opera Society, Gedung Planetarium, Museum Gajah, Museun Nasional Indonesia, Kota Tua, Museum Fatahillah, Taman

Nasional Gunung Halimun, Kebun Wisata Pasirmukti, Cagar Alam Morowali, Taman Nasional Ujung Kulon, Pantai Anyer, Kepulauan Seribu, Pantai Carita Banten, Kampung Betawi Setu Babakan, Green Canyon (Cukang Taneuh), Grand Indonesia Shopping Town serta GELORA (Gelanggang Olahraga) Senayan Kompleks Olahraga Serbaguna Jakarta Indonesia, Pasar Tanah Abang Blok A dan B, Museum Joang 45, Freedom Library, Masjid Istiqlal, Gereja Katedral Jakarta, Taman Suropati, Taman Pecenongan, Galeri Indonesia Kaya, Taman Menteng, Petak Sembilan, Museum Bank Indonesia, Museum Macam, Museum Wayang, Jembatan Kota Intan, Klenteng Jin De Yuan, Museum Tekstil, Sea World Ancol, Dufan Dunia Fantasi, Margasatwa Muara Angke, Atlantis Water Adventure, Rumah Si Pitung, Pantai Marunda, Waterbom PIK, Ocean Ecopark, Pasar Seni, Alive Museum Jakarta, Bahari, Pulau Semak Daun, Pulau Bidadari, Pulau Pramuka, Pulau Tidung, Pulau Kelapa, Kidzania, Bricks 4 Kidz, Taman Puring, Ocean Dream Samudera, Kuliner BSM, Ice Skating di Sky Rink, Taman Agrowisata, Museum Prangko, Cibugary, Setu Babakan, Kuntum Farm Field, Trans Snow World.

### **3. Darmawisata Jawa Timur**

- a. Taman Nasional Bromo Tengger Semeru. Kawasan Taman Nasional Bromo merupakan taman yang paling spektakuler dan paling mudah dikunjungi. Seluas 50.276,20 ha dengan ketinggian 750–3.676 meter, didominasi rangkaian pegunungan besar terbentang sepanjang Pulau Jawa, di bagian utara kaldera Tengger yang sangat indah, menarik garis tengahnya 8–10 meter, dinding terjal antara 200–700 meter. Dasar kaldera berupa laut pasir seluas 5.290 ha, terdapat Gunung Bromo 2.392 meter, Gunung Batok 2.470 m, Gunung Kursi 3.392 m, Gunung Watangan 2.601 m dan

Gunung Widodaren 2.600 m, gunung berapi yang aktif/pada waktu tertentu mengeluarkan asap. Untuk pariwisata, penelitian, pengembangan ilmu pengetahuan, pendidikan, konservasi dan pembinaan cinta alam. Pengelolaan dilaksanakan oleh Taman Nasional Bromo, berkantor di Malang Unit Pelaksana Teknis Direktorat Perlindungan Hutan Pelestarian Alam Departemen Kehutanan. Schmidt Ferguson tipe iklim tergolong tipe C dan D, musim hujan berlangsung bulan Oktober–Maret. Tipe hutan hujan pegunungan yaitu hutan tinggi, hutan Alfian, hutan cemara, padang rumput dan vegetasi kaldera. Juga terdapat 4 buah danau (ranu): Ranu Pani, Ranu Regulo, Ranu Kumbalo dan Ranu Darungan. Termasuk dalam 4 wilayah: Kab. Malang, Probolinggo, Parusuan, Kab. Lumajang, suhu bervariasi 3 s.d. 20°C, rata-rata curah hujan sampai 2.500 mm per tahun. Flora dan fauna di antaranya 157 jenis anggrek, mentigi dan cemara, sendoro juga jenis tumbuhan Pegunungan Tengger di antaranya palus uling, tanaman hias di antaranya Edelweiss. Fauna: babi hutan, kijang, landak, budung, burung pita, rangkak, bedo dan belibis serta jenis mamalia kecil lainnya. Legenda suku Tengger berasal dari Majapahit, dikisahkan Raja Brawijaya punya seorang putri kawin dengan Joko Seger keturunan Brahmana. Ketika agama Islam mengembangkan pengaruhnya di Jawa sebagian rakyat Majapahit beragama Hindu melarikan diri ke Pulau Bali yang lainnya Gunung Tengger dipimpin Roro Anteng dan Joko Seger. Sekali setahun masyarakat mengadakan upacara Kasodo yang bertempat di puncak gunung. Temuan prasasti tahun 851 Saka/929 M diperkuat prasasti Penanjakan 1324 Saka/1402 M Desa Walandit dihuni oleh

*Hulun Hyang* (hamba Tuhan) orang taat/heta-hita/suci, kawasan tanah perdikan istimewa yang dibebaskan dari pajak pemerintahan Majapahit. Masyarakat Tengger yang taat dan menjalankan adat istiadat memiliki hubungan historis yang sangat erat dengan Majapahit. Para raja yang bertahta dan pembesar kraton telah memperlakukan secara khusus masyarakat Tengger yang sejak semula menarik perhatian, terdapat ciri-ciri khas antara pemeluk Hindu di Tengger dengan di Bali, kukuh dalam mempertahankan adat istiadat selama berabad-abad tanpa terpengaruh guncangan perubahan zaman, ini merupakan daya tarik wisatawan, ilmuwan, khususnya para Antropolog baik dalam maupun luar negeri tentang uniknya. Ilmuwan Nancy J. Smith dan Robert W. Hefner mengatakan masyarakat Tengger erat dengan acara yang selalu dikaitkan dengan upacara adap karena Sesanti “titi luri” yang mereka pegang teguh maka setiap upacara dilakukan tanpa perubahan persis seperti yang dilaksanakan oleh leluhurnya berabad-abad yang lalu, mengikuti leluhur, meneruskan adat, kepercayaan secara turun-temurun. Gerbang utama menuju laut pasir Gunung Bromo bila dari Pasuruan lewat Penanjakan, Lumajang lewat Ranu Pane, Malang lewat Jemplang, Probolinggo lewat Sukapura menuju Cemoro Lawang (daerah yang paling ramai). Beberapa aktivitas dapat: berkemah, berkuda, pemandangan alam, hamparan laut pasir dan kompleks gunung, berekreasi di alam terbuka, mendaki melalui anak tangga berjumlah 249 buah, melihat pesona merah matahari yang terbit dari puncak penanjakan. Puncak ada kawah yang menganga lebar dengan letupan asap keluar dari

dasar kawah, gunung masih aktif. Kawasan sangat terkenal di luar negeri, karena keindahan alamnya, *sunrise* yang indah, untuk *trekking* dan penelitian. Dekat dari Bromo destinasi yang *hits* simbol patung Patih Gajah Mada ada air terjun tertinggi di Jawa Air Terjun **Madakaripura**/Gajah Mada berasal dari Bromo.

- b. Kawah Ijen merupakan destinasi wisata unggulan di Jatim di Kab. Bondowoso, keindahan alam dan pegunungan yang eksotis, kawah yang berwarna, kawah biru yang tak banyak bisa dilihat di tempat lainnya di dunia, keindahan perpaduan belerang aktif yang ikonik dan api biru dan saat turun hamparan Padang Savana.
- c. Taman Nasional Baluran Banyuwangi, lanskap alam yang benar-benar beda dari yang biasa, hutan tropis yang hebat dengan barisan pepohonan, padang sabana yang bakal ingat lanskap Afrika. Waduk Bajul Mati, Desa Wisata Osing Kemiren, Jawatan Benculuk, Kampung Warna-warni Kalilo, Mangrove Bedul Ecotourism, Pantai Teluk Hijau, Pulau Merah, Plengkung Beach, Bangsring Underwater, Alas Purwo, Kawah Wurung, Air Terjun Lider, Kali Pahit, Glenmore, Dusun Kakao, Sidodadi, Rumah Kelinci dan Pantai Boom, Gunung Raung.
- d. Bukit Jaddih Bangkalan tambang kapur pemandangan yang *instagrammable* Madura. Dan Arosbaya Pelelangan berbeda dengan Bukit Jaddih masih aktif sebagai tambang, Arosbaya bekas tambang kapur yang sudah lama tidak aktif, mirip Bukit Jaddih. Pulau tropis-Gili Labak, Gili Genting Sumenep, Bukit Tinggi Daramista, Gili Iyang, Gili Pandan, Air Terjun Toroan Sampang, Sumber Poocong Bangkalan, Suramadu, Telaga Kermata, Sarogi Sumenep,

Asta Tinggi, Pantai Lombang, Slopeng dan Pantai Lapa.  
G-Land Banyuwangi, Pantai Pelengkung.

- e. Gili Ketapang, pulau kecil/gili yang punya area snorkeling yang indah, pantai cantik dan area snorkeling yang masih dipenuhi ikan-ikan kecil, ikan giru yang lucu seperti film *Finding Nemo*.
- f. Kota Pahlawan Surabaya, keindahan kotanya terdapat objek wisata satwa terlengkap di Asia Tenggara, kebun binatang Surabaya merupakan kebun binatang terlengkap koleksinya ada sekitar 500 satwa dapat dilihat di sini yang paling disenangi wisatawan jenis Komodo. Juga terdapat Museum Sampoerna House of Sampoerna, museum tembakau, bangunan asli bergaya Belanda, belajar sejarah dan berburu foto berlatar menawan serta gratis. Selain kawasan wisata bahari dan taman rekreasi Kenjeran.
- g. Malang sangat banyak pilihan, mulai sejarah, budaya dan kekinian selain kota bunga, Kota Apel Batu, Taman Selecta, Hawaii Waterpark, Kusuma Waterpark, Taman Sengkaling, Wisata Pujon Kidul, Jatim Part 1, 2, Eco Green Park Malang, Batu Night Spectacular BNS, Batu Secret Zoo, Museum Satwa, Museum Angkut Malang paling populer, koleksi mobil-mobil tuanya terlengkap dan penataan baik/museum transportasi terbesar Asia. Jelajah 5 Benua, Museum Tubuh, Wisata Budaya dan Sejarah, Candi Badut, Candi Singgosari, Candi Songoriti, Wisata Kota, Alun-Alun Merdeka, Tugu Malang, Masjid Agung, Masjid Tiban, An Nur Batu, Kebun Teh Wonosari, Pura Luhur Giri Arjuno, Museum Brawijaya, Malang Tempo Doeloe, DeTopeng, Mata Air Sumber Sirah, Bendungan Karangates, Coban Rais, Sungai Amprong, Sumber Maron, Sumber Taman,

Krabyakan, Pitu Tumpang, Coban Rondo, Coban Jahe, Talun, Parang Tejo, Coban Rondo, Gintung, Sewu, Putri, Mbok Karimah, Air Terjun Banyu Anjlok, Goa Lo Bangi, Rafting Kaliwatu, Pemandian Air Panas Cangar, Kampung Warna-warni Jodipan seluruh aspek diarena disulap berwarna dan pernak pernik warna-warni, Flora Wisata San Terra, bunga flora pemandangan bunga yang indah. Pegunungan serta spot foto Little Korea, Amsterdam dan Rainbow Wisteria dan keseruan wahana trampolin, sepatu roda, ontang-anting, dan kolam renang. Wisata Alam Brakseng, Wisata Paralayang Batu, Bukit Bulu, Binglis, De Tjangkul Batu, Omah Kayu, Petik Apel, Taman Labirin, Bukit Cinta, Bintang, Teletubbies, Asmoro, Budug Asu, Wisata Pantai Banyu Meneng, Pantai Selok, Sendiki, Pantai Goa Cina, Bajul Mati, Pantai Tiga Warna, Sipelot, Ngliyep, Balekambang, Sendang Biru dan Pulau Sempu, Pantai Batu Bengkung, Teluk Bidadari, Kletekan, Watu Leter, Pantai Wedi Awu, Jonggring Saloko, Wedi Putih, Pantai Bangsong, Telo, Paang Dowo, Jolangkung, Tomen, Gatra, Kajaran, Ungapan, Savana, Jatim Part 3, Hutan Pinus Semeru, Ledok Ombo Poncokusumo, Bedengan, Goa Pinus, Waduk Selorejo, Kalireco.

- h. Air Terjun Tumpak Sewu, membuat hati tenang berbentuk lebar seperti tirai karena aliran Sungai Glidik yang lebar seperti Niagara di Amerika Utara, Pantai Pasir putih Situbondo, Puncak Rengganis Gunung Argopuro, Rumput Sikasur, Baluran, Pantai Bilik, Lempuyang, Pantai Tangsi, Keperan, Pathek, Tempora, Balanan, Pasir Hitam Banongan, Pantai Bama, Air Terjun Setancak, Telempung, Padang Savana, Bekol Sv, Bendungan Curah Cottok, Pelabuhan

Jangkar, Kebun Kopi Kayumas, Air Arung Jeram, Kebun Tebu/Pabrik Gula, Panarukan, Industri Genteng Kalibagor, Tirta Pandawa, Kelenteng Poo Tong Biaw, Makam Tjondro Kusumo.

- i. Telaga Sarangan Magetan, Wisata Genilangit, Terowongan Lowo, Air Terjun Tirtosari, Mojosemi Forest Park, Dam Jejeruk, Kedung Ngancar, Ujung Kulon, Puntok Geneng, Pundak Kiwo, Cemoro Sewu, Kamp Pinus, Rumah Hobbit Wonomulyo, Telaga Wahyu, Candi Simbatan, Bukit Sekitran, Mbah Djoe Resort, Sumber Sejok, Kebun Strawberry.
- j. Gunung Semeru dan Kuliner Café De Potrek Bromo Probolinggo, Gili Ketapang, Bee Jay Bakau Resort, Air Terjun Jaran Goyang, Seruni Point, Tirto Ageng, Ranu Segaran, Bromo Camp House, Pantai Duta, Air Terjun Madakaripura-Forest, Ranu Agung, Air Terjun Tiban. Ranu Kumbolo, Pemandian Selokambang, Ranu Bedali, Hutan Bambu. Pantai Watu Pecak, Agrowisata Bunga, Kebun The Kertowono Gucialit, Air Terjun Watu Lapis, Puncak B29, Kolam Renang Veteran, Pantai Wotgalih, Kapas Biru, Wonorejo Terpadu, Danau Klakah, Tubing Adventure Lumajang, Ranu Pane, Tumpak Sewu, Situng Biting, Coban Sriti, Pantai Tlepek, Kabut Pelangi, Pura Mandara Giri, Goa Tetes, Pantai Bambang, Museum Lumajang.
- k. Sukodadi Carnival permainan seru modern, Makam Sunan Drajat, Wisata Pohon Trinil, Bahari Lamongan, Museum Seni Islam Indonesia, Goa Maharani dan Maharani Zoo, Gunung Mas Tugu Mantup, Pantai Klayar Lamongan.
- l. Pantai Papuma, Tanjung Papuma, Pantai Bandevalit, Kantor Desa Kemuningsari Kidul, SJ88, Pantai Payangan, Wana Wisata Simbat, Pantai Getem, Bukit Pasir Puger, Teluk

Love. Masjid Jami' Albaitul Amin, Lapangan Olahraga PTPN XII Kebun, Dira Park, Masjid Roudhotul Muchlisin, Paduman, Gunung Kapur, Ambulu, Rumah tembakau, Air Terjun Tancak, Antrokan, Rayap Argo, Pantai Watu Ulo, Infinity Pool by Dafam Lotus, Jember Sport Garden, Argopuro Garden, Cottage Gunung Sepikul, Botani Sukorambi, Pantai Paseban, Air Terjun Anjasmoro, Tujuh Bidadari, Bukit Samboja, Situs Duplang, Tiara, Air Terjun Tancak Tulis, Patai Manikan.

- m. Kampung Susu Dinasty, Pantai Brumbun, Taman Hutan Kota, Jambooland Waterpark, Watu Payung Tulungagung, Kedung Tritis, Danau Ranu Gumbolo, Pinus Nyawangan, Air Terjun Alam Kandung, Pantai Lumbung, Bukit Jodho, Pantai Sine, Pacar, Kali Jambean, Batu Gedong, Pantai Dlado, Agrowisata Belimbing, Pantai Molang, Tebing Banyu Mulok, Kedung Tumpang, Sanggar, Air Terjun Lawean, Sungai Niyama, Pantai Coro, Dokar Dreamland.
- n. Air Terjun Sedudo Nganjuk, setahun sekali bulan Suro upacara adat mandi di lokasi ini akan awet muda, Air Terjun Sumber Manik, Watu Lumbung, Watu Lawang, Air Terjun Singokromo, Sri Gunting, Sendang Putri Wilis, Bukit Batu Songgong, Salju Ngetos, Waduk Putukrejo, Goa Ndalem, Goa Dali, Jurang Gatak, Bukit, Air Terjun Ngebleng, Roro Kuning, Grojogan Putri Ayu, Duwur, Embung Estumulyo, Legend Waterpark.
- o. Gunung Kelud, Taman Kilisuci, Air Terjun Dolo, Kampung Anggrek, Monumen Simpang Lima, Taman Hijau Gumul, Kolam Renang Tirtoyoso, Gunung Klotok, Kediri Eco Park, Bukit Gandrung, Kura-Kura Ongakan, Candi Tegowangi, Kampung Indian, Kediri Water Park, Kampung Korea.

- p. Waduk Kedungbrubus, Sun City dan Taman Hiburan Madiun, Monumen Kresek, Masjid Kuno Kuncen, Waduk Bening Widas, Wahana Bermain Sekar Arum, Wisata Grape, Kali Krangkeng, Situs Nglambangan, Alun-Alun Kota, Kolam Sendang Biru. Waduk Notopuro, Hutan Pinus Nongko Ijo Kare, Umbul Square, Air Terjun Krecekan.
- q. Bukit Red Flower Puspo Pasuruan, Kafe Kangen, Kedai Hutan Cempaka, Ngopi Wenk Jurang Trawas, Jendela Langit Prigen, Telogo Sewu Pandaan, Taman Bunga Firdaus, Bhakti Alam, Bukit Flora, Ait Terjun Putuk Truno, Reco Kembar, Danau Ranu Grati, Coban Rambut Moyo, Taman Safari Prigen, Kebun Par Budi, Saygon Waterpark, Coban Cemoro Gading, Candi Jawi, Pantai Lekok, Pantai Penunggul, Negeri Bambu, Pintu Langit, Kuliner Café Laut Semare, Cimory Dairyland Prigen, Taman Dayu.
- r. Pantai Klayar dengan seruling lautnya, Watu Karung, Monumen Jenderal Sudirman, Pemandian Banyu Anget, Pantai Teleng Ria, Pantai Seruni, Kota Seribu Goa: Goa Gong, Goa Son Terus, Pantai Kali Uluh, Pantai Taman, Kunir, Goa Tabuhan, Luweng Jaran, Pantai Buyutan, Pantai Karang Bolong, Pantai Tawang, Pantai Soge.
- s. Makam Bung Karno, Pantai Tambakrejo, Wow Café Sumber Podang, Pantai Pangi, Kampung Coklat, Pantai Serang, Gua Pohsarang, Coban Wilis, Gardu Pandang Perkebunan, Jolosutro, Omah Djadoel, Pantai Gondo Mayit, Umbul Waru, Gunung Kelud, Pantai Peh Pulo, Kedung Entong, Air Terjun Sirah Kencong, Penangkaran Rusa Maliran.
- t. Coban Lawe, Mloko Sewu, Pesona Tumpak Pare, Air Terjun Sunggah, Gunung Beruk, Air Terjun Pletuk, Puncak Pringgitan, Telaga Ngebel, Air Terjun Kokok, Gunung Masjid.

- u. Pantai Damas, Pantai Konang, Hutan Bakau Pancer Cengkong, Gunung Prongos, Bukit Banyon, Tungangan, Bendil, Air Terjun Pelang, Jurug Waru Dongko, Pantai Ngadipuro, Kili Kili, Puncak Jaas, Curug Kembar, Pantai Prigi.
- v. Pulau Sarinah Wisata Bahari Tlocor, Lumpur Lapindo, Pantai Kepetingan, Museum Mpu Tantular, Alun-Alun dan Monumen Sidoarjo, Candi Pari, Delta Fishing, Suncity Waterpark, Kali Porong, Taman Abhirama, Permata waterpark, Pasar Malam Gadin Fajar, Pazkul Kahuripan, Kampung Batik Jetis, Sentra Produksi Tas, Sepatu Krian, Alas Prambon, Legok Asri Sukolegok, Air Jungle Waterpark, Kebun Coklat Balong Bendo.
- w. Bukit Larangan Panceng, Telaga Ngipik. Sendang Pancuran Gosari, Kampung Kemasan, Situs Giri Kedaton, Pulau Bawean, Pulau Gili Noko, Alam Gosari, Pantai Mombhul, Tanjung Gaang, Pantai Delegan, Masjid ahmad Dahlan, Danau Kastoba, Makan Siti Fatimah Maimun, Bayu Biru Lomayu, Pulau Mengare, Dynasty Water World, Telaga Pegat, Bajak Laut, Nyai Ageng Pinatih, Sate Tepi Sawah, Banyu Urip Mangrove Center, Bukit Kapur Suci, Jamur, Sekapuk.
- x. Situs Trowulan, Maha Vihara Mojopahit, Gunung Penanggungan, Musem Sanggar Gubug Wayang, Air Terjun Coban Cunggu, Pacet Mini Park, Petirtaan Jolotundo, Air Terjun Dlundung, Duyung Trawas Hill, Desa BMJ Mojopahit. Kedung Cinet, Kampoeng Djawi, Air Terjun Tretes, Taman Ponggok, Rumah Hobbit, Kawasan Goa Sigolo, Wana Wisata Sumber Biru, Bale Tani Jombang, Taman Keplaksari, Goa Jepang, Makam Gus Dur Presiden RI.

- y. Air Terjun Coban Lawe di lereng Gunung Wilis, Spot Wisata Mloko Sewu, Tumpak Pare, Air Terjun Sunggah, Gunung Beruk, Air Terjun Pletuk, Puncak Pringgitan, Telaga Ngebel, Air Terjun Kokok, Gunung Masjid, Cumbri Ponorogo. Bojonegoro Negeri Di atas Angin. Bukit Tono, Air Terjun Kedung Maor, Kedunggupit, Kedung Peti, Kedung Maor, Watu Gundul, Agrowisata Belimbing, Wana Wisata Dander, Bendungan Gerak, GoFun Entertainment Complex, Bendungan Gerak, Taman Rajekwesi, Alun-Alun Bojenogoro, Waduk Pedang, Taksas Wonocolo, Krondonan, Sumber Arum, Grojokan Pucangarum, Kayangan Api.
- z. Benteng Van Den Bosch Ngawi, Bukit Kerek Indah, Kebun The Jamus, Air Terjun Pengantin, Srambang, Air Terjun dan Pinus Suwono, Wisata Tawun, Waduk Pondok, Sangiran, Museum Trinil

#### **4. Darmawisata Jawa Tengah**

Candi Borobudur di Magelang candi terbesar dunia, Lanskap lembah Gunung Merbabu, Kota Lama/Little Netherland Semarang, Jalan Pahlawan Semarang, Gereja Blenduk, Taman Hiburan Tegalwereng Semarang, Lawang Sewu Semarang, Brown Canyon Semarang, Pagoda Avalokitesvara Semarang, Masjid Nabawi Semarang, Colosia Happy and Fun Semarang, Bridge Fountain, Grojokan Sewu Tawangmangu, Taman Wisata Air Panas Guci Tegal, Taman Karti Rembang, Taman Rekreasi Jurug Solo Zoo, Candi Prambanan Klaten, Menyelam di Umbul Ponggok, River Boarding Kali Pusur, Umbul Manten Klaten, Baron Beach Bantul Yogyakarta, Ulen Sentanu Yogyakarta; Candi Mendut, Candi Prambanan, Objek Mata Air Cokro Klaten, Air Terjun Tawangmangu, Air terjun Jumog Karangayar, The Lawu Park Karanganyar, Taman wisata Baturaden,

Dieng Plateau, Pesona Telaga Warna Dieng Wonosabo Banjarnegara, Kawasan Wisata Baturaden di Banyumas, Taman Nasional Karimun Jawa di Jepara, Pantai Menganti Kebumen, Goa Petruk, Pantai Karang Bolong Kebumen, Pantai Nampu Wonogiri, Pantai Pulau Panjang Jepara, Lawa Purbalingga, Goa Jatijajar, Goa Museum Purbakala Sangiran di Sragen, Museum Kereta Api di Ambarawa, Rafting Sungai Progo Atas Magelang, Ketep Pass di Magelang, Wisata Colo Kudus, Pantai Parangtritis dan Kebun binatang Gembira Loka, Keraton Kasunanan Hadiningrat Solo dan Puro Mangkunegara. Kampung Batik Laweyan di Solo, Ngarsopura Night Market Solo, Kota Surakarta sebagai kota sejarah keolahragaan adalah kota tempat pelaksanaan PON Pertama dan sebagai salah satu penyelenggaraan *event* keolahragaan yang bertaraf internasional dan bertaraf nasional. Tahun 1999 HAORNAS ke-XVI di Stadion Manahan yang representatif, dilengkapi tribun kehormatan, tribun utara, timur, barat dan tribun selatan yang berkapasitas 16.350 orang dengan tempat duduk *fiberglass* sebanyak 3.750 kursi; dilengkapi *velodrome* yang bertaraf internasional, telah mengalami renovasi yang menelan.

##### **5. Darmawisata Jawa Barat**

Kota wisata dan kuliner yang lezat dan variatif, Green Canyon Pangandaran, Taman Safari Indonesia-Bogor adalah kebun binatang kelas dunia dan situs konservasi terbaik, D'Jungle Private Camp Puncak Bogor, Gunung Pancar, Kawah Tangkuban Perahu Subang (Kawah Ratu dan Kawah Domas), Air Panas Sari Ater (Ciater) dan Pantai Pelabuhan Ratu, pantai Dadap di Tanggerang, Kebun Raya Bogor dan Istana Bogor serta Taman wisata Mekarsari Ja-Bar, Braga jalan *aesthetic* di Bandung didominasi bangunan lama, terbilang klasik, Kampung Cai Ranca Upas, Kawah Putih Ciwidey, Kawah Rengganis Ciwidey, Lembang Park & Zoo, Orchid Forest (budidaya

anggrek) Cikole, Grafika Cikole tempat makan dan berbagai spot kegiatan menarik, Taman Hutan Raya Ir. H. Djuanda, Tebing Keraton, Rumah Guguk, The Great Asia Fasifik, Branchsto Ganesha Bandung, Dusun Bambu Lembang. Dago Dream Park, Jendela Alam wisata edukasi, The Lodge Maribaya, Fairy Garden, Floating Market Lembang, Farmhouse, Taman Bunga, Taman Begonia Lembang, Lembang Wonderland, Bird and Bromelia Pavilion, Sendang Geulis Kahuripan, Gunung Putri, Bukit Moko, Glamping Lakeside Rancabali, Rumah Belanda, Taman Bougenville, Kebun The Sukawana, Saung Angklung Udjo, Lawangwangi Creative Space, Upside Down World Bandung, Sanghyang Heuleut, Sunrice Point Cukul, Curug Cimahi/ Air terjun pelangi, Curug Tilu Leuwi Opat Lembang, Curug Malela, Layung, Curug Sawyer, Maribaya Resort and Spa serta The Lodge Maribaya, Kampung Batu Malakasari, Puncak Bintang, Trans Studio Bandung, Museum Geologi, Rabbit Town, Chinatown Bandung, Taman Balai Kota, Amazing Art World, Kiara Artha Park, Kampung Korea, Observatorium Bosscha, Situ Patenggang, Pinisi resto dan Glamping Lakeside Ciwidey, Ciwidey Valley Hot Spring Water Park, Ranca Upas, Barusen Hills, Bukit Jamur, Stone Garden Padalarang, Taman Sakura Kebun Raya Cibodas, Kawah Putih Bandung, Curug Cikaso Sukabumi, Pantai Ujung Genteng Sukabumi, Goa Buniayu, Kawah Putih Telaga Bodas Garut, Gunung Papandayan, Puncak Guha, Gunung lembu Purwakarta, Alam Panenjoan Purwakarta, Taman air Mancur Sri Baduga, Taman Bunga Nusantara Cianjur, Gunung Padang Cianjur, Kukit Panembongan Kuningan, Telaga Remis Kuningan, Palalangon Park, Curug Benteng Padjajaran, Situ Cisanti, Wayang Windu Panenjoan, Gunung Galunggung Tasikmalaya, Kampung Karuhun Sumedang, Kampung Singkur Pangalengan, Kampung Naga Tasikmalaya, Pulau Biawak Indramayu, Taman Buru Kareumbi Masigit, Curug Cinulang dan Batu Kuda.

## **6. Darmawisata Nusa Tenggara**

Pulau Lombok tak kalah eksotik dari Bali, Pulau Bima, Pulau Sumbawa, Taman Narmada Pemandian Raja, kehidupan laut spektakuler Giri Trawangan, Pantai Senggigi, Air Terjun Mata Jitu, kemegahan Gunung Rinjani, Taman Wisata Pusuk Sembalun, gugusan pulau kecil, kepulauan/Gili Nanggu Sekotong, Gili Asahan, Pantai Bangko-Bangko, Air Terjun Benang Kelambu, Gili Meno, Gili Sulat, Doro Ncanga, Pulau Satonda Gunung Tambora, Pulau Pundu Nence, Pulau Gili Air, Gili Kedis, Gili Tongkang, Gili Layar, Pulau Komodo/Taman Nasional Komodo, Pulau Moyo, Lingkoq Datu Pantai Penyisok, Jembatan Gantung Kuno, Pantai Setangi, Pantai Semeti, Tanjung Poki, Air Terjun Pantai Nambung, Grand Canyon Pantai Tebing, Monumen alam pantai Batu Payung, Tanjung Aan, Tanjung Bloam, Pantai Tangsi, Gunung Tunak, Air Terjun Penimbungan, Air Terjun Mangku Sakti, Rumah Hobbit Mentigi Bay Dome Villas, Hotel Tugu Lombok, Ombak Sunset dan Ombak Paradise, Gili Air Lagoon Resort, Gua Bangkang, Air Panas Aik Kalak, Danau Segara Anak, Desa Bayan Sasak, Bau Nyale, Desa Sukarara, Bukit Horizon, Artati Lombok Bungalow, Katamaran Resort, Gunung Kelimutu, Pantai Merah, Taman Nasional Kelimutu, Pulau Kalong, Danau Kalimutu, Pantai Nihiwatu, Danau Weekuri Lagoon, Gunung Inerie, Rangko Cave, Pantai Oetune, Pulau Alor, Pantai Nemberala, Pantai Pasola, Rumah Pengasingan Bung Karno, Wae Rebo, Air Terjun Cunca Wulang, Sawah Lingko, Pantai Koka, Pulau Riung, Bukit Wairinding, Gili Laba, Labuan Bajo dan Gua Rangko Labuan Bajo, Air Panas Mengeruda, Gunung Mutis, Pulau Meko, Pulau Padan, Pink Beach.

## **7. Darmawisata Pulau Sumatra**

Istana Bekas Sultan Deli Medan, Lompat Batu di Nias, Danau Toba dan Pulau Samosir, Sorake mempunyai ombak yang cukup

tinggi selain itu juga ada Pantai Lagundri berpasir putih. Pantainya berada di sebuah laguna bersebelahan dengan Pantai Sorake sekitar 13 km di selatan kota Teluk Dalam. Kec. Pulau-Pulau Batu juga ada lokasi menyelam, terumbu karang, serta ikan-ikan hias plus pantai berpasir putih Tongging Tanah Karo, Hutan Pundi Kayu salah satu wisata hutan di Palembang, Sungai Musi, Kebun binatang Sriwijaya Muara Enim, Bukit Lawang Langkat Medan, Pantai-pantai di Bangka Belitung, Salju Panas Dolok Tinggi Raja, Air Terjun Sipiso-Piso, Gunung Leuser, Green Hill City, Funland Mikie Holiday Resort/Hotel, Bukit Gundaling, Cagar Alam Sibolangit, Lau Kawar Karo, Masjid Raya Medan, Rumah Tjong A Fie, Sipinsur, Kebun Raya Tongkoh, Muara Tapanuli, Pantai Pandan, Museum Padang, Danau Singkarak, Bukit Tinggi, Jam Gadang, Waterboom Sawahlunto dile-reng bukit Sum-Bar, Taman Nasional Kutai.

Taman Nasional Kerinci di sini ada 15 jenis bahkan beberapa jenis mamalianya tidak ditemukan di tempat lain di seluruh dunia, Pantai Umang dan Gunung Krakatau, Gajah Sumatra Way Kambas Lampung, Pesisir Kalianda Lampung, Pantai Krui, Kawah Nirmala Lampung, Air Terjun Putri Malu, Pantai Gigi Hiu, Pantai Pasir Putih Lampung, Puncak Mas, Danau Maninjau, Curup Buluh Lahat, Pantai Panjang Bengkulu, Lembah Harau Payahkumbuh, Ngarai Sianok Bukittinggi, Danau Ranau, Danau Singkarak, Pantai Air Manis, Jalan Raya Kelok Sembilan, Istana Baso Pagaruyung Batusangkar, Puncak Gagoan, Rumah pohon Laing Park Solok, Puncak Gobah, Air terjun Kapalo Banda Koto Hilalang, Air Terjun Sarasah Batimbo, Danau Talang, Danau Dieteh dan Danau Di bawah, Kebun The Alahan Panjang, Masjid Al Muhsinin, Danau Linting Deli Serdang, Pulau Setan, Ombak Bono Riau, Gandi Muara Takus, Wisata Danau Raja, Sungai Kampar, Wisata Pulau Jemur, Air Terjun Lubuk Bigau, Riau Fantasi, Bukit Khayangan Kerinci Jambi, Danau Gunung Tujuh

Kerinci, Pantai Lhok Mee, Danau Laut Tawar, Mega Wisata Ocarina Kepulauan Riau, Gunung Bintan, Kampung Vietnam Pulau Galang Kepri, Patung Seribu, Danau Biru Kepulauan Riau, Pulau Penyu, Air Terjun Renah Sungai Besar, Jembatan Pedestrian dan Menara Gentala Arasy, Rumah pengasingan Bung Karno, Danau Dendam Tak Sudah, Bukit Serelo, Air Terjun Bidadari, Benteng Kuto Besak, Air Terjun Blang Kolam Aceh, Museum Tsunami, Masjid Baiturrahman, Monumen Kapal Apung, Gunongan, Pantai Lhoknga, Istana Maimun, Pantai Tanjung Kelayang Kepulauan Bangka Belitung, Danau Kaolin, Gunung Sibayak, Taman Nasional Bukit Barisan, Pantai Batu Batu Bertupang Aceh, Penangkaran Buaya Asam Kumbang, Aek Sijornih, Hillpark Sibolangit, Cagar Alam Sibolangit, Tangkahan, Rahmat Internasional Wildlife Museum & Galiery, Kampung Madras/Keling, Air Terjun Telaga Dwi Sibolangit, Bukit Lawang, Menara Air Tirtanadi, Bukit Gundaling, Danau Siombak, Air Terjun Sigura Gura, Tempat Sufing di Indonesia selain di Bali, Kepulauan Mentawai merupakan sebuah Kab.Sum-Bar jarak 150 km di lepas pantai Pulau Sumatera. Luas 601 km<sup>2</sup> ini didiami oleh 64.235 jiwa yang sebagian besar adalah masyarakat asli. Mentawai terdiri 213 pulau dengan 4 pulau utama yaitu Siberut, Sipora, Pagai utara dan Pagai selatan. Wisata Tugu Nol Kilometer Sabang, Goa Sarang, Pantai Ibaih, Pulau Rubiah, Gunung Jaboi, Pantai Anoi Itam, Air Terjun Pria Laot, Danau Aneuk, Benteng Bunker Jepang, Pantai Sumur Tiga.

#### **8. Darmawisata Pulau Sulawesi**

Pantai Losari, Pulau Kayangan Ujung Pandang, Pulau Samalona, Pulau Gusung, Bantingmurung dengan air terjun serta kupu-kupu, Bulusaraung, Gua mampu dan Tanjung Pelette serta pemandian laut di Barombong, Kuburan Batu, Tator dengan pesta adatnya, Toraja Land Makassar; dapat berekreasi dalam ruang (*indoor*) terbesar di

dunia ada di Indonesia tepatnya di Makassar Sul-Sel. “Trans Studio Theme Park” yang didesain oleh John Stevenson Sutradara Kung Fu Panda yang mempunyai luas area 2,7 hektar, Taman Nasional Bunaken, Taman laut Taka Bonerate, Malino, Benteng Somba Opu, Pantai Tanjung Bira, Pusat Kerajinan Perahu Phinisi, Goa Tampang Allo, Ke'te Kesu, Pulau Bulupoloe, Pulau Kapoposang, Pulau Cangke, Pulau Dutungan SulSel. Pulau Bokori, Pantai Nambo, Pantai Nirmala, Pantai Toronipa.

Taman Nasional Wakatobi, Kawah Laut Basilika, Pulau Labengki, Pantai Kamali, Pulau Batu Atas, Pantai Walengkabola, Pantai Kendari, Pantai Taipa, Pantai Sagori, Pantai Huntete, Pulau Muna, Pantai Katembe, Pulau Liwutongkidi, Pulau Sagori, Pantai Taduno, Tanjung Pemali, Pantai Lakeba, Pulau Hari, Pulau Tobe. Pulau Kapota, Pulau Senja, Danau Biru Kolaka, Pantai Moramo, Danau Poso, Dataran Tinggi Napu, Danau Tambing, Wisata Bukit Plus Pantai DiPulo Dua Banggai, Pantai Enu Donggala, Pantai Tanjung Karang. Pantai Kaluku, Air Terjun Sampala Morowali, Cagar Alam Morowali, Pulau Sombori, Taman Nasional Lore Lindu, Air Terjun Marondo Tojo Una, Ampana, Tugu Perdamaian Nosarara Nosabatutu Palu, Pusementasi, Jembatan Palu, Museum SulTeng, Sou Raja, Pantai Talise, Gunung Matantimali, Gunung Gawalise, Kepulauan Togean, Pulau Pasoso, Pulau Lutungan, Pantai Taman Ria, Pulau Kadidiri, Air Terjun Saluopa, Air Terjun Salodik, Air Terjun Piala, Bukit Kasih Sayang, Bukit Keles, Taman Nasional Bunaken, Pulau Lihaga, Pulau Lembeh, Pulau Ponteng, Pulau Mahoro, Taman Nasional Tangkoko, Batu Dinding Kilo 3 Amurang, Pantai Pinus Lahendong, Air Terjun Pontak, Air Terjun Tumimperas, Air Terjun Tinoor, Air Terjun Kadadima, Patung Yesus, Bukit Padies Kimuwu, Gardena Country Inn, Puncak Tetetana Kumelembuai, Bukit Larata, Bukit Doa Mahawu Tomohon, Taman Bunggan Tomohon, Bukit Tondok, Kai Santi, Danau Linow, Danau Cinta Pulau Makalehi, Danau

Mooat, Gunung Klabat, Gunung Mahawu, Gunung Payung, Gunung Ambang, Pantai Pulisan, Patokan Beach Jiko, Pantai Tangonggor, Pantai Abadi, Tuur Maaseriing Minahasa, Welu Café & Restaurant, Dodoku Aer Konde Ratahan, Arum Jeram Desa Timbukar, Desa Sawangan, Air Terjun Kima Atas, Pantai Malalayang, Taman Margasatwa Tandurusa, Waruga Sawangan, Danau Tondano, Pulau Siladen, Pantai Ratatotok, Air Terjun Ratahan Telu, Taman Laut Tumbak, Museum Manado, Gunung Tumpa, Kawasan Boulevard.

### **9. Darmawisata Jaya Pura, Papua**

Wilayah kaya sumber daya alam mineral logam seperti tembaga, emas dan perak Freeport di Ujung Timur Indonesia, wilayah paling luas, sangat strategis dan berada di jalur pelayaran Asia Tenggara dan Pasifik. Taman Nasional Teluk Cenderawasih taman laut yang terluas di dunia, menyusuri bawah laut Tanjung Mangguar lereng dan batuan berlapis lapis menjadi keunikan geologis teluk tempat *scuba diving* di Indonesia yang terkenal dan menjadi pusat penelitian satwa laut, berenang di antara hiu paus yang cukup besar, keanekaragaman biota laut yang cukup banyak, kurang lebih 1000 jenis ikan dan jenis koral laut 540 jenis karang merupakan 75% dari keseluruhan jenis yang ada di dunia.

Kepulauan Raja Ampat Papua, pemandangan bawah laut yang mempesona, gugusan karang terbaik yang ada di dunia dan keelokan Pulau Wayag primadona Kab. Raja Ampat surga wisata di “Kepala Burung” Papua, Teluk Kabui, Pasir Timbul Raja Ampat, Tugu Selamat Datang Waisai, Painemo Raja Ampat, Wasai Torang Cinta, Sawing Rey Raja Ampat, Pulau Misool, Pulau Salawati, Desa Wisata Arborek, Teluk Mayalibit, Cape Kri, Kampung Saporkren, Batu Pensil, Kepulauan Ayau, Pulau Friwen, Air Terjun Batanta, Arawai, Telaga Bintang, Pulau Yenbula, dan budaya/keaslian kebudayaan,

Danau Sentani, Danau Paniai, Lembah Baliem Jayawijaya, Asmat, Desa Wisata Sauwandarek, Pantai Bosnik, Pantai Amai, Pulau Rumberpon, Tugu MacArthur, Pulau Biak, Taman Nasional Lorent Timika, Danau Habema, Idenberg, Danau Uter Maybrat, Pantai Base-G, Pantai Gedo, Bukit Jokowi, Pulau Mansinam Monokwari, Gunung Crstensz Puncak Jaya, Air Terjun Bihewa, Taman Gizi Nabire, Air Terjun Karmon, Gunung Botak, Pantai Samber Biak, Kepulauan Padaido, Danau Idenberg JayaWijaya, Danau love/Emfote Jayapura, Pantai Tablanusu, Wisata Alam Sorong, Batu Pica, Danau Sentra Timika, Pantai Pasir Putih, Kebun Wamena, Wasur National Park, Teluk Triton, Yautefa, Museum Papua, Puncak Trikora, Pegunungan Foja, Pulau Numfor, Pegunungan Arfak, Air Terjun Kiti Kiti, Pulau Venu, Pulau Um, Tanjung Kasuari, Taman Nasional Wasur di Maumere. Kali Biru Genyem Jayapura, Teluk Wondama, Danau Waserey, Gunung Meja dan Situs Purbakala Tampurarang, Pesawat Tengah Hutan, Danau Imfote, Bukit Teletabis, Pantai Tablanusu Pantai Dok 2, Pantai Hotelkamp, Pantai Pasir Dua Jayapura, Pantai Pasir 6, Pantai Hamadi, Harlem Yacoba, Bukit Salib Doyo Lama, Tirta Mandala, Rumah Adat Suku Dani Honai, Makanan Papeda dan Aunu Senebre.

#### **10. Darmawisata Pulau Kalimantan**

Terjun Riam Batu Susun, Riam Batapsa, Riam SeboPET Kal-Bar, Bukit Jamur, Bukit Temenong, Gedung Pancasila, Goa Romo, Pantai Batu Belat, Pantai Gosong, Taman Nasional Tanjung Putting Kal-Teng, Taman Nasional Sebangau, Danau Tahai, Penangkaran Orang Utan Nyaru Menteng, Bukit Tangkiling, Sungai Kahayan/Jembatan Kahayan, Rumah Adat Dayak Pasir Panjang, Desa Dayak Pampang, Pantai Ujung Pandaran, Pasar Terapung Lok Baintan, Taman Wisata Pulau Kembang, Taman Siring Sungai Martapura, Museum Wasaka,

Masjid Sultan Suriansyah, Masjid Muhtadin, Sungai Amandit, Pantai Jodoh Banjarmasin, Menara Pandang, Bukit Batu Dinding Kal-Tim, Pasir Putih Kepulauan Derawan, Pulau Kakaban, Pulau Maratua, Pasar Terapung Muara Kuin, Pantai Melawai, Pulau Sangalaki, Taman Nasional Kutai, Goa Haji Mangku, Goa Batu Gelap, Ladang Buaya Tenggara, Air Terjun Sianak, Air Terjun Binusan, Bukit Damai, Giram Luyu, Pantai Batu Lamampu, Pantai Eching, Pantai Simangkadu, Museum Rumah Boendar, Bukit Rimpi, Kebun Raya Unmul Samarinda, Hutan Pendidikan dan Kebun Botani, Telaga Permai Batu Besaung dan Kerajinan tangan temun ikat serta Pulau Kumala Kutai Kertanegara Kal-Tim.

Wisata berarung jeram Sungai Mahakam, Sungai Kayan, Sungai Kapuas sungai terpanjang di Indonesia, Air terjun Diam Macam, Jembatan Gantung, Pengembangbiakan buaya, Pantai Labuan Sait Petacu, Pantai Batanjung, Taman wisata alam Bukit Kelam di Sintang, Pantai Teluk Lombok dan Tugu Khatulistiwa di Pontianak serta Jembatan Ulin Kariangau Balikpapan, Danau Jempang, Lambah Hijau, Bukit Bingkirai, Goa Losan, Liang Mangkulangit, Jantur Inar, Pulau Beras Basah, Hutan Mangrove Margomulyo, Danau Labuan Cermin Biduk Biduk, Labirin Pelaihari, Jembatan gantung Desa Nateh, Goa Batu Hapu, Goa Liang Tapah, Danau Biru Pengaron, Waduk Riam Kanan, Hutan Pinus Mentaos Banjar, Rumah pohon Cempaka, Rumah Jomblo, Gantung Nyaru Bungkukan, Taman Hutan Sultan Adam, Bukit Telang, Bukit Tabuan, Air Terjun Mandin Damar, Pulau Pamalikan, Pulau Samber Gelap, Pantai Birahbirahan, Gunung Rian, Long Bawan, Gunung Kinibalu. Pulau Sangalaki, Bukit Sembina, Bukit bangkirai, Jantur Mapan, Rusa Desa Api Api, Waduk Manggar, Woody Park, Mahakam Lampion Garden, Café Singapore, Caribbean Water Park.

## 11. Darmawisata Pulau Maluku

Bumi Seribu Pulau yang Kaya Rempah “Spice Island” pulau rempah-rempah karena kekayaan penghasil pala dan cengkeh menjadi rebutan Kolonial Eropa, rempah yang melimpah hingga selama berabad-abad, Ternate dijadikan benteng Portugis dan VOC untuk perdagangan. Kekalahan Portugis di Ambon oleh Belanda dengan bantuan Suku Hitu, Tidore oleh bangsa Spanyol, Kota Seribu Benteng.

Benteng Nassau di Bandanaira, Gunung Galamada di Ternate dengan benteng Portugis Santo Johannes Pembaptis, kaya benda-benda peninggalan dari zaman Neolitikum, Tampayang Maluku, Kololi Kie, Tradisi berdamai dengan alam (surganya wisata alam). Pulau Banda Neira, Kepulauan Halmahera, keindahan Air Terjun Hoko di Kepulauan Kei Raja Empatnya Maluku, Pulau dan Pantai Bair, Pulau Maitara, Pantai Ora, Tebing Hatupia, Danau Laguna, Ngade Ternate, Gong Perdamaian Dunia, Gunung Binaiya, Goa Hawang, Pantai Liang, Pastofiri Jailolo, Teluk Jailolo, Dodola, Monumen Patung Martha Christina, Monumen Pattimura, Istana Mini, Air Terjun Kumoli, Benteng Amsterdam, Belgica, Pantai Pintu Kota, Pantai Naku, Pantai Liang, Ngurbloat, Natsepa, Pantai Ora, Lawena, Lubang Buaya Morella, Pantai Santai, Pulau Molana, Pulau Saparua, Banda Neira, Pulau Kasa, Pulau Hatta, Batu Angus Ternate, Danau Tolire, Pulau Morotai, Pantai Sulamahada, Kota Maitara, Benteng Tolukko, Pantai Jimomalamo, Kedaton Sultan Bacan, Taman Nukila, Pulau Halmahera, Danau Laguna, Danau Toilore, Benteng Oranje, Masjid Sultan, Pulau Morotai, Desa Marikurubu, Pulau Nusa Pombo, Teluk Ambon, Air Panas Hatuasa, Pantai Osi, Namalatu, Pantai Layar, Danau Tebing Makariki, Pantai Ngursarnadan Ngurbloat, Burung Pelikan Ngurtavur, Pantai Ohoi Dertawun, Desa Banda Eli, Pulau Kapal, Kei Islands, Pulau Sembunyi, Masbait, Mata Air Nen Masil Evu, Air Terjun Telaa, Pulau Liran, Danau Tihu, Pulau Nus Eden,

Gunung Kerbau, Bukit Doa Getsemani, Gerdaris Nyama, Masbuar, Pulau Moa, Sila Beach, Pulau Seram dan Pulau Buru serta Pesona Khas Tenun Ternate dan Makanan Maluku.

Indonesia yang dihuni oleh lebih dari 300 (tiga ratus) suku bangsa, dan memiliki 742 (tujuh ratus empat puluh dua) bahasa dan dialek serta segala ekspresi budaya dan adat tradisinya merupakan laboratorium budaya terbesar di dunia. Sejumlah karya dan peninggalan budaya tersebut telah diakui dunia sebagai *world cultural heritage sites* (8 warisan budaya). Indonesia yang memiliki 51 (lima puluh satu) taman nasional, merupakan negara *megabiodiversity* ketiga setelah Brazil dan Zaire, yang memiliki keanekaragaman hayati yang begitu besar, melihat keanekaragaman sumber daya alam dan budaya yang dimiliki oleh Indonesia, Kemenparekraf/Baparekraf menetapkan fokus pengembangan produk wisata Indonesia dalam 3 (tiga) kategori, yaitu produk wisata alam, budaya, dan buatan.

Secara keseluruhan dapat kategori: Darmawisata Sejarah; Darmawisata Ilmiah; Darmawisata Kesenian dan kebudayaan; Darmawisata Bahari, Darmawisata Agraris; Darmawisata Perusahaan dan Industri, Karyawisata; Darmawisata Arsitektur; Darmawisata Cagar Alam, Darmawisata Perdagangan; Darmawisata Pendidikan, Olahraga, Konvensi dan sebagainya.

Tour Perorangan, Grup atau Tour Rombongan. Jenisnya Domestic Tour, Inbound Tour, Outbond Tour dan Kelas Deluxe, Standar, Ekonomi dan Kelas Budget. Angkutan dapat Air Touring, Bus and Car Touring, Train dan Boat Touring, dan Minat Scientific Tour, Musea, Industrial Tour, Art and Craft, Plantation, Architectural, Hunting Tour, Marine, *Adventure*, Anthopological Tour.

Wisata Soetomo 1994: 25 ketentuan WATA (World Association of Travel Agent/Perhimpunan Agen Perjalanan Seluruh Dunia), wisata adalah perjalanan keliling selama lebih dari 3 hari yang

diselenggarakan oleh suatu kantor perjalanan di dalam kota dan acaranya antara lain melihat-lihat di berbagai tempat atau kota di dalam maupun di luar negeri.

Perjalanan wisata adalah perjalanan dengan ciri-ciri tertentu:

- 1) Perjalanan keliling yang kembali lagi ke tempat asalnya,
- 2) Pelaku perjalanan hanya tinggal untuk sementara,
- 3) Telah direncanakan terlebih dahulu,
- 4) Ada organisasi atau orang yang mengatur perjalanan tersebut,
- 5) Terdapat unsur-unsur produk wisata,
- 6) Ada tujuan yang ingin dicapai dalam perjalanan tersebut,
- 7) Dilakukan dengan santai.

Untuk kegiatan olah raga rekreasi di Jakarta, peruntukan lokasi dimasukkan ke dalam peruntukan sarana pelayanan rekreasi dan wisata, sebab kegiatan olahraga rekreasi membutuhkan tempat yang dapat mendukung suasana rekreasinya dan tidak mengganggu peruntukan yang lainnya. Dilihat dari wilayah pembangunan di DKI maka semua kawasan dapat digunakan untuk lokasi kegiatan olahraga rekreasi dan akan lebih ditekankan pada kawasan yang berhubungan dengan wisata alam.

Kriteria pemilihan lokasi adalah sebagai berikut: a). Rencana *Land-use*, peruntukan bagi bangunan fasilitas olahraga. b). Potensi Alam, potensi alam yang mendukung bangunan fasilitas olahraga rekreasi. c). Aksesibilitas, lokasi mudah dicapai dan telah ditunjang oleh sistem transportasi kota baik prasarana jalan maupun sarana angkutan umum. d). Strategis, lokasi dekat dengan kawasan wisata. e). Secara teknis, kawasan telah dilengkapi dengan jaringan infrastruktur.

Alternatif pemilihan lokasi, yaitu: Alternatif I: Kawasan Pegunungan, Kawasan pantai pemilihan *site*, fasilitas olahraga ini harus memenuhi kriteria dasar:

1. Rencana induk a). Peruntukan tanah untuk bangunan fasilitas olahraga b). Rencana jaringan jalan, c). Mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan.
2. Kondisi dan Potensi *Site* a). Bentuk *site* yang memungkinkan pemanfaatan tapak secara maksimal dalam perolehan *view* yang diinginkan. b). Struktur dan kondisi tanah yang memungkinkan untuk struktur yang ekonomis
3. Aksesibilitas a). Jaringan jalan dan transportasi b). Letak *site* dekat dengan jalur utama (Monas) dan dilalui kendaraan umum.
4. Kondisi dan Potensi Lingkungan, dan adanya sarana yang mendukung *site*.

## **E. WISATA INTERNASIONAL**

1. Keajaiban Dunia Kuno:
  - a. Colossus Rhodos patung helios yang sangat besar sekitar tahun 292-280 SM oleh Chures di Yunani
  - b. Taman Gantung Babilonia Hebadadnezar II sekitar abad ke 8 SM, Irak
  - c. Mausoleum Mausolus makan yang terbesar dan terindah, Persia-Turki
  - d. Mercusuar Iskandariyah tahun 270 SM di Mesir
  - e. Piramid Giza, makam Firaun di Mesir
  - f. Patung Zeus 475 SM di Yunani
  - g. Kuil Artemis 550 SM di Efesus Turki.
2. Keajaiban Alam
  - a. Rio de Janeiro (bermakna "Sungai Januari" dalam bahasa Portugis) adalah ibu kota Negara Bagian Rio de Janeiro di Brasil bagian tenggara. Luas sebesar 1.256 km<sup>2</sup>, penduduk

sekitar 6.150.000 juta jiwa (2004). Sekitar 10 juta orang tinggal di wilayah metropolitan Rio de Janeiro Raya, yang saat ini merupakan kota terbesar keempat di dunia. Letak pelabuhan Rio De Janeiro sangat unik tepat berada di ujung muara sungai antara pertemuan laut dan sungai, selain kota pelabuhan juga mempunyai letak dan pemandangan geografis yang sangat indah, Brazil ditemukan dan dijajah oleh portugis pada tahun 1565 sehingga budaya, bahasa, kebiasaan, juga makanan mengacu kepada negara Portugal yaitu karena adanya ikatan bathin antara dua Negara.

b. Northern Lights

*Northern Lights/Aurora Borealis* adalah cahaya warna-warni yang tampak seperti menari di langit, terutama di belahan bumi utara. Cahaya Utara yang menjadi misteri itu akhirnya terkuak setelah NASA juga menggunakan 5 satelit untuk menyelidiki. Menurutnya, cahaya utara adalah ledakan energi magnetik yang menyebabkan badai yang kemudian terlihat dari bumi sebagai cahaya dari tarian ini. Badai itu lalu dibuat dari ringan seperti berkedip. *Information Week*, Jumat (25/07/2008), David Sibeck, ilmuwan proyek Themis (Time Sejarah Peristiwa dan Interaksi *Macroscale* Selama *Substorms*), menyatakan bahwa sementara mengumpulkan energi dari matahari, garis magnet bumi lapangan mulai meregang (membentang) ke jauh ke ruang angkasa. Setelah itu, medan magnet dikembalikan ke posisi semula dan melontarkan energi yang tersimpan kembali ke dalam suasana bumi. Proses sehingga terlihat sebagai halo mengelilingi kutub utara dan kutub selatan. Satelit kelima, yang diluncurkan

Februari 2007 bekerja sama dengan 20 observatorium yang tersebar di seluruh Kanada dan Alaska. Setelah setiap 4 hari, satelit ini terletak sejajar dengan khatulistiwa dan mengumpulkan data tentang badai.

c. Volcano Parícutin

Parícutin (*Volcan de Parícutin*, Parícutin juga beraksen) kerucut abu vulkanik di negara bagian Meksiko, Michoacán, dekat desa lava ditutupi dengan nama yang sama. Ini muncul dalam banyak versi Tujuh Keajaiban Alam Dunia. Parícutin adalah bagian dari Guanajuato, Michoacán Vulkanik Field, yang meliputi bagian barat Meksiko tengah. Gunung berapi ini dimulai sebagai sebuah celah di ladang jagung P'urhépecha dimiliki oleh seorang petani, Dionisio Pulido pada tanggal 20 Februari 1943. Pulido, istrinya, dan anak mereka semua menyaksikan awal letusan abu dan batuan gunung api tumbuh pesat, mencapai tinggi lima tingkat hanya dalam seminggu, dan dapat dilihat dari jauh dalam sebulan. Sebagian besar pertumbuhan gunung berapi terjadi selama tahun pertama, sementara itu masih dalam fase piroklastik eksplosif. Desa-desa terdekat Parícutin (bernama setelah gunung berapi) dan San Juan Parangaricutiro baik dikubur, penduduk pindah ke sebuah lahan kosong di dekatnya. Pada tahap akhir, setelah sekitar satu tahun, gunung berapi telah tumbuh 336 meter (1,102.36 kaki). Selama delapan tahun ke depan gunung berapi akan terus meletus, meskipun hal ini didominasi oleh letusan relatif tenang lava yang akan menghanguskan sekitar 25 km<sup>2</sup> (9,65 mil<sup>2</sup>) tanah. Aktivitas gunung berapi perlahan-lahan akan menurun selama periode ini sampai enam bulan terakhir, ledakan aktivitas sering terjadi. Pada

tahun 1952 letusan berakhir dan Parícutin diam, tingginya mencapai 424 meter (1,391.08 kaki). Setelah gunung api ini tidak aktif lagi, seperti kerucut sinder paling, Parícutin adalah *monogenetic* gunung berapi, yang berarti bahwa tidak ada letusan akan terjadi lagi. Baru letusan di bidang letusan *monogenetic* vulkanik di lokasi yang baru. Vulkanisme merupakan bagian dari lanskap Meksiko Umum. Parícutin adalah bungsu dari lebih dari 1.400 ventilasi vulkanik di Trans-Meksiko Sabuk Vulkanik dan Amerika Utara. Gunung berapi ini sangat unik dan fakta pembentukannya. Tiga orang tewas akibat sambaran petir yang disebabkan oleh letusan, tetapi tidak ada kematian yang disebabkan oleh lava atau sesak napas.

d. Air Terjun Victoria

Air terjun Victoria merupakan salah satu air terjun paling spektakuler di dunia. Air terjun ini terletak di Sungai Zambezi, yang pada saat ini membentuk perbatasan antara Zambia dan Zimbabwe. Air terjun ini memiliki lebar kira-kira 1 mil (1,6 km), dengan ketinggian 128m (420 kaki). David Livingstone, penjelajah Skotlandia, mengunjungi danau ini pada 1855 dan menamakannya atas nama Ratu Victoria, sedangkan nama lokalnya adalah Mosi-oa-Tunya, “asap menggelegar.” Air terjun ini merupakan bagian dari dua taman nasional, Mosi-oa-Tunya National Park di Zambia dan Victoria Falls National Park di Zimbabwe, dan juga Situs Warisan Dunia **UNESCO**. Air terjun ini merupakan objek wisata utama di Afrika Selatan.

e. Taj Mahal di Agra, India

Adalah sebuah monumen yang terletak di Agra, India. Dibangun atas keinginan Kaisar Mughal Shah Jahan, anak

Jahangir, sebagai sebuah musoleum untuk istri Persianya, Arjumand Banu Begum, juga dikenal sebagai Mumtaz-ul-Zamani atau Mumtaz Mahal. Pembangunan menghabiskan waktu 23 tahun (1630-1653) dan merupakan sebuah adi karya dari arsitektur Mughal. Shah Jahan memerintahkan Ustad Ahmad membuat bangunan ini. Ustad Ahmad mengumpulkan 20.000 orang pekerja yang terdiri dari tukang batu, tukang emas, dan pengukir yang termasyhur dari seluruh dunia. Dengan bumbung, kubah dan menara yang buat dari marmer putih, serta seni mozak yang indah. Sebanyak 43 jenis batu permata, termasuknya yaitu berlian, jed, kristal, topaz, dan nilam telah digunakan untuk memperindah Taj Mahal.

f. World Wonder

Tembok Raksasa Cina atau Tembok Besar merupakan bangunan terpanjang yang pernah dibuat oleh manusia, terletak di Republik Rakyat Cina. Panjangnya adalah 6.400 kilometer (dari kawasan Sanhai Pass di timur hingga Lop Nur di sebelah barat) dan tingginya 8 meter dengan tujuan untuk mencegah serbuan bangsa Mongol dari Utara pada masa itu. Lebar bagian atasnya 5 m, sedangkan lebar bagian bawahnya 8 m. Setiap 180-270 m dibuat semacam menara pengintai. Tinggi menara pengintai tersebut 11-12 m. Untuk membuat tembok raksasa ini, diperlukan waktu ratusan tahun di zaman berbagai kaisar.

g. Great Barrier Reef

Karang Penghalang Besar (Bahasa Inggris: Great Barrier Reef) kumpulan terumbu karang terbesar dunia yang terdiri dari kurang lebih 3.000 karang dan 900 pulau, yang membentang sepanjang 2.600 km. Karang ini berlokasi di

Laut Koral, lepas pantai Queensland di timur laut Australia. Sebagian besar wilayah karang ini termasuk bagian yang dilindungi oleh Taman Laut Karang Penghalang Besar (Great Barrier Reef Marine Park). Karang Penghalang Besar dapat dilihat dari luar angkasa dan kadang disebut sebagai organisme tunggal terbesar di dunia. Pada kenyataannya, ia terbentuk dari berjuta organisme kecil, dikenal dengan sebutan polip koral (*coral polyp*). KPB dipilih sebagai salah satu Situs Warisan Dunia UNESCO pada tahun 1981. Kekayaan biodiversitasnya, perairannya yang hangat dan jernih, serta keterjangkauannya dari fasilitas terapung yang disebut *live boards*, membuat karang ini menjadi tujuan pariwisata yang sangat populer, terutama bagi para penyelam *scuba*. Banyak kota di sepanjang pesisir Pantai Queensland yang menawarkan wisata laut ke karang ini setiap harinya. Beberapa pulau kontinental juga telah berubah fungsi menjadi resor.

### 3. Keajaiban Baru

#### a. Tembok Besar Tiongkok

Tembok Raksasa Cina atau Tembok Besar Cina juga dikenal di Cina dengan nama Tembok Sepanjang 10.000 merupakan bangunan terpanjang yang pernah dibuat manusia, terletak di Cina. Tembok Raksasa Cina dianggap sebagai salah satu dari Dunia. Pada tahun 1987, bangunan ini dimasukkan dalam daftar Situs Warisan Dunia UNESCO. Sejarahnya, pembangunan tembok adalah salah satu bagian terpenting dalam sejarah arsitektur bangsa Cina, yakni untuk membatasi wilayah-wilayah perkotaan dan perumahan. Berbagai teori mengapa tembok besar

didirikan antara lain sebagai benteng pertahanan, batas kepemilikan lahan, penanda perbatasan dan jalur komunikasi untuk menyampaikan pesan.

Berdasarkan bukti tertulis yang bisa diterima umum, pada dasarnya Tembok Raksasa Cina dikonstruksikan mayoritas pada periode Dinasti Qin, Dinasti Han dan Ming. Namun, sebagian besar rupa tembok raksasa yang berdiri pada saat ini merupakan hasil dari periode Ming.

b. Petra Yordania

Petra (dari πέτρα *petra*, “batu” dalam bahasa Yunani; bahasa Arab: البتراء, al-Bitrā) adalah sebuah situs arkeologikal di Yordania, terletak di dataran rendah di antara gunung-gunung yang membentuk sayap timur Wadi Araba, lembah besar yang berawal dari Laut Mati sampai Teluk Aqaba. Petra adalah kota yang didirikan dengan memahat dinding-dinding batu di Yordania. Petra berasal dari bahasa Yunani yang berarti ‘batu’. Petra merupakan simbol teknik dan perlindungan. Petra adalah kota yang didirikan dengan memahat dinding-dinding di batu di Yordania. Petra adalah kata dari bahasa Yunani yang berarti Petra merupakan symbol teknik dan perlindungan. Kata ini merujuk pada bangunan kotanya yang terbuat dari batu-batu di Wadi Araba, sebuah lembah bercadas di Yordania. Kota ini didirikan dengan mengali dan mengukir cadas setinggi 40 meter. Petra merupakan ibukota Kerajaan Nabatean. Didirikan pada 9SM-40M oleh Raja Aretas IV sebagai kota yang sulit untuk ditembus musuh dan aman dari bencana alam seperti badai pasir. Nabatean membangun petra dengan sistem pengairan yang luar biasa rumit. Terdapat terowongan air dan bilik air yang menyalurkan air bersih ke

kota, sehingga mencegah banjir mendadak. Mereka juga memiliki teknologi hidrolis untuk mengangkat air. Terdapat juga sebuah teater yang mampu menampung 4.000 orang. Hari ini, Istana Makan Hellenitis yang memiliki tinggi 42 meter masih berdiri impresif di sana.

c. Patung Kristus Penebus

Patung Kristus Penebus (bahasa Portugis: Cristo Redentor) adalah patung Yesus Kristus dengan gaya arsitektur *Art Deco* terbesar dan terdapat di Rio de Janeiro, Brasil. Patung memiliki tinggi 38 meter dan terletak di puncak dari Gunung Corcovado yang tingginya 710 m di Taman Nasional Hutan Tijuca, yang menghadap ke kota. Patung ini menjadi simbol umat Kristen, dan menjadi simbol kebanggaan kota. Tangan patung ini yang terbuka dilihat banyak orang sebagai tanda dari kehangatan penduduk Brasil. Gagasan untuk membangun sebuah patung yang besar di puncak Corcovado telah muncul sejak pertengahan 1850-an, ketika imam Katolik Pedro Maria Boss meminta dana dari Putri Isabel untuk membangun sebuah monumen keagamaan yang besar. Putri Isabel tidak menanggapi gagasan itu, yang kemudian sama sekali dilupakan pada 1889, ketika Brasil menjadi republik, dengan undang-undang yang mewajibkan pemisahan gereja dari negara. Usul kedua untuk sebuah markah tanah yang besar berupa patung di gunung itu dibuat pada 1921 oleh Keuskupan Agung Rio de Janeiro. Keuskupan Agung mengorganisir sebuah acara yang disebut *Semana do Monumento* (“Minggu Monumen”) untuk menarik para penyumbang, yang kebanyakan berasal dari Katolik Brasil. Rancangan-rancangannya dipertimbangkan untuk “Patung

Kristus” termasuk sebuah representasi dari salib Kristen, sebuah patung Yesus dengan bola dunia di tangannya, dan sebuah pedestal yang melambangkan dunia. Akhirnya patung Kristus Sang Penebus dengan tangan yang terbuka yang dipilih.

d. Machu Picchu

Machu Picchu (“Gunung Tua” dalam bahasa Quechua; sering juga disebut “Kota Inca yang hilang”) adalah sebuah lokasi reruntuhan Inca pra-Columbus yang terletak di wilayah pegunungan pada ketinggian sekitar 2.350 m di atas permukaan laut. Machu Picchu berada di atas lembah Urubamba di Peru, sekitar 70 km barat laut Cusco. Machu Picchu (“Gunung Tua” dalam bahasa Quechua; sering juga disebut “Kota Inca yang hilang”) adalah sebuah lokasi reruntuhan Inca pra-Columbus yang terletak di wilayah pegunungan pada ketinggian sekitar 2.350 m di atas permukaan laut. Machu Picchu berada di atas lembah Urubamba di Peru, sekitar 70 km barat laut Cusco.

e. Chichén Itzá

Chichén Itzá (pengucapan/tʃi:ˈtʃen i:ˈtʃa:); adalah suatu Situs Peradaban Maya di Meksiko pada abad 800 SM. Piramida Kukulcan di kompleks situs bersejarah ini dipercaya sebagai pusat kegiatan politik dan ekonomi peradaban bangsa Maya yang terletak di Semenanjung Yucatan (kini wilayah Meksiko). Itza merupakan titik sentral kompleks bangunan lainnya seperti Piramida Kukulcan, Candi Chac Mool, dan bangunan Seribu Tiang. Candi Chichen Itza peninggalan arkeologi suku Maya yang paling lengkap, masih terawat dengan baik. Situs peradaban Maya di Meksiko ini, pada 7 Juli 2007, terpilih sebagai salah satu

dari tujuh keajaiban dunia hasil pilihan 100 juta orang via email dan sms (layanan pesan singkat) yang diadakan oleh Swiss Foundation. Menurut buku budaya suku Maya dari Chilam Balam, kompleks candi ini dibangun tahun 502-522 Masehi. Suku Maya hanya menempatnya selama 200 tahun, kemudian mereka berpindah ke daerah pantai di Campeche. Namun versi lain mengatakan, Chichen Itza dibangun sekitar 800 tahun sebelum masehi. Piramida Kukulkan di kompleks situs bersejarah ini dipercaya sebagai pusat kegiatan politik dan ekonomi peradaban bangsa Maya yang terletak di Semenanjung Yucatan (kini wilayah Meksiko). Itza merupakan titik sentral kompleks bangunan lainnya seperti Piramida Kukulkan, Candi Chac Mool, dan bangunan Seribu Tiang. Di candi Chichen Itza terdapat dua cenotes (sumur alami) yang dijadikan tempat menaruh korban persembahan. Konon, suku Indian Maya yang mendiami kota itu mempersembahkan jade, keramik, bahkan manusia untuk dimasukkan dalam sumur itu. Persembahan diberikan saat kekeringan melanda. Persembahan kadang-kadang berupa gadis-gadis muda untuk dimasukkan hidup-hidup ke dalam sumur. Peran sumur itu begitu penting karena di Semenanjung Yukatan tidak terdapat sungai. Satu-satunya sumber air ketika kekeringan melanda dari sumur itu. Nama Chichen Itza pun berarti di bibir mata air rakyat dalam bahasa Indian setempat. Chichen Itza berkembang menjadi pusat pemerintahan dan ekonomi kebudayaan Maya.

- f. Piramida Agung Giza  
Piramida tertua dan terbesar dari tiga piramida yang ada di Nekropolis Giza dan merupakan satu-satunya bangunan

yang masih menjadi bagian dari Tujuh Keajaiban Dunia. Dipercaya bahwa piramida ini dibangun sebagai makam untuk firau dinasti keempat Mesir, Khufu (Χεψ, Cheops) dibangun selama lebih dari 20 tahun, diperkirakan berlangsung pada sekitar tahun 2560 SM. Piramida ini kadang-kadang disebut sebagai Piramida Khufu. Piramida Agung Giza adalah bagian utama dari kompleks bangunan makam yang terdiri dari dua kuil untuk menghormati Khufu (satu dekat dengan piramida dan satunya lagi di dekat Sungai Nil), tiga piramida yang lebih kecil untuk istri Khufu, dan sebuah piramida “satelit” yang lebih kecil lagi, berupa lintasan yang ditinggikan, dan makam-makam mastaba berukuran kecil di sekeliling piramida para bangsawan. Salah satu dari piramida-piramida kecil itu menyimpan makan ratu Hetepheres (ditemukan pada tahun 1925), adik, dan istri Sneferu serta ibu dari Khufu. Ditemukan sebuah kota, termasuk sebuah pemakaman, toko-toko roti, pabrik bir, dan sebuah kompleks peleburan tembaga. Lebih banyak lagi bangunan dan kompleks ditemukan oleh Proyek Pemetaan Giza. Beberapa ratus meter di barat daya Piramida Agung terdapat sebuah piramida yang sedikit lebih kecil, Piramida Khafre, salah satu penerus Khufu yang juga dianggap sebagai pembangun Sphinx Agung, dan beberapa meter lebih jauh ke barat daya adalah Piramida Menkaure, penerus Khafre, yang ketinggian piramidanya sekitar separuhnya. Perkiraan waktu penyelesaian Piramida ini disepakati sekitar tahun 2560 BC. Wazir Khufu, Hemon, atau Hemiunu, dipercaya sebagai arsitek dari Piramida Agung.

g. Menara Eiffel



Menara Eiffel (bahasa Perancis: La tour Eiffel) adalah bangunan yang paling menonjol di kota Paris dan dikenal di dunia sebagai simbol negara Perancis. Namanya diambil dari nama perancangnya, Alexandre Gustave Eiffel dan sejak dibangun pada 1889 sampai 1930 adalah bangunan tertinggi di dunia. Sebagai tempat wisata dan ikon Paris serta Perancis, menara ini dikunjungi oleh sekitar 5,5 juta turis Alexandre Gustave Eiffel dan sejak dibangun pada 1889 sampai 1930 adalah bangunan tertinggi di dunia. Sebagai tempat wisata dan ikon Paris serta Perancis, menara ini dikunjungi oleh sekitar 5,5 juta turis. Menara ini memiliki ketinggian 300 meter dan di atasnya terdapat antena televisi setinggi 24 m. Angin dapat menyebabkan menara ini bergoyang sebanyak 6-7 cm dan panas dapat menyebabkan puncak menara menjauh hingga 18 cm dari matahari. Menara Eiffel memegang rekor bangunan tertinggi selama 40 tahun.

h. Patung Liberty



Liberty Enlightening the World, lebih dikenal dengan nama Statue of Liberty atau Patung Liberty dalam bahasa Indonesia, adalah suatu patung berukuran raksasa yang terletak di Pulau Liberty, di muara Sungai Hudson di New York Harbor, Amerika Serikat. Patung ini dihadiahkan Perancis untuk Amerika Serikat pada akhir abad ke-19 dan merupakan suatu simbol selamat datang untuk pengunjung, imigran dan orang Amerika yang kembali. Patung perunggu yang diresmikan pada tanggal 28 Oktober 1886 ini merupakan hadiah seratus tahun kemerdekaan Amerika Serikat dan merupakan ungkapan persahabatan antara kedua negara. Pemahat patung adalah Frederic Auguste Bartholdi, dan Gustave Eiffel (desainer Menara

Eiffel) merancang struktur penyangga dalamnya. Patung Liberty adalah salah satu lambang AS yang paling terkenal di seluruh dunia, dan melambangkan kemerdekaan dan kebebasan dari tekanan. Dan pada tanggal 1984 patung Liberty masuk dalam daftar Situs Warisan Dunia UNESCO.

#### 4. Keajaiban Dunia Bawah Air

- a. Belize Barrier Reef  
Rangkaian pulau karang terbesar kedua setelah Great Barrier Reef di Australia, terletak di Belize, yaitu negara jajahan Inggris yang terletak di Amerika Tengah.
- b. Deep Sea Vents  
Dikenal juga sebagai “Black Smoker” atau perokok hitam, yaitu aktivitas pengeluaran gas dan air panas ke permukaan bumi karena kegiatan vulkanik.
- c. Kepulauan Galapagos  
Sebuah kepulauan yang terdiri dari 13 pulau berapi, bebatuan yang terletak di samudera Pasifik sekitar 1000 km sebelah barat Amerika Selatan. Galapagos salah satu daerah gunung berapi teraktif di dunia. Galapagos juga terkenal karena jumlah spesies binatang dan tumbuhan yang besar dan pernah dijadikan objek penelitian oleh Charles Darwin yang menemukan teori seleksi alam.
- d. Great Barrier Reef  
Seperti yang pernah diceritakan di 7 Keajaiban Dunia Alam, Great Barrier Reef adalah untaian kepulauan karang terbesar di Perairan Australia
- e. Danau Baikal  
Danau terdalam dan tertua di dunia, dan memiliki kandungan air tawar terbanyak di bumi. Danau ini terletak di selatan Siberia Rusia

f. Northern Red Sea



Laut yang membatasi benua Afrika dan Asia, dan termasuk laut dengan tingkat kadar garam tertinggi di dunia.

g. Palau



Sebuah negara kepulauan di Samudera pasifik. Republik Palau (juga dieja sebagai Belau) adalah sebuah negara kepulauan di Samudera Pasifik, 200 km sebelah utara Papua Barat, 255 km sebelah timur Maluku Utara, 500 km sebelah timur Sulawesi Utara dan 500 km sebelah timur Filipina. Negara ini merdeka pada tahun 1994 dari Wilayah Perwalian Kepulauan Pasifik yang diperintah Amerika Serikat. Palau terdiri dari 8 pulau utama dan sedikitnya 250 pulau kecil

5. Air Mancur Terindah di Dunia

- a. Fountains Bellagio (Las Vegas). Fountains of Bellagio Hotel di Las Vegas (AS) adalah sebuah kolam air mancur besar dengan pertunjukan yang melibatkan cahaya dan musik. Pertunjukan ini dapat dilihat dari sejumlah titik tertentu di The Strip, dari jalan dan dari bangunan tetangganya. Pertunjukan air tersebut dilaksanakan setiap 30 menit di saat sore, dan setiap 15 menit mulai 8 malam hingga dini hari. Gerakan air diatur mengikuti berbagai alunan musik.



- b. Fountain of Wealth (Singapura)



Fountain of Wealth terletak di bawah tanah di dalam mal perbelanjaan terbesar Suntec City di Singapura, terkenal karena merupakan air mancur terbesar di dunia. Terbuat

dari perunggu, terdiri dari sebuah lingkaran dengan panjang 66 meter yang dibantu oleh empat tiang besar. Menempati luas 1683 meter (5521 ft), dengan tinggi 13.8m (45.2 ft). Air mancur mencapai tinggi 30 meter.

- c. Magic Fountain of Montjuic (Barcelona)  
Magic Fountain of Montjuic adalah permainan spektakuler warna, cahaya, gerakan, musik dan akrobat air di Barcelona. Terletak di Placa d'Espanya dan National Palau, air mancur ajaib ini menarik ribuan turis setiap malam. Dibangun perancang Carles Buigas tahun 1929 untuk Pameran Universal Besar, hampir 3000 pekerja dilibatkan dalam proyek ini selama kurang dari 1 tahun.
- d. Volcano Fountain (Abu Dhabi)  
Volcano Fountain pernah menjadi markah tanah terkenal Abu Dhabi dan salah satu air mancur terindah di dunia. Air mancur setinggi 80 kaki ini dibangun menyerupai piramida lingkaran, dengan anak tangga dari keempat sisi menaiki enam platform air mancur ke atas. Pada sore hari, air mancur ini berubah menjadi pertunjukan dengan cahaya berwarna sementara air mengalir ke bawah. Sayangnya pada tahun 2004 diruntuhkan untuk memberi ruang untuk pembangunan perumahan.
- e. Big Wild Goose Pagoda Fountains (Xian)  
Terletak di pinggiran selatan Xian City (Cina), tempat ini adalah rumah bagi air mancur musikal terbesar di Asia, dengan garis cahaya terpanjang di dunia. Dibangun tahun 652 selama pemerintahan Kaisar Gaozong dari Dinasti Tang, Big Wild Goose Pagoda adalah sebuah bangunan kuno yang dilindungi dan tempat suci bagi penganut Budha.

- f. People's Friendship Fountain (Moskow)  
Air mancur ini memiliki 16 patung yang memakai kostum nasional mereka, yang juga mewakili seluruh Republik Uni Soviet. Air mancur ini dilengkapi kolam oktahedral granit merah dengan luas permukaan 4.000 meter persegi. Air mancur ini dijalankan sebuah sistem dengan delapan pompa yang dapat menembakkan 1.200 liter air dari 800 jet hingga mencapai tinggi 24 meter per detik.
- g. Trevi Fountain (Roma)  
Memiliki tinggi 25.9 meter (85 *feet*) dan selebar 19.8 meter (65 *feet*), Trevi Fountain (Fontana di Trevi) memiliki salah satu pahatan terindah di Italia. Neptune atau Oceanus di tengah dan dua Triton, satu berusaha menginjakkan kuda yang melambangkan laut kejam, dan satu lainnya meniup kerang yang melambangkan laut tenang. Dipesan tahun 1732 oleh Clemens XII dan tiga puluh tahun kemudian penggantinya Clemens XIII menyucikannya.
- h. Oval Fountain (Tivoli)  
Fontana dell'Ovato (Oval Fountain), juga disebut Fontana di Tivoli, terletak di Villa d'Este, Tivoli, Italia. Air mancur ini bermuara di kolam berbentuk telur kemudian masuk ke kolam yang dibuat di *nymphaeum* berkarat. Desainnya dibuat oleh Pirro Ligorio. Seluruh Villa ditetapkan sebagai Situs Warisan Dunia UNESCO tahun 2001.

6. Hewan Prasejarah Paling Terkenal

a. Triceratops



Nama : Triceratops

Panjang : 9 m, tinggi 3 m

Mass : 12 ton

Zaman : Akhir Cretaceous (68 juta tahun yang lalu)

Makan : Tumbuh-tumbuhan

Triceratops berarti muka bertanduk tiga dalam bahasa Yunani. Hewan ini memiliki cula sepanjang 1 m sebanyak 2 buah di atas matanya, dan satu lagi lebih pendek di bagian atas hidungnya. Hal yang paling membedakan dari hewan yang lain adalah tulang tengkoraknya yang mampu berkembang sepanjang 2m, hampir sepertiga panjang tubuhnya. Fosil hewan ini ditemukan di Benua Amerika. diperkirakan tidak berkelompok dan individual. Tanduknya berfungsi sebagai kedudukannya terhadap triceratops lain seperti halnya rusa saat ini (*courtship*). Menjadi objek penelitian yang cukup banyak digemari oleh para ilmuwan. Intermezo: Selain fosil hewan ini banyak ditemukan, hewan ini terkenal karena ke-eksotisannya, bentuk fisik yang unik

dan terkesan “friendly” bagi masyarakat membuatnya menjadi ikon hewan prasejarah yang digemari anak-anak. (Gimana ga eksotis? Yang bercula satu aja diburu besar-besaran, apalagi bercula tiga?)

b. Mammoth



Nama : Mammoth (*Mammuthus primigenius*)

Panjang : 5 meter (hingga bahu)

Massa : 12 ton

Zaman : Pliosen (4,8 juta tahun yang lalu)

Makan : Tumbuhan (biasanya yang berupa pohon)

Mammoth merupakan nenek moyang hewan yang kita kenal dengan nama gajah, dan memiliki gading sepanjang 3,3 m yang digunakan saat berkelahi ataupun menakuti musuh. Fosil mammoth sering ditemukan dalam kondisi yang masih baik karena kondisi suhu yang sangat rendah. Habitat mammoth adalah daerah-daerah balkan (Rusia, Siberia, dan sekitarnya). Mammoth sering juga disebut *woolled elephant* atau gajah berbulu tebal karena bulu yang melindungi tubuhnya (yang mampu membuatnya bertahan di suhu yang ekstrem).

c. Velociraptor

Nama : Velociraptor

Panjang : 2 m, (tinggi tubuh saat berdiri 1 m)

Massa : 50 kg

Zaman : Akhir Cretaceous

Makan : Hewan-hewan yang berukuran lebih kecil dari ukuran tubuhnya

Velociraptor berarti pencuri berkecepatan tinggi (*speedy thief*). Memiliki 30 gigi yang panjang dan tajam, paruh yang datar, dan leher membentuk seperti huruf "S". Bergerak dengan kedua tungkai (kaki) nya yang kuat, dan berukuran kecil, hewan ini memiliki karakteristik yang hampir sama dengan cheetah. Akan tetapi, raptor seringkali berburu dalam kelompok yang terdiri dari 3-10 ekor raptor. Ciri khas lain dari raptor (selain kedua tungkainya yang kuat) adalah kapasitas otaknya yang diperkirakan memiliki kemampuan yang sama dengan simpanse (mampu berkomunikasi dengan sesama raptor melalui suara-suara yang spesifik). Kecepatan larinya mencapai 40 mil per jam. Fosil Velociraptor ditemukan di Rusia, Mongolia, dan China.

d. Pterodactyl

Nama : Pterodactyl (*Pterosaurus*)

Panjang : tubuh saat berdiri 3m, bentangan sayap mencapai 10m

Zaman : Trias (65,5 juta tahun yang lalu)

Makan : Tumbuhan dan hewan-hewan kecil seperti ular dan ikan

Pterodactyl berasal dari bahasa Yunani yang berarti kadal yang bersayap (*winged lizard*). Hewan ini terkenal dengan paruhnya yang panjang dan bentangan sayapnya yang lebar

(mencapai lebih dari 10 m). Peneliti dari Ohio University menemukan ada satu bagian otak yang membedakan hewan ini dengan hewan vertebrata lainnya. Flocculi. Proporsi flocculi di dalam otak pterosaurus mencapai 7,5%, dan rata-rata vertebrata hanya memiliki 1-2% flocculi di dalam otaknya. Flocculi ini menyebabkan penglihatan pterosaurus menjadi jauh lebih baik. Namun proporsi yang besar ini lebih disebabkan oleh bentangan sayapnya yang lebar, karena selain berhubungan dengan otot mata, flocculi juga berhubungan erat dengan kerja syaraf sensorik.

e. Smilodon

Nama : Smilodon (Long-teeth cats)

Panjang : -

Massa : 55-300 kg

Zaman : Megantereon (2,5 juta-500.000 tahun yang lalu)

Makan : hewan pemakan tumbuhan (bison, rusa,dll.)

Smilodon atau yang dikenal dengan sebutan sabre-tooth cat berasal dari bahasa Yunani yang artinya gigi pahat, ditemukan di Benua Amerika. Ciri khas dari hewan ini adalah gigi taring atas yang panjang (17 cm). Smilodon berburu dalam kelompok seperti halnya singa saat ini. Akan tetapi, kelompok tersebut tidak didominasi oleh pejantan, karena ukuran tubuhnya yang sama dengan betina. Gigi taring yang panjang tersebut tidak digunakan untuk memikat pasangan, jadi kehidupan sosial hewan ini belum banyak diketahui. Smilodon memiliki tubuh yang lebih menyerupai beruang karena bulunya menyerupai beruang, dan bagian perut yang lebar dan pendek.

f. Temnodontosaurus

Nama : Temnodontosaurus

Panjang : 9 m

Massa : 15 ton

Zaman : Awal Jura (196 juta tahun yang lalu)

Makan : Cumi-cumi dan ikan-ikan kecil

Temnodontosaurus merupakan pemangsa bawah laut yang memiliki stamina berenang yang menakjubkan, yang membuatnya mampu berenang hingga ke dasar laut untuk mencari mangsa. Fosilnya ditemukan di Perairan Inggris dan Jerman. Ciri khas dari hewan ini adalah matanya yang besar, 20 cm. Hewan ini mirip dengan lumba-lumba saat ini, karena paruhnya yang panjang dan sirip yang datar.

g. Tyrannosaurus

Nama : Tyrannosaurus rex

Panjang : 12 m, tinggi 6 m

Massa : 7,5 ton

Zaman : Cretaceous (68 juta tahun yang lalu)

Makan : hewan pemakan tumbuhan

Tyrannosaurus rex dalam bahasa Yunani berarti raja kadal yang kejam. Sama seperti raptor, T-rex bertungkai dua, leher menyerupai huruf "s", dan memiliki ekor sebagai penyeimbang gerakannya. T-rex memiliki tulang tengkorak yang besar (1,5 m) yang dikelilingi jaringan-jaringan otot yang kuat sehingga membuatnya mampu dengan mudah mengunyah mangsanya. Hewan ini ditemukan di Benua Amerika dan Benua Asia (Tyrannosaurus). Lengan hewan ini terbilang cukup kecil, hanya sepanjang 1 m dan belum ditemukan fungsi sebenarnya dari lengan ini. Penelitian terbaru (April 2008) mengatakan bahwa T-rex memiliki

kekerabatan dengan bangsa unggas, aligator, dan burung unta. Walaupun tubuhnya cukup besar, T-rex memiliki otot-otot yang banyak yang memungkinkannya berlari dengan kecepatan 40-70 km/h. Kemampuan lain dari hewan ini adalah mampu mencium bebauan dari jarak yang jauh yang mampu dibandingkan dengan burung pemakan bangkai saat ini. Hingga saat ini masih menjadi perdebatan apakah T-rex sebenarnya pemakan bangkai atau hewan yang berburu.

h. Coelacanth

Nama : Coelacanth (*Latimeria chalumnae*)

Panjang : 2 m

Massa : 80 kg

Zaman : Devonian pertengahan (410 juta tahun yang lalu)

Makan : Cumi-cumi dan Ikan-ikan kecil

Coelacanth yang berasal dari bahasa Yunani yang berarti *hollow spine* (duri/tulang punggung yang berlekuk) diperkirakan sudah punah semenjak zaman cretaceous. Namun penemuan mengejutkan terus berdatangan seiring ditemukannya hewan ini di perairan Tanzania, Madagascar, Kenya, dan Indonesia, tepatnya Taman Laut Nasional Bunaken (mantab bro!). Walaupun hewan ini mati setelah ditangkap nelayan, diyakini hewan ini masih ada dan hidup di perairan dalam (>700 m). Coelacanth termasuk salah satu fosil hidup karena nyaris tidak mengalami perubahan secara signifikan pada fisik hewan ini dari masa ke masa.

7. Keajaiban Dunia Kuno

a. Colossus Rodos;

Colossus Rodos adalah patung Helios, yang terletak di pulau Rodos, Yunani, dibuat oleh Chares dari Lindos antara 292 dan 280 SM. Patung ini dianggap sebagai 7 keajaiban dunia kuno. Sebelum kehancurannya, patung ini berdiri lebih dari 30 meter, membuatnya sebagai patung tertinggi dalam dunia kuno. Colossus Rodos memiliki tinggi yang hampir sama dengan Patung Liberty.

b. Taman Gantung Babilonia;

Taman Gantung Babilonia adalah salah satu di antara tujuh keajaiban dunia kuno. Taman ini dibangun oleh Nebukadnezar II sekitar tahun 600 SM sebagai hadiah untuk istrinya, Amyitis. Lokasi taman ini sekarang berada di negara Irak.

c. Mausoleum Maussollos;

Mausoleum Maussollos atau Mausoleum Halicarnassus, adalah makam yang dibangun antara 353 dan 350 SM di Halicarnassus (Bodrum, Turki kini) untuk Mausolus, satrap kekaisaran Persia dan Artemisia II dari Caria, istrinya. Struktur ini didesain oleh arsitek Yunani, Satyrus dan Pythius. Mausoleum ini memiliki tinggi sekitar 45 meter.

d. Mercusuar Iskandariah;

Mercusuar Iskandariah atau Pharos Alexandria (dari bahasa Yunani ο Φάρος της Αλεξάνδρειας) adalah sebuah mercusuar yang dibangun pada abad ke-3 SM di pulau Pharos berdekatan dengan kota Iskandariah kuno, Mesir Kuno. Ketinggiannya diperkirakan melebihi 115 meter dan merupakan antara struktur tertinggi ciptaan manusia selama beratus-ratus tahun. Antipater dari Sidon

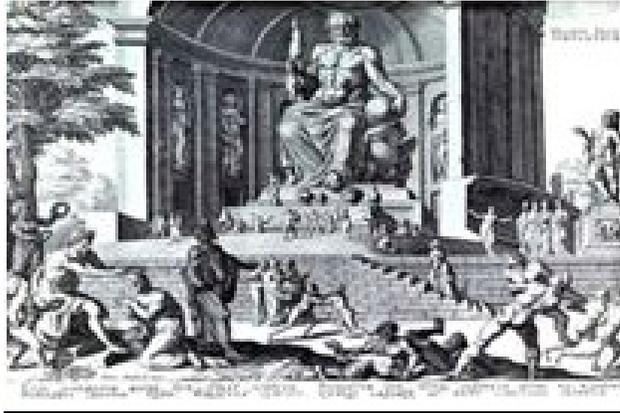
telah menyenaraikannya dalam senarai Tujuh Keajaiban Dunianya.

e. Piramida Agung Giza



Piramida Agung Giza adalah piramida tertua dan terbesar dari tiga piramida yang ada di Nekropolis Giza dan merupakan satu-satunya bangunan yang masih menjadi bagian dari Tujuh Keajaiban Dunia. Dipercaya bahwa piramida ini dibangun sebagai makam untuk firaun dinasti keempat Mesir, Khufu ( $\chi\epsilon\omega\psi$ , Cheops) dan dibangun selama lebih dari 20 tahun dan diperkirakan berlangsung pada sekitar tahun 2560 SM.[1]. Piramida ini terkadang disebut sebagai Piramida Khufu.

f. Patung Zeus;



Patung Zeus di Olympia adalah salah satu dari Tujuh Keajaiban Dunia Kuno. Patung ini dibuat oleh skulptor terkenal, Phidias (abad ke-5 SM) kira-kira tahun 432 SM di Olympia, Yunani. Patung yang terduduk, yang memiliki tinggi sekitar 12 meter, mengisi seluruh Kuil Zeus yang dibangun sebagai rumah patung ini. Penyebab kehancuran patung ini hingga kini masih diperdebatkan.

g. Kuil Artemis;



Kuil Artemis adalah kuil Yunani yang didirikan untuk Artemis, sekitar 550 SM di Efesus di bawah dinasti Achaemenid dari kekaisaran Persia. Kuil ini merupakan salah satu dari tujuh keajaiban dunia kuno. Kini, kuil ini telah hancur.

- h. Cinque Terre, Riviera, adalah salah satu tujuan wisata paling populer di Italia. Kota yang terkenal keindahannya ini dibangun selama ratusan tahun, dan keunikannya tetap terjaga. Makanan laut di sini juga sangat istimewa, tentu karena letaknya yang di pinggir laut Mediterania (Bagian dari UNESCO World Heritage Site).



## BAB 5

---

# OLAHRAGA KESEHATAN DAN GELORA BUNG KARNO

---

### A. Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi

Selama ini kegiatan olahraga secara umum dilihat seperti kegiatan yang bersifat jasmaniah, namun tanpa disadari di dalam olahraga terdapat nilai-nilai tersembunyi yang dapat kita ambil sebagai pedoman hidup. Olahraga dapat mengukur kapasitas fisik seseorang, hal tersebut dapat memicu seseorang untuk mencukupi kebutuhan hidup yang ditunjang dari kegiatan olahraga. Jika olahraga mampu hadir di masyarakat dengan baik maka taraf hidup masyarakat semakin baik selain nilai-nilai yang dikandung dapat tersampaikan. Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia jika mampu disadarinya karena bila seseorang melakukannya dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan kesehatan jasmani seseorang dan berpengaruh terhadap kesehatan rohaninya karena dapat menyalurkan energi positif dan membuang energi negatif. Olahraga dapat memberikan alat-alat dalam tubuh bekerja dengan baik, peredaran darah lancar, pernapasan dan pencernaan teratur dengan baik, selain olahraga juga merupakan bagian utama dalam kegiatan masyarakat di dunia.

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dimulai pada tahun 1940 didirikan sebuah lembaga pendidikan tinggi olahraga

bernama Gouvernement Instituut voor Lichamelijke Oefeningen (GEVLO) di Surabaya. Karena pecah PD II, lembaga ini ditutup. Sebagai kelanjutannya, pada tahun 1947 didirikan Akademis Instituut voor Lichamelijke Opvoeding (AILO) di Bandung. Tahun 1950 lembaga ini berganti nama menjadi Lembaga Akademi Pendidikan Djasmani (LAPD), dan pada tahun 1956 menjadi Akademi Pendidikan Djasmani (APD) yang bernaung di bawah Universitas Indonesia.

Pada tahun 1962 lembaga ini berubah menjadi Fakultas Pendidikan Djasmani (FPD) di bawah naungan Universitas Padjajaran (UNPAD). Selanjutnya, pada tahun 1964 FPD ini berganti nama menjadi Sekolah Tinggi Olahraga (STO) yang diawasi oleh Departemen Olahraga dan PTIP, kemudian di bawah pengelolaan Ditjen Olahraga dan Pemuda. Sejak tahun 1976, STO berada di bawah Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen P & K.

Kemudian pada tanggal 22 Februari 1977, STO itu diintegrasikan ke IKIP Bandung yang kini menjadi UPI dengan nama Fakultas Keguruan Ilmu Keolahragaan (FKIK). Pada 20 Juni 1983, FKIK berganti nama menjadi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK).

Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) mempersiapkan mahasiswa untuk menjadi peneliti dan pengajar pendidikan jasmani. Hal-hal yang dipelajari di Prodi PJKR bermacam-macam, di antaranya adalah pendidikan jasmani untuk memberikan pendidikan terkait kegiatan jasmani dengan melatih siswa dari aspek fisik, psikomotor, kognitif, afektif dan sosial secara bersamaan; kesehatan dan pembelajaran terkait gizi, fisiologi, anatomi, serta keamanan dan keselamatan; dan juga rekreasi di mana siswa diajarkan berbagai permainan dan kegiatan lapangan yang tujuannya untuk beristirahat dari kejenuhan rutinitas dasarnya jurusan ini akan membuka wawasanmu tentang hubungan antara olahraga dan peningkatan kualitas hidup atau kesejahteraan jasmani masyarakat.

Dengan kata lain, kamu akan mempelajari tentang jenis olahraga apa yang sesuai untuk suatu komunitas penduduk di suatu wilayah, bagaimana cara memasyarakatkan suatu jenis olahraga rekreasi, dan sebagainya. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi adalah salah satu dari empat prodi di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Prodi ini menyelenggarakan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan tujuan menghasilkan lulusan dalam bidang pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di lingkungan. Perkembangan olahraga mengarah pada kemajuan yang semakin kompleks. Di samping banyak ragam kegiatannya, tujuannya juga sifat majemuk.

Ditinjau dari fokus kegiatan dan tujuannya, ada 4 bidang kegiatan olahraga, yaitu: olahraga pendidikan yang berorientasi ke arah pencapaian tujuan pendidikan, olahraga kompetitif yang menekankan pencapaian prestasi, olahraga kesehatan dan rekreasi yang mengutamakan pembinaan kesehatan dan pencapaian tujuan yang bersifat rekreatif, dan olahraga untuk populasi khusus, yakni olahraga bagi orang yang cacat fisik/mental.

Dikaitkan dengan perkembangan kebutuhan dan tuntunan di atas, FPOK menghadapi tantangan baru, lebih-lebih karena kegiatan sudah sejak lama bersifat global. Karena itu, kurikulum FPOK bukan saja berorientasi ke sekolah tetapi juga ke masyarakat. Di samping menjalankan fungsinya sebagai lembaga pendidikan tinggi di bidang keolahragaan yang mengemban misi pengembangan aspek keilmuannya.

Dalam aspek kependidikan kian kentara desakan bagi peningkatan layanan profesional melalui olahraga yang berakar pada gerak insani untuk pembinaan mutu sumber daya manusia. Dalam bidang olahraga prestasi, tuntutan dan tantangannya juga tidak bisa diabaikan dalam kaitannya dengan eksistensi bangsa

di forum internasional. Dalam bidang olahraga rekreasi tuntutan juga semakin meningkat sejalan dengan perubahan sosial, ekonomi, dan budaya yang mempengaruhi gaya dan pola hidup menuju tatanan industri. Dalam aspek di luar kependidikan atau di tengah masyarakat luas, tuntutan peningkatan layanan profesional keolahragaan telah sejak lama dirasakan terutama dalam bidang olahraga kesehatan dan masyarakat. Sementara itu aspek demokratisasi dan persamaan hak dalam pendidikan jasmani dan olahraga memerlukan penjabaran yang lebih konkret melalui penyediaan kesempatan berolahraga bagi populasi khusus warga masyarakat yang cacat. Di lain pihak, sendi-sendi ilmiah yang melandasi praktik pembinaan juga memerlukan peningkatan, di samping upaya untuk mengintegrasikan secara lebih kompak kaitan antara teori dan praktik. Oleh karena itu pengembangan kurikulum FPOK merupakan satu kebutuhan agar lembaga tersebut mampu merespons aspirasi, kebutuhan dan tuntutan masyarakat, yang semestinya tercermin dalam kurikulum FPOK 2013.

Karakteristik fakultas antara lain tercermin dari misi utama yang diembannya yaitu menyiapkan tenaga profesional dalam bidang keolahragaan yang memiliki kepercayaan diri dan kemandirian dalam pengembangan bidang-bidang teori dan ilmu keolahragaan untuk kemudian diamalkan secara konsekuen dengan memperhatikan etika profesional, terutama olahraga yang berlandaskan pada harkat manusia, termasuk dimensi sosial budayanya. Jika disimak inti dari pengalaman belajar yang tercakup dalam kurikulum FPOK, maka ada empat rumpun pembekalan kemampuan yang saling bertaut, yaitu (1) penguasaan landasan keilmuan olahraga dan kependidikan, (2) penguasaan kecabangan olahraga, (3) penguasaan teori dan praktik pengajaran dan pelatihan pada umumnya, dan (4) penguasaan keterampilan sosial. Menyertai keempat rumpun

tersebut, dampak pengiring positif dari proses belajar mengajar dan proses pedagogik dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan juga menjadi perhatian utama. Sebab ternyata, dampak pengiring ini melimpah ruah dalam proses pembinaan potensi peserta didik dan sekaligus juga ada unsur pembentukan secara serentak terhadap aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral.

Contoh FPOK UPI memiliki tiga Departemen yaitu: Departemen Pendidikan Olahraga; Departemen Kepelatihan dan Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi. Departemen Pendidikan Olahraga diarahkan untuk menyiapkan tenaga profesional berkualifikasi S-1 dengan titik berat keahlian dalam bidang Pendidikan Jasmani dan pendidikan olahraga. Departemen ini memiliki program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) dan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Penjas. Departemen Pendidikan Kepelatihan: Departemen ini diarahkan untuk menyiapkan tenaga profesional berkualifikasi S-1 dengan titik berat dalam bidang pelatihan olahraga. Departemen ini memiliki satu program studi yaitu Program Studi Kepelatihan Olahraga. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi: Departemen ini diarahkan untuk menyiapkan tenaga profesional berkualifikasi S-1 untuk menangani ilmu keolahragaan. Departemen ini memiliki Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR)

Selain itu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi adalah salah satu dari program studi di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Program ini menyelenggarakan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dengan tujuan menghasilkan lulusan dalam bidang pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di lingkungan Satuan Pendidikan dengan kualifikasi sarjana pendidikan (S-1) yang unggul, profesional, terampil, dan peka terhadap kelestarian lingkungan sosial masyarakat. Lulusan Jurusan Pendidikan

Jasmani Kesehatan dan Rekreasi juga dibekali keterampilan manajemen penyelenggaraan pertandingan olahraga, *intertainment* olahraga, *sport interpreneurship*, *journalism*, dan kemampuan menjadi pelatih cabang olahraga. Dan memiliki mahasiswa yang berprestasi dalam bidang akademis dan atlet dalam berbagai cabang olahraga baik tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Kesehatan dan olahraga yaitu dua hal yang saling berkaitan di dalam kehidupan manusia. Kesehatan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia, karena kesehatan adalah suatu sifat yang sudah seharusnya melekat pada diri manusia yang normal. Kegiatan Olahraga sering dilakukan hampir semua orang walaupun dengan jenis olahraga yang berbeda-beda tapi tetap saja tujuannya adalah menjadikan diri lebih sehat. Aktivitas olahraga yang berbeda-beda menyebabkan munculnya cabang-cabang olahraga baru di kalangan masyarakat. Walaupun berbeda-beda, pada dasarnya aktivitas olahraga mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk kebugaran jasmani yang sesuai dengan kaidah dalam ilmu kesehatan. Kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang penting yang harus dimiliki oleh setiap manusia agar dapat beraktivitas dengan maksimal sehingga pencapaian dapat lebih optimal. Dengan tidak atau kurangnya kebugaran jasmani yang rendah dapat mengakibatkan seperti halnya bekerja sedikit tubuh sudah merasa capek disertai rasa kantuk. Berbeda dengan orang yang memiliki tubuh yang bugar yang mampu bekerja secara *fulltime* dengan penuh semangat dan menghasilkan sesuatu yang maksimal. Jadi Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari untuk bisa lebih bersemangat dalam melakukan banyak hal, serta memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang belum dipersiapkan.

Salah satu aktivitas olahraga yang sering dilakukan masyarakat

adalah rekreasi. Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan waktu senggang berdasarkan keinginan/kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan. Dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang saja. Olahraga rekreasi dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat, salah satu kegiatan bersepeda. Aktivitas ini dapat dilakukan minimal 1 kali seminggu, bisa dilakukan di sekitar lingkungan tempat tinggal ataupun tempat rekreasi, seperti taman kota, pantai, dan sebagainya. Bersepeda mudah dilakukan sekaligus menyenangkan dan berdampak pada kesehatan jantung dan juga mengencangkan otot-otot tubuh. Sebaiknya dilakukan minimal 30 menit agar tetap sehat, berenergi dan bugar.

Salah satu dari jenis olahraga yang telah disampaikan itu adalah bentuk tentang memilih kegiatan untuk beraktivitas dengan lebih pada kesehatan sekaligus menyenangkan, karena dapat dilakukan dengan mudah sesuai dengan kebutuhan dan ketertarikan seseorang tersebut dalam memilih kegiatan olahraga yang menyehatkan tersebut. Namun yang paling penting adalah tetap memotivasi diri sendiri agar senantiasa melakukan olahraga sekaligus membudayakan pola hidup sehat yang menyenangkan.

Saat ini olahraga bersepeda sedang digandrungi oleh banyak masyarakat luas, dari setiap kota terlihat tengah asyik melakukan olahraga menggunakan sepeda, terlihat melalui *social media*, hal ini membuktikan bahwa kegiatan tersebut berpengaruh pada kebahagiaan diri seseorang yang menjalani rutinitas tersebut. Bersepeda ini ramai setelah Gelora Senayan tumbuh dan berkembang. Bersepeda di halaman parkir GBK sambil berekreasi serta berlibur bersama keluarga. Sebenarnya bersepeda dapat dilakukan kapan pun, seperti contohnya pada saat pagi hari, sore hari, sebagaimana pada bulan ramadan banyak yang melakukan kegiatan jenis olahraga ini pada

saat menjelang buka puasa atau istilah lainnya adalah *ngabuburit*, di mana para pecinta olahraga ini dapat diisi dengan bersepeda keliling kota bagi yang tempat tinggal di kota, untuk yang tempat tinggal di desa juga dapat melakukan hal tersebut, justru dengan dilakukan di desa dengan udara yang sejuk dan lingkungan yang asri juga bisa lebih memberikan kesehatan yang berlimpah.

Rekreasi pendidikan, untuk kesegaran jasmani dan pembaharuan semangat guna melepaskan diri dari segala ketegangan jasmani, rohani dan emosional misalnya:

1. Rekreasi melalui kegiatan olahraga (lari pagi, lari di pantai, senam, permainan, olahraga air, bela diri, olahraga dirgantara atau olahraga tradisional/permainan rakyat);
2. Melalui kegiatan kesenian (seni rupa, tari, lukis, sastra/drama);
3. Melalui kegiatan keterampilan (elektronika, pertukangan, tata graha, tata boga, kerajinan tangan, *photography*, mengumpulkan prangko);
4. Rekreasi di alam terbuka (berkemah, menjelajah, mendaki gunung dan darmawisata);
5. Rekreasi melalui tontonan (film, pertunjukan, konser, pameran, sandiwara);
6. Rekreasi melalui kegiatan sosial (kerja bakti, Palang Merah Remaja, Patroli Keamanan Sekolah dan mengunjungi panti-panti sosial);
7. Rekreasi melalui perpustakaan (membaca buku ilmiah, buku cerita, buku hiburan, majalah dan sebagainya).

Kegiatan di atas juga tak luput dari kebiasaan kita menjaga kesehatan diri kita dari pola makan teratur, makan-makanan bergizi, istirahat yang cukup, serta menjaga lingkungan tetap bersih dan higienis tentunya, karena dari hanya olahraga saja tidak cukup

untuk menjaga kebugaran tubuh kita tanpa adanya dukungan yang lebih buat diri kita masing-masing. Maka dari itu tetap jaga lingkungan dengan bersih olahraga yang teratur, supaya saat tua nanti tetap mempunyai badan yang bugar dan sehat.

## **B. Pembentukan Gelora Bung Karno**

Bermula dari Asean Games III tahun 1958 di Tokyo di mana oleh Asean Games Federation Indonesia ditunjuk untuk menjadi penyelenggara Asian Games ke-IV Tahun 1962. Dibangunlah stadion utama GBK Senayan pada 8 Februari 1960 pada masa pemerintahan Presiden pertama RI Soekarno. Pembangunannya dilakukan menyusul terpilihnya Indonesia sebagai tuan rumah Asian Games ke-IV, tanggal 23 Mei 1958. Tentu saja, momen ini menjadi kebanggaan masyarakat Indonesia yang notabene baru saja merasakan kemerdekaan.

Ir Soekarno segera menjawab tantangan dengan menentukan lokasi yang tepat untuk perhelatan akbar tersebut, dengan membangun Sarana dan Prasarana Olahraga, karena hal itu pula, Indonesia juga merasa cemas karena mengalami keterbatasan dana dan sumber daya manusia (SDM). Namun, bagi Soekarno, perhelatan Asian Games ke-IV yang digelar pada tahun 1962 menjadi kesempatan untuk menunjukkan betapa hebatnya Indonesia di mata dunia.

Dari itu, Soekarno menerbitkan Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 113 tahun 1959 pada 11 Mei 1959. Keppres ini diterbitkan untuk membentuk lembaga Dewan Asian Games Indonesia (DAGI) yang bertugas menyiapkan perhelatan Asian Games Tahun 1962. Selanjutnya, Soekarno memberi mandat kepada Menteri Muda Penerangan R. Maladi pada Juli 1959. Dalam mandatnya, Soekarno meminta agar Maladi membangun *sport venues* (tempat olahraga), perkampungan atlet, Hotel Indonesia, jalan baru dari Grogol ke

Cawang, siaran televisi, dan sarana prasarana lainnya. Mandat itu sempat menuai pertanyaan lantaran kepala negara memberikan tanggung jawab teramat besar kepada seorang menteri muda, padahal ada menteri senior lainnya dengan bidang terkait. Namun, Soekarno memastikan dalam sidang kabinet, DAGI yang kala itu diurus oleh Maladi, merupakan lembaga non-pemerintah yang memang bertanggung jawab langsung kepada Asian Games Federation (AGF). Akhirnya, pembangunan pun dilakukan pada 8 Februari 1960 yang didanai lewat pinjaman lunak senilai 12,5 juta dolar AS atau setara Rp15,062 miliar (kurs tahun 1960 1 dolar = Rp1.205).

Melihat letak geografis dan pengembangan kota Jakarta di kemudian hari, maka pilihan jatuh ke arah selatan yaitu daerah **Senayan**, yang merupakan batas antara Jakarta Kota dan Satelit Kebayoran Baru. Infrastruktur Dasar Ibu Kota Baru akan dibangun seperti GBK Pada waktu yang sama, Uni Soviet pun mengirimkan insinyur dan teknisinya untuk merancang stadion utama GBK. Bahkan, Perdana Menteri Uni Soviet Nikita Kruschev turut hadir dalam pemancangan tiang pertama. Soekarno yang merupakan Insinyur Sipil Jurusan Bangunan dari Technische Hoogeschool te Bandoeng (THB, kini jadi Institut Teknologi Bandung) ini punya rancangan sendiri soal wujud stadion utama yang akan dibangun. Waktu itu, dia terinspirasi air mancur di Museo Antropologia de Mexico ketika berkunjung ke Meksiko. Dilihat dari arah tempatuduknya, nampak bentuk atap bundar dari sumber air mancur. Atap bundar itu hanya disangga tiang beton. Maka, seluruh bagian atap stadion utama GBK dirancang sama sekali tidak memakai penyangga di tengah. Sehingga, penyangga atap seluruhnya berada di tepi mengelilingi bangunan stadion.

Nama Gelora Bung Karno pertama diusulkan lewat perbincangan

antara Soekarno dengan Menpora Maladi, Mendagri dr. Soemarno Sosroatmodjo, Menteri Agama Saifuddin Zuhri menjelang peresmian. Diberilah “Nama Gelanggang Olahraga Bung Karno kalau disingkat menjadi Gelora Bung Karno! Kan mencerminkan dinamika sesuai dengan tujuan olahraga”.

Upacara pembukaan Asian Games ke-IV dilaksanakan di Stadion Utama Gelora Bung Karno yang dihadiri oleh lebih dari 110.000 orang. Pada Pidatonya Presiden RI mengatakan bahwa peristiwa ini merupakan tonggak sejarah bagi Bangsa Indonesia khususnya di bidang olahraga yang merupakan bagian dari *National and Character Building*, maupun dalam rangka pergaulan dengan bangsa-bangsa lain di dunia. Dan Dasarnya adalah:

1. **KEPPRES 318 Tahun 1962:** Pembentukan Yayasan Gelora Bung Karno
2. **KEPPRES 4 Tahun 1984:** Badan Pengelola Gelanggang Olahraga Senayan Sebagaimana Telah Beberapa Kali Diubah, Terakhir Diubah dengan KEPPRES 94 Tahun 2004
3. **KEPPRES 7 Tahun 2001:** Perubahan Nama Gelanggang Olahraga Senayan Menjadi Gelanggang Olahraga Bung Karno
4. **Keputusan Menteri Keuangan Nomor 233 Tahun 2008:** Tentang Penetapan Gelora Bung Karno sebagai BLU (Badan Layanan Umum).

Selain stadion utama, sarana olahraga yang dibangun untuk Asian Games 1962 itu ada stadion renang, stadion tenis, stadion madya untuk sepak bola, istora, dan *hall* basket. Secara keseluruhan, lebih dari 12.000 lebih tenaga kerja membangun SUGBK dari pagi hingga malam. Sebulan sebelum Asian Games ke-IV digelar, SUGBK diresmikan pada 21 Juli 1962 oleh Soekarno pukul 17.00 WIB beserta rombongan menteri dan perwakilan korps diplomatik.

Setahun kemudian dilaksanakan GANEFO (*Games of The New Emergencing Forces*) ke-I tahun 1963. Dengan selesainya pembangunan Gelanggang Olahraga Bung Karno pada saat itu membuktikan bahwa bangsa Indonesia mampu melaksanakan pembangunan sebuah kompleks olahraga bertaraf internasional yang pada masa itu belum banyak dimiliki oleh negara maju sekalipun. Seiring dengan perkembangan zaman maka di kompleks Gelora Bung Karno dilaksanakan berbagai pembangunan fasilitas olahraga maupun fasilitas pendukung lainnya. Dukungan kepada dunia olahraga menjadi fokus dan perhatian kami di mana Gelora Bung Karno telah menanamkan dan tidak kurang Rp1 triliun dalam bentuk berbagai prasarana dan sarana serta fasilitas lainnya sebagai bentuk sumbangsih kepada dunia olahraga.

Saat ini Kawasan Gelora Bung Karno berdiri berbagai macam fasilitas untuk kegiatan olahraga sebanyak 36 *Venues*, Politik, Bisnis, Rekreasi dan Pariwisata. Fungsi lain Kawasan Gelora Bung Karno adalah memiliki 84% Kawasan Terbuka Hijau yang merupakan daerah resapan air dengan lingkungan hijau seluas 67,5% yang masih terdapat kelestarian aneka pepohonan langka yang besar dan rindang yang merupakan hutan kota juga sebagai tempat bermukimnya 22 jenis burung liar yang senantiasa berkicau sepanjang hari menambah suasana asri di kawasan ini.

Selain itu juga telah dilakukan penataan secara terpadu dan menyeluruh pada Kawasan Gelora Bung Karno yaitu dengan dibangunnya plaza, gerbang, air mancur dan pedestrian yang tidak lain adalah untuk meningkatkan penampilan serta kenyamanan bagi masyarakat pengguna yang berkunjung di Kawasan Gelora Bung Karno. Peningkatan kunjungan wisatawan terjadi dengan adanya *event* seperti ASIAN Games yang memberikan kontribusi cukup banyak. Wisman dari kawasan ASEAN memberikan

kontribusi sebesar 4,861 juta dengan pertumbuhan terbesar mencapai 21,02%. Sehingga, penyelenggaraan *event* besar seperti ASIAN Games, Olimpiade, dan sebagainya perlu dijadikan prioritas pada sektor pariwisata. Terkait daya saing pariwisata nasional yang diukur melalui *Travel and Tourism Competitiveness Index* (TTCI), Indonesia sudah mencapai peringkat ke-40 (empat puluh) dari target peringkat ke 30 (tiga puluh) pada tahun 2019.

### **C. Gelanggang Olahraga Senayan Kompleks Olahraga Serbaguna Jakarta Indonesia:**

- a. Stadion Utama. Pemancangan tiang 8 Februari 1960, diresmikan 17 Agustus 1962 oleh Presiden Soekarno. Stadion terbesar di dunia kapasitas tampung penonton lebih dari 110 000 orang. Keunikan bentuk atap temu gelang dengan sumbu memanjang 345 meter, antara penonton dan lapangan terpisah koridor selebar 6 meter memungkinkan kemudahan untuk mengamankan para pemain, dikelilingi jalan lingkar sepanjang 920 meter yang dapat dimanfaatkan untuk olahraga dan parkir kendaraan, dilengkapi dengan *Vip Box* sebelah barat dan timur untuk pemakaian pagi/sore hari, lampu penerangan dengan kekuatan yang cukup dari PLN maupun tenaga diesel sebagai cadangan, *sound system*, *scoring board*, ruang siaran radio, TV.
- b. Stadion utama sangat ideal untuk pemakaian yang bersifat massal, siang/malam, selain untuk pertandingan juga kegiatan non olahraga seperti kegiatan social (keagamaan, musik, akrobat, pertunjukan mobil maut Hell Driver. Untuk memudahkan penonton masuk maupun keluar tribun disediakan 12 pintu utama/*gate* dan 24 pintu sektor. Pengelolaan memerlukan biaya paling banyak untuk perawatan/pemeliharaan disebabkan bangunan yang sudah tua dan luasnya untuk menangani

kebersihan setiap hari dikerahkan tenaga terampil kebersihan. Dilantai dasar terdapat ruangan berbagai cabang olahraga: tenis meja, gulat, angkat besi dan ruang senam. Lapangan sepak bola terbuat dari rumput Santa Anna, setiap PON mengadakan *upgrading* lapangan, tahun 1973 perbaikan besar-besaran, saluran, pembuangan air lapangan, penggantian ijuk, kerikil, pasir dan penanaman rumput. Sistem pembuangan lapangan direkayasa sedemikian rupa sehingga air hujan sudah terserap tanah dan tidak menimbulkan genangan air. Telah mengalami renovasi saat Piala Asia AFC 2007 dan Pesta Olahraga Difabel Asia 2018. Stadion sepak bola asosiasi terbesar ke 7 dunia. Untuk informasi lanjut mengenai stadion utama hubungi pintu IV stadion utama telp. 5734070, 5732161 pes,307,308

- c. Stadion Renang. Dalam struktur organisasi Gelora, stadion renang berada di bawah manajemen unit II/stadion renang dan gedung olahraga termasuk kelompok gedung olahraga (lapangan latihan voli, lapangan latihan bulu tangkis, lapangan menembak, gedung basket, gedung A, B, C, dan D, lapangan tenis junior, lapangan hockey, lapangan panahan, lapangan sepak bola A, B dan C serta lapangan atletik). Direksi Pelaksana Gelora dalam memenuhi kebutuhan akan prasarana olahraga yang memadai, memenuhi syarat internasional telah berusaha membangun prasarana baru. Kolam renang yang diperlukan untuk latihan/kolam lomba dibangun disebelah bangunan utama stadion renang diresmikan oleh menteri Sekretaris Negara RI selaku ketua badan pengelola Gelora Senayan tanggal 26 Desember 1991 menyambut berlangsungnya kejuaraan renang nasional dan saksi perolehan medali dan peningkatan prestasi atlet renang Indonesia di PON maupun Regional Asia/asean, tercatat Lany Gumulya (loncat indah) Asia Games

- 1962, Nany Yuliati, Zakaria Nasution Yopi Item, Elfira Nasution dll. fasilitas Stadion Akuatik: 1) kolam renang *warming up pool*, berdinding keramik (50 x 20 x 1,45 meter); 2) kolam loncat indah 25 x 21 x 5 m. dengan 5 papan loncat 1-3-5-7,5, 10 m bahan vinyl, sudah sesuai standar FINA Federasi Renang Internasional. 3) kolam tanding (25 x 50 x 3 meter) sudah memiliki *starting point* hidrolik 4) Water polo pool untuk latihan dan pertandingan (50 x 25 x 3 meter) bahan vinyl, kolam latihan disebelah selatan stadion induk. Kondisi air sudah sesuai standar FINA, pengecekan setiap hari dan diatur oleh manajemen Stadion Akuatik melalui *smart control*. Untuk informasi lanjut dapat telp. 5734070 pes. 462–463. Lampu penerangan sudah standar internasional 100 x 88 meter dengan 32 lampu FOP.
- d. Lapangan Latihan Voli, terletak di Jl. Asia Afrika terdiri dari 2 lapangan yang dapat dipakai serentak berkapasitas penonton 500 orang, diresmikan pemakaiannya pada tahun 1989 oleh Bapak Menteri Sekretaris Negara Moerdiono.
  - e. Lapangan Latihan Bulu tangkis, untuk memenuhi latihan bulu tangkis yang merupakan andalan Indonesia dalam merebut medali dalam setiap *event* sesuai kemampuan yang ada, Direksi berusaha membangun gedung latihan bulu tangkis dengan arsitektur khusus di waktu siang hari dapat digunakan tanpa lampu cukup dengan sinar matahari, ventilasi dibuat sedemikian rupa sehingga angin yang datang tidak mengganggu pemain maupun arah bola (*shuttlecock*)
  - f. Gedung Bola Basket, berbentuk segiempat berkonstruksi baja, kapasitas penonton 4000 orang, arena/lapangan berukuran 37 X 26 meter dapat dipakai malam hari dan letaknya di pinggir jalan serta lahan parkir yang cukup luas. Pada saatnya nanti sesuai dengan rencana induk Gelora Senayan sederetan gedung

yang berdiri sepanjang Pintu 8 ini akan dijadikan lahan parkir sebagai pengganti pemindahan Parkir Timur yang sudah tidak sesuai lagi dengan keadaan lalu lintas sekitarnya. Sedangkan Wilayah Parkir Timur sekarang akan dijadikan tempat/berdirinya Gedung Serbaguna yang lebih sesuai dengan keadaan sekarang.

- g. Gedung A, B, C, D untuk arena kegiatan olahraga, Gedung A untuk (anggar, gulat judo, taekwondo dan cabang olahraga bela diri lainnya; Gedung B untuk senam, selain itu masih digunakan sebagai gedung latihan bulu tangkis (khusus gedung C) yang mempunyai andil tersendiri di dunia bulu tangkis Indonesia. Untuk memenuhi kebutuhan akan prasarana olahraga masih terdapat lapangan olahraga untuk latihan antara lain lapangan tenis junior.
- h. Lapangan Tembak, merupakan lapangan tembak terbaru, pengganti yang lama di lahan 2 ha dan telah disesuaikan standar internasional, telah diuji coba Kejurnas Menembak Kapolri Cup IV dan Bhayangkara Cup 1993, bangunan terdiri dari 2 lantai. Lantai I (dasar) untuk lapangan menembak sasaran 25 M–24 target, sasaran 50 M–51 target dilengkapi masing-masing dengan tribun penonton. Lantai II terdiri dari lapangan Airt Rifle–10 M dengan: 50–target, fasilitas lain: ruang unit pengelola, kantin, toilet dan halaman parkir. Informasi lanjut hubungi Kanit II, 5734070 pes.475 atau gedung latihan bulu tangkis 5734070 pes.212, 5732674.
- i. Istana Olahraga (ISTORA) dibangun dalam rangka Asian Games IV tahun 1962, berbentuk empat persegi dengan kapasitas penonton 10.000 orang dapat untuk olahraga dan pertunjukkan (*holiday on ice*, sirkus, musik dan sulap) juga acara sosial, wisuda PT, politik dan kesenian. Pertama kali dipakai

saat perebutan piala Thomas Cup 1961. Gedung olahraga tertutup yang terbesar di Indonesia, cabang-cabang yang dilangsungkan di Istora: bola basket, voli, tenis meja, gulat, yudo, tinju, senam dan tenis lapangan. Arena berukuran 25 X 50 meter berlantaikan balok kayu jati/parket ukuran 5 X 5 X 60 cm perawatan dan perbaikan terus dilakukan untuk pemenuhan keinginan pemakai dengan pergantian tempat duduk semula dari kayu diganti dari bahan *fibre glass* serta ada ruangan serbaguna yang masing-masing dibagi enam ruangan yang terpisah dinding *folding* partisi dan dilengkapi pengatur suhu udara (*air conditioned*) dilengkapi ruang ganti dan toilet, *sound system*, *strate lighting*, listrik sesuai kebutuhan, ruang perkantoran, halaman parkir dengan kapasitas 600 kendaraan roda empat. Memiliki lobi *indoor*, lapangan dan tribun dalam arena ini dikelilingi ruangan multi fungsi. Saat Pesta Olahraga Asia 2018 dan Pesta Olahraga Difabel Asia renovasi Indonesia Masters 2018 menjadi lokasi pertandingan bulu tangkis dan bola basket. Serta arena ini akan menjadi lokasi pertandingan Piala Dunia Bola Basket FIBA 2023 menjadikannya satu satunya arena olahraga Indonesia yang digunakan dalam kompetisi yang dilakukan di tiga negara.

- j. Lapangan Soft Ball Cemara, dengan semakin meningkatnya penggemar *soft ball* Direksi Pelaksana Senayan dengan bantuan Pemda DKI membangun Stadion Mini Soft Ball Cemara III terletak disebelah selatan stadion utama, sebagai tambahan dari lapangan *soft ball* pintu V, juga telah dibangun lapangan *baseball* dan Plasa Senayan sehingga memperelok kompleks Senayan dilihat dari Jl. Sudirman.
- k. Parkir Timur, lahan pendukung kompleks Gelora wilayah terbuka parkir kendaraan dapat dipergunakan untuk berbagai

kegiatan massal, upacara kenegaraan, HUT ABRI, pertunjukkan musik, panggung terbuka, pameran mobil/dagang, industri sudah tak terhitung jumlahnya. Sesuai perkembangan kota terutama lalulintas di Jl. Jenderal Sudirman dan Gatot, keberadaan wilayah parkir timur harus ditinjau kembali, rencana Induk Gelora telah mengisyaratkan wilayah ini akan bergeser ke arah utara Balai Sidang dan Jl. Asia Afrika, informasi lanjut hubungi Unit III 5734070, 5732126 pes.472. Dengan melalui Moovit App atau situs web.

- I. Stadion Tenis. Olahraga tenis tidak lagi merupakan olahraga kelas atas, terbukti penuhnya kegiatan tenis dari pagi sampai malam. Kesan olahraga kelas atas sudah sirna, direksi terus meningkatkan pelayanan kepada para pemakai, ketenangan, dengan peningkatan pelayanan membuat pemakai dapat berolahraga dengan tenang dan melupakan segala masalah. Direksi mengharapkan adanya partisipasi dari para pemakai jasa dengan mematuhi segala peraturan yang telah ditetapkan. Direksi terus meningkatkan kualitas maupun kuantitas prasarana sehingga memenuhi persyaratan yang ditetapkan internasional, dapat melaksanakan pertandingan yang bertaraf dunia diperlukan fasilitas, prasarana yang memenuhi syarat kejuaraan dunia Indonesia Mens Open Tennis Champions bulan Februari 1993 yang lalu DPGS telah dapat menyelesaikan pembangunan Stadion Tenis II dengan lapangan terbuat dari bahan sintetis *ribbon ace*, tahap selanjutnya stadion ini akan dibuat konstruksi atap yang dapat dibuka/ditutup (*movable*), mendukung kegiatan operasional pemakaian lapangan di samping dua stadion tenis di atas masih ada: Lapangan Tenis Gravel = 14 lapangan; lapangan Granit = 2 lapangan dan lapangan Sintetis = 6 lapangan. Bidang ini menggunakan lapisan fleksi, sistem

- suara dengan 4 *speaker* dan 2 *subwoovers*, sistem tiket digital, 68.000 watt, kapasitas tribun 3.300 kursi, sistem 7K CCTV untuk keamanan dengan fitur manajemen kerumunan
- m. Stadion Madya dalam manajemen Gelora Senayan berada di bawah Kepala Unui IV Stadion Tenis, dikhususkan untuk lapangan Atletik yang *track* terbuat dari karet sintetis tertand Mundo setebal 12 m/m, sejak Asian Games XVIII 18 Agustus 2018 turut direnovasi mengakomodasi permintaan Dewan Olimpiade Asia (OCA) agar berstandar internasional dengan pendukung lampu 1000 lux dengan tribun penonton satu kursi dan beratap serta fasilitas penyejuk udara dilengkapi pendukung publik serta dapat digunakan turnamen nasional dan internasional serta dapat digunakan kegiatan *multi event* baik olahraga maupun non olahraga, komersial atau nonkomersial informasi lanjut hubungi 5734070 pes. 476, 478. 5732892.
  - n. Gedung Pertemuan, diresmikan tanggal 17 Oktober 1987 arsiteknya menampilkan bentuk pendopo khas Indonesia berlantai II seluas 1,5 HA, pemakaian ruangan disesuaikan kebutuhan pemakai (fleksibel) ruang-ruang yang tersedia dapat dirubah sedemikian rupa dapat disesuaikan kebutuhan pemakai. Ruang auditorium berada dilantai atas berukuran 24 x 28,8 meter dilengkapi dengan pentas yang dapat disesuaikan menjadi 3 sistem bentuk penggunaannya (sistem undangan/bebas untuk 2000 orang, sistem kelas untuk 500 orang dan sistem teater untuk 1000 orang). Dilantai bawah terdapat 3 ruang sidang yang berukuran masing-masing 9,6 X 14 m, ketiga ruang ini dapat disatukan untuk 850 orang dengan sistem resepsi. Dilengkapi AC Sentral yang dapat diatur temperaturnya, telepon dengan sistem PABX/telepon umum, peralatan tata suara, penerjemah khusus untuk konferensi dan lain-lain, selain itu ada musala

dan pekarangan parkir. Dapat untuk kegiatan umum (resepsi, seminar, kongres, pertunjukkan dan kesenian serta lainnya). Kini Gedung Serbaguna terdiri: 1) Ruang Cattleya lantai 2 uk. 38 x 24 m kapasitas 1000 s.d. 2000 org, multifungsi, lapisan lantai karpet, AC, *Sound System*, Genset 330KVA, lampu sistem *dimmer*, lampu gantung, fasilitas pendukung. 2) Ruang Vanda lantai 1 uk. 14,4 x 28,8, kapasitas 500 s.d. 750 multifungsi, lapisan karpet, AC, *Sound System*, ruang pendukung. Informasi lanjut hubungi 5734070, (10 saluran) dan 5731952, Jl. Manila Kompleks Gelora Bung Karno Jakarta Pusat.

- o. Pelayanan Kesehatan dan Krida Loka. Terletak di stadion utama, belakang kolam renang, alternatif yang bagus buat pencinta lari, jalan santai (*jogging track* 1000 m, fasilitas atletik) dengan suasana yang hijau, hutan kota dan keanekaragaman hayati hutan kota krida loka. Taman fasilitas kesehatan dengan *energy healing* Krida Loka Park *health facility with energy healing* serta dokter-dokter yang bertugas (dokter spesialis ilmu olahraga, dokter umum, dokter gigi dan spesialis radiologi dan dilengkapi peralatan radiologi, fisioterapi, laboratorium klinik dan kamar obat juga melayani umum, telp.: 5734070 (10 saluran) pes. 460-465.
- p. Lintasan Aerobik krida loka., lintasan aerobik ini di antara stadion renang dan stadion utama, samping plasa timur dengan perlengkapan *Outdoor Circuit Training* sebanyak 9 stadion. Lintasan lari sepanjang 1000 meter melingkar di bawah kerindangan 560 pohon, di mana tiap 100 meter terdapat sebuah stadion. Jenis peralatan setiap stadion: 100 meter gelang kelentukan, 200 meter palang beban, 300 meter palang sejajar, 400 meter rintangan, 500 meter balok perimbangan, 600 meter palang angkat badan, 700 meter balok tapak, 800 meter

tangga mendarat dan 900 meter blok sit-up, stadion tersebut dirancang sesuai dengan persyaratan olahraga Aerobik hingga dapat dimanfaatkan untuk melatih semua komponen pokok kesegaran jasmani yaitu: daya tahan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*); daya tahan otot (*muscle endurance*); kekuatan (*strength*); kelenturan (*flexibility*). Jadi lintasan aerobik Krida Loka adalah tempat yang cocok untuk: memperbaiki dan meningkatkan kesegaran jasmani; mengadakan rehabilitasi fisik bekas penderita jantung koroner; mengadakan terapi latihan bagi penderita diabetes mellitus (kencing manis); sebagai terapi latihan bagi penderita depresi, cemas, stres, terapi bagi penderita obesitas di samping juga pengaturan dietnya; terapi bagi penderita tekanan darah tinggi, ringan dan sedang dan latihan-latihan olahraga yang bertujuan memperbaiki kesegaran jasmani. Para atlet olahraga prestasi juga bisa memanfaatkan sebagai latihan sehari-hari sebagai selingan atau rekreasi yang masih mengacu pada kesiapan dan fasilitasnya sebagai olahragawan dan olahragawati. Untuk penggunaan fasilitas silahkan menghubungi: 5734070 Ext.

- q. Pasar Wisata Gelora. Usaha menunjang kegiatan olahraga, promosi kawasan menjadi objek wisata 15 Desember 1992 menambah sarana baru "Pasar Wisata" untuk meramaikan kegiatan olahraga Minggu yang sudah memasyarakat. Sangat membantu masyarakat memperoleh makan yang bersih sehat dan mempunyai pilihan sesuai selera. Letak yang sangat strategis ini banyak dimanfaatkan masyarakat bersantai sehabis olahraga baik perorangan maupun keluarga. Diresmikan oleh Bapak Sapto Darsono, Ketua direksi pelaksana Gelora, selalu ramai dikunjungi oleh para pengunjung berolahraga dan berekreasi, di luar dugaan mendapat sambutan masyarakat

pencinta olahraga, masyarakat umum yang ingin berolahraga dan rekreasi terutama sepeda santai (*fun bike*) selain sarana penunjang parkir juga panggung hiburan yang dapat dimanfaatkan oleh Panitia maupun masyarakat untuk bernyanyi dan bergembira. Telah ada Bike Station, Plaza Senayan, Ratu Plaza, Stadion BGK, ABC Cooking Studio, KidZania Jakarta, Pacific Place Mall, Willow Stream Spa, X2/EquinoxDelta Spa & Lounge Grand Wijaya, Bikram Yoga Jakarta, Teater JKT48, Harnn and Thann, Plaza FX, M Bloc Space, Ride Jakarta, Cinemaxx. Bagi yang berminat mengisi stand atau mengisi acara panggung hiburan dapat menghubungi “Kepala Bagian Pemasaran” telepon: 5734070 ext. 410.

- r. Gedung Perkantoran Direksi Gelora Senayan. Sesuai dengan rencana induk sampai tahun 2005 sangat dirasakan perlunya ruang perkantoran yang representatif, telah dibangun ruang perkantoran 12 lantai di lahan 1 HA (kantor direksi, BPGS, DPGS, induk cabang olahraga, pimpinan cabang, cabang induk organisasi olahraga, koperasi, pusat kesehatan, bank, wartel, dharma wanita, SIWO, PWI dan kantin) dilengkapi auditorium 2 lantai, ruang rapat, seminar dan *press center* dan sebagai cagar budaya. Sekarang Sentral Senayan III Gedung Perkantoran Baru Senayan berlantai 28, total luas lantai 49.860 meter persegi, di samping Plaza Senayan.

Masyarakat Jakarta merupakan masyarakat heterogen dan majemuk di mana masyarakat asli dan pendatang berbaur dalam satu lingkungan masyarakat, ini dapat dilihat dari data jumlah penduduk propinsi DKI, semakin tinggi kepadatan penduduknya maka akan menimbulkan kesibukan dan keruwetan yang langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi kondisi kesehatan dan kebugaran manusianya, mengingat olahraga juga dapat dipandang sebagai kegiatan

rekreasi yang represif dan sangat besar perannya dalam menetralkan kondisi kebugaran jasmani. Melihat kecenderungan perkembangan tersebut di atas, maka perlu dipertimbangkan alternatif untuk memenuhi kebutuhan masyarakat akan fasilitas olahraga di Jakarta. Pada dasarnya olahraga dibagi dalam dua kelompok, yaitu olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Fasilitas tersebut akan berfungsi sebagai sarana rekreasi, latihan, dan untuk kesehatan. Sebagai sarana rekreasi, bentuk rekreasi olahraga dibagi menjadi dua, yaitu: 1) *Big Sport Event*, yaitu peristiwa olahraga besar seperti Olympic Games, Piala Dunia dan lain-lain. 2). *Sport Tourism of Practitioner*, yaitu peristiwa olahraga bagi mereka yang ingin berlatih dan mempraktikkannya sendiri seperti *jogging*, ski air, berkuda dan lain-lain.

Rekreasi dan Olahraga sebagai kesatuan fungsi yang diwadahi. Rekreasi dirasakan sebagai suatu bentuk pengalaman, bentuk yang khas sebagai salah satu sikap atau pendapat yang dianut terhadap suatu cara hidup yang khas, rekreasi adalah spirit hidup dan karena itu dianggap sebagai suatu pernyataan jiwa (bersifat psikis). Rekreasi sudah menjadi kebutuhan yang cukup mendasar bagi warga kota yang selalu disibukkan oleh kegiatan-kegiatan rutinnnya, sebagai upaya penyegaran fisik dan mental setelah bekerja dan berpikir. Rekreasi itu sendiri dibagi menjadi dua, yaitu aktif dan pasif. Rekreasi aktif merupakan suatu bentuk dari kegiatan yang melibatkan langsung gerak anggota tubuh, sedangkan rekreasi pasif lebih pada kejiwaan (psikis). Suatu kegiatan rekreasi olahraga menjadi alternatif baru sebagai keinginan untuk memenuhi kebutuhan olahraga sekaligus berekreasi, baik itu dengan permainan-permainan yang disuguhkan maupun tempat-tempat santai dan panorama/lingkungan yang indah. Ruang untuk berolahraga ini dilakukan baik di dalam ruang tertutup maupun di alam terbuka. Dengan fasilitas olahraga yang bersifat rekreasi tersebut diharapkan

masyarakat dapat memanfaatkannya sebagai sarana kegiatan latihan, rekreasi, perkumpulan dan sarana untuk mengembalikan kesegaran fisik dan mental.

Karakteristik gerak dalam melakukan kegiatan olahraga, kita selalu melakukan gerakan-gerakan fisik yang teratur dan dinamis, di mana anggota tubuh sebagai bagian fisik manusia semuanya melakukan gerakan.

Adapun ciri-ciri olahraga yaitu:

a. Ciri Anatomis.

Ciri anatomis kegiatan olahraga rekreasi merupakan kegiatan yang melibatkan seluruh tubuh manusia mulai dari kaki sampai ke kepala bahkan sampai pada jiwa dan raga pelaku kegiatan

b. Ciri Kinesiologis

Di dalam gerakan olahraga terdapat suatu beban gerakan yang dikenakan pada jasmani dan rohani kita. Beban gerakan ini disebut *loading* yaitu suatu bentuk gerak latihan jasmani yang menjadi tuntutan jasmani dan rohani. Beban gerakan ini contohnya *rhythm* (sifat yang berhubungan dengan irama latihan, mengenai tinggi rendahnya tempo gerakan dan berat ringannya latihan).

c. Ciri Fisiologis

Berdasarkan kajian fisiologisnya yaitu berdasarkan kerja dari organ-organ tubuh pada waktu melakukan suatu gerakan. Gerakan-gerakan dalam olahraga dapat memberikan pengaruh yang baik pada tubuh kita jika gerakan tersebut dilakukan secara teratur. Pengaruh tersebut dapat terjadi pada pertumbuhan ataupun dalam perkembangan serta membawa efisiensi kerja terhadap alat-alat tubuh. Karena olahraga dapat merangsang tubuh, bukan hanya otot yang dirangsangnya, tetapi peredaran darah, dan pernafasan dapat berjalan dengan baik.

Kebugaran jasmani berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara efektif, kesenangan waktu luang, bebas dari penyakit kurang gerak, dan masih dapat melakukan aktivitas meskipun dalam situasi darurat. Dalam hal ini terdapat 5 komponen yang berhubungan dengan kesehatan dan 6 komponen yang berhubungan dengan keterampilan dan masing-masing komponen berkontribusi terhadap total kualitas hidup.

Komponen yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komposisi tubuh, kebugaran jantung-paru, kelentukan, daya tahan otot, dan kekuatan. Masing-masing komponen ini berhubungan langsung dengan kesehatan yang prima dan mengurangi risiko terhadap penyakit kurang gerak. Adapun komponen yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari kelincahan/ketangkasan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, waktu reaksi, dan kecepatan. Dikatakan berhubungan dengan keterampilan oleh karena komponen ini terdapat pada kinerja tingkat tinggi dan sebagaimana diperlukan dalam olahraga dan jenis pekerjaan khusus. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani, maka seseorang harus berlatih pada zona latihan aerobik dengan menerapkan prinsip FITT (*frequency-intensity-time-type*).

Berlatih minimal 3 kali seminggu dengan intensitas latihan 60–80 % denyut nadi maksimal dengan aktivitas kontinyu paling sedikit 30 menit dan dengan gerakan yang melibatkan otot-otot besar tubuh. Di samping aktivitas jasmani, dalam olahraga rekreasi juga dapat dilakukan dengan olahraga tradisional. Dengan melakukan olahraga tradisional berarti masyarakat sekaligus ikut melestarikan budaya lokal dan nasional. Olahraga rekreasi ini dapat diselenggarakan dalam bentuk festival dari tingkat daerah sampai nasional seperti Festival Olahraga Rekreasi Nasional (FORNAS).

Jadi, olahraga rekreasi selain bertujuan untuk kebugaran jasmani, juga berupaya untuk melestarikan budaya daerah dan

nasional, serta menjalin dan meningkatkan hubungan sosial dan kegembiraan. Oleh karena itu, indikator utama keberhasilan penyelenggaraan olahraga rekreasi (*sport for all*) terletak pada keikutsertaan/partisipasi dan unsur kegembiraan bagi masyarakat. Gerakan olahraga rekreasi yang dulu pernah dikampanyekan dengan “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” akhir-akhir ini kembali digelorakan. Misalnya, kebijakan “*car free day*”, komunitas *gowes* bahkan kementerian pemuda dan olahraga telah mencanangkan “Hari bersepeda.

Nasional”. Berbagai klub aktivitas fisik bermunculan, baik yang resmi terorganisir maupun yang hanya wadah berkumpul melakukan aktivitas yang sama dan akhirnya terbentuk berbagai komunitas. Klub kebugaran jasmani semakin banyak diminati masyarakat. Kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani menjadi lebih baik. Kesadaran yang terinternalisasi lahir menjadi kebutuhan. Kesadaran dan kebutuhan untuk melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat diajak untuk ikut aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan tidak hanya senang sebagai penonton. Agar gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dapat menjadi budaya, perlu dikelola dengan baik. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia merasa perlu membentuk bidang yang mengurusinya.

Pada tingkat kementerian pemuda dan olahraga terdapat deputi pembudayaan olahraga yang juga diikuti sampai dinas pemuda dan olahraga provinsi dan kabupaten/kota, yakni bidang pembudayaan olahraga. Untuk membumikan budaya olahraga dalam kehidupan masyarakat, maka pemerintah hendaknya menyediakan prasarana dan sarana olahraga masyarakat dari desa sampai ke kota terutama di alam terbuka seperti stadion, gedung/gelanggang olahraga yang dapat menampung berbagai aktivitas

jasmani/olahraga, berbagai fasilitas olahraga yang menantang tetapi menggembirakan. Tidak kalah pentingnya adalah ketersediaan tenaga keolahragaan yang dapat membimbing masyarakat melakukan aktivitas olahraga rekreasi dengan benar sesuai kaidah keilmuan agar didapat hasil yang optimal. Semua fasilitas olahraga rekreasi juga diupayakan untuk sebanyak-banyaknya mengajak dan dapat menampung keikutsertaan/partisipasi masyarakat. Aktivitas jasmani diharapkan menjadi kebutuhan individu, keluarga, dan masyarakat. Diharapkan, di dalam tubuh yang sehat akan terdapat jiwa yang sehat. Bagaimanakah kebugaran jasmani Anda?

Individu yang bugar jasmaninya, gembira hidupnya, dan selalu bersemangat dalam kehidupannya diharapkan menjadi individu yang produktif dalam bekerja dan berkarya sehingga dapat berkontribusi positif dalam membangun kehidupan keluarga, masyarakat dan bangsa. Apapun aktivitas yang dilakukan dalam olahraga rekreasi, tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Mengutip pendapat Corbin dkk. (2008) dalam bukunya *Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness* bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan/kesanggupan tubuh untuk melakukan fungsinya secara efektif dan efisien. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara efektif, kesenangan waktu luang, bebas dari penyakit kurang gerak, dan masih dapat melakukan aktivitas meskipun dalam situasi darurat.

Unsur yang berhubungan dengan kesehatan dan unsur yang berhubungan dengan keterampilan dan masing-masing komponen berkontribusi terhadap total kualitas hidup. Masing-masing komponen ini berhubungan langsung dengan kesehatan yang prima dan mengurangi risiko terhadap penyakit kurang gerak. Adapun komponen yang berhubungan dengan keterampilan. Dikatakan

berhubungan dengan keterampilan oleh karena komponen ini terdapat pada kinerja tingkat tinggi dan sebagaimana diperlukan dalam olahraga dan jenis pekerjaan khusus. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani, maka seseorang harus berlatih pada zona latihan aerobik. Olahraga rekreasi dapat dilakukan dengan olahraga tradisional, sekaligus ikut melestarikan budaya lokal dan nasional. Olahraga rekreasi selain bertujuan untuk kebugaran jasmani, juga berupaya untuk melestarikan budaya daerah dan nasional, serta menjalin dan meningkatkan hubungan sosial dan kegembiraan. Gerakan olahraga rekreasi yang dulu pernah dikampanyekan dengan “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”.

## BAB 6

---

# MERENCANAKAN DAN MENGORGANISIR REKREASI

---

### A. Perencanaan Perjalanan Wisata

Berekreasi itu berarti kita melakukan suatu perbuatan, kegiatan yang menyenangkan hati, yang dapat membangun minat serta dapat menciptakan kembali kesegaran pikiran dan perasaan, karena itu rekreasi sangat penting untuk mencegah dan bahkan melawan segala arus kerutinan, pangkal kebosanan dan keletihan. Rekreasi kebutuhan mutlak manusia, dengan itu dapat menata kembali keseimbangan diri, kembali utuh, kegiatan semula akan kita lakukan lagi dengan semangat dan gairah baru. Rekreasi adalah aktivitas yang menyehatkan pada aspek fisik, mental dan sosial serta spiritual.

Perencanaan merupakan langkah utama yang mengawali seluruh rangkaian kegiatan yang bersifat menyeluruh dari suatu organisasi kerja, proses kegiatan dengan beberapa aktivitas yang berkelanjutan, berkesinambungan, putusan, yang dikerjakan di masa datang tetapi ditentukan saat ini. Merupakan sarana untuk mencapai tujuan. Sebagai keseluruhan proses pemikiran dan penentuan secara matang dari hal-hal yang akan dikerjakan di masa datang dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditentukan. Manfaatnya mendorong pola pikir yang sistematis dari manajemen, koordinasi, memungkinkan kesiapsiagaan yang lebih baik, tanggung

jawab di antara mereka dan hubungannya antara satu dengan yang lain.

Seorang perencana harus mempunyai ilmu pengetahuan yang luas untuk menghasilkan sebuah perencanaan yang tepat, yang ingin dicapai sesuai tujuan perjalanan. Perjalanan memerlukan analisis mengenai fenomena (manusia, tempat, waktu, gerak perpindahan dari tempat asal ke tempat lain dari tujuan) yang ditangkap dari perjalanan serta dampak yang timbul dari kegiatan perjalanan tersebut.

Perencana wisata harus berbekal pengetahuan (mengerti, memahami keinginan pelanggan) harus mampu menciptakan, menyuguhkan program yang sesuai dengan kehendak pelanggan dan selalu memberikan lebih dari satu atau beberapa alternatif), melakukan perubahan-perubahan yang disesuaikan keinginan/selera pelanggan dan target serta strategi.

Macam atau materi kurikulum yang diperlukan bagi program pendidikan ahli rekreasi adalah:

1. Kepemimpinan dalam rekreasi
2. *Outdoor rekreasi (outdoor education/schools, adventure education, recreational sports, study tour/field trip, traditional games)*
3. *Supervision in recreation*
4. *Organization and administration of recreation*
5. *History and Philosophy of Recreation and Leisure*
6. *Recreation Program*
7. *Therapeutic Recreation*
8. *Child Growth and Development*
9. *Adolescent Growth and Development*
10. *Field work (Physical Recreation Activities and Games, Games)*
11. *Creative and Performing Arts* menurut (Bucher, 1984: 304-507; Miller, 1988: 68-71)

Jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi FPOK IKIP sesuai dengan kedudukan serta tugas dan fungsinya sebagai lembaga pendidikan formal maka jurusan ini merupakan lembaga pendidikan yang paling berhak menghasilkan sarjana pendidikan dan tenaga kependidikan dalam bidang kesehatan dan rekreasi. Tenaga yang dihasilkan oleh lembaga ini merupakan tenaga-tenaga yang mempunyai kualitas yang paling memenuhi syarat sebagai tenaga pengajar atau guru yang mempunyai wewenang untuk mengajar di sekolah mulai tingkat rendah hingga tingkat tinggi, khususnya dalam bidang pendidikan kesehatan dan rekreasi, termasuk pengelolaan rekreasi sekolah. Masalah kewenangan tenaga pengajar atau guru pendidikan kesehatan dan rekreasi termasuk pengelola seyogianya memfungsikan tenaga ahli rekreasi di masyarakat dan terutama di sekolah-sekolah dapat teratasi.

Kegiatan rekreasi di masyarakat, terutama di sekolah-sekolah dapat diorganisasikan atau dikelola secara profesional sehingga kegiatan-kegiatan tersebut dapat menjadi lebih berarti baik bagi siswa maupun lingkungan, termasuk sekolah dan masyarakat.

Suatu perjalanan baru dapat dilaksanakan bila timbulnya keinginan untuk wisata, mempunyai biaya untuk mengadakan perjalanan dan tersedianya waktu. Keberhasilannya ditentukan oleh banyak faktor yang menjadi pendukung. Fasilitas tempat tujuan yang telah dipersiapkan oleh masyarakat/pemerintah setempat.

Perjalanan wisata suatu perjalanan yang memiliki ciri-ciri suatu perjalanan yang mempunyai ciri khas yang memperlihatkan warna kegiatan wisata seperti tur suatu perjalanan menuju satu atau beberapa tempat persinggahan dan kembali ke tempat asal dengan rangkaian beberapa komponen perjalanan yang diperlukan dalam perjalanan. Tur mempunyai ciri tersendiri yang berwarna wisata bersifat santai, gembira. Kegiatannya sukarela serta bersifat

sementara untuk menikmati objek dan daya tarik wisata, kehidupan keseharian penduduk asli beserta kondisi lingkungan khas pedesaan yang memungkinkan berpartisipasi aktif dalam kegiatan masyarakat lokal yang unik atau atraksi wisata serta letaknya berdekatan dengan keadaan alam yang luar biasa, memiliki budaya yang unik yang dapat menarik pengunjung dan memiliki potensi untuk dikembangkan baik sarana dan prasarananya untuk memberi kesenangan dan kepuasan dalam waktu yang ditentukan (secara singkat/beberapa jam, kurang dari 24 jam atau lebih).

Perjalanan dipengaruhi oleh motivasi (motivasi fisik, budaya, motivasi interpersonal dan status serta *prestige* selain profil wisatawan dalam pemilihan perjalanan wisata seperti fisik (demografi, ekonomi, sosial), *phsycographic* (*confident*, berkumpul/menyendiri, tegang/relaks, petualangan atau bukan petualangan. Pengetahuan, pandangan, keterampilan dan sikap yang kompeten, perlu didukung dengan adanya sistem pendidikan dan pelatihan yang dikembangkan berdasarkan kebutuhan.

## **B. Faktor-Faktor yang Perlu Dipertimbangkan dalam Rekreasi**

Faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam menentukan bentuk kegiatan yang sesuai dengan keinginan serta kemampuan kelompok perlu dipertimbangkan faktor:

### **1. Usia Peserta**

Untuk tiap peserta mempunyai tingkat bentuk serta cara sendiri di dalam mengungkapkan keinginan serta minatnya, misalnya seorang pemuda remaja berumur 13 tahun lebih menyukai bentuk permainan dan nyanyian lain halnya dengan pemuda dewasa yang berumur 20 tahun.

2. Jenis kelamin

Seorang pemuda lain selera serta minatnya dengan pemudi meskipun ini tidak bersifat mutlak banyak pula kegiatan yang disukai oleh kaum wanita.

3. Banyak dan sedikitnya peserta

Kelompok kecil lebih mudah diarahkan dari kelompok besar. Kelompok besar memerlukan bentuk kegiatan yang mudah terkontrol dan memiliki peraturan kegiatan yang lebih cermat.

4. Fasilitas yang dimungkinkan

Hal ini penting karena bentuk permainan/kegiatan yang baik tanpa peralatan serta fasilitas yang dibutuhkan akan menurunkan apresiasi pesertanya.

5. Bentuk-bentuk kegiatan yang pernah dilaksanakan oleh anggota kelompok. Apabila peserta menemukan bentuk kegiatan yang sudah sering dilakukan akan dapat menurunkan minatnya untuk ikut serta.

6. Waktu penyelenggaraan

Rekreasi yang diselenggarakan dalam jangka waktu yang panjang memerlukan variasi yang lebih banyak daripada kalau diselenggarakan dalam waktu singkat. Demikian pula kegiatan yang dikerjakan siang hari lain daripada kalau harus diselenggarakan malam hari.

7. Tingkat pendidikan serta tingkat social ekonomi pesertanya

Seorang yang berpendidikan cukup mempunyai tingkat social ekonomi yang baik, mempunyai selera, minat yang lain dari yang berpendidikan rendah karena itu faktor ini perlu diperhatikan.

### **C. Langkah-Langkah Pengelolaan Kegiatan Rekreasi**

1. Perencanaan disusun secara menyeluruh, terinci, terpadu.
  - a. Tujuan digariskan secara umum dan khusus sejalan dengan mata pelajaran yang ada hubungannya dengan kegiatan ini;
  - b. Sasaran: (1) peserta dengan memperhitungkan tingkat usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan serta jumlahnya, (2) tempat/objek dengan memperhatikan perkembangan siswa, kemampuan peserta, jarak/tempat, keamanan;
  - c. Program kegiatan disusun untuk mencapai tujuan dengan memperhatikan waktu pelaksanaan (waktu luang yang tersedia, sarana, usia dan cuaca serta iklim), sarana (angkutan/transportasi, konsumsi dan penginapan, komunikasi, dokumentasi dan PPPK), perlengkapan (pribadi, regu/kelompok, panitia dan perlengkapan rekreasi), perlengkapan administrasi (surat izin orang tua, izin kantor wilayah/Diknas, surat izin perjalanan, surat permohonan menggunakan fasilitas yang diperlukan, buku panduan, biaya (diusahakan dengan biaya serendah mungkin dapat diperoleh dari iuran peserta/gotong royong, dukungan dana sekolah tabungan, usaha kegiatan OSIS dan sumbangan yang tidak mengikat, jenis kegiatan disesuaikan dengan waktu, usia, pendidikan dan sedapat mungkin bervariasi).
2. Pembentukan panitia pelaksana disusun berdasarkan bentuk dan jenis kegiatan, serta jumlah peserta (penasehat/penanggung jawab, ketua, wakil, sekretaris, bendahara, pembantu umum dan seksi-seksi yang dianggap perlu), program ditentukan oleh guru, keseluruhan kegiatan dibimbing oleh guru, jadwal kerja disusun oleh anggota panitia sesuai dengan bidang tugas masing-masing dengan berpedoman pada rencana dan program.

3. Langkah kerja panitia pelaksana dapat menempuh langkah-langkah (mengadakan pertemuan pendahuluan seluruh panitia, mengadakan pendekatan kepada instansi yang relevan dengan pelaksanaan kegiatan, menyelesaikan surat-surat izin dan surat permohonan, menghimpun biaya sesuai dengan jumlah biaya yang dibutuhkan, mengurus masalah angkutan/transportasi, menyiapkan perlengkapan/peralatan yang dibutuhkan, seksi lokasi melakukan penelitian pendahuluan ke tempat yang akan dituju, serta rapat koordinasi seluruh panitia tentang kesiapan pelaksanaan serta menyelesaikan seluruh hambatan yang ada.
4. Tahap pelaksanaan
  - a. Panitia pelaksana mengadakan kegiatan untuk memberikan pengarahan kepada peserta (tata tertib, aturan/disiplin yang harus ditaati selama kegiatan, membagi peserta ke dalam kelompok/regu, memberikan buku catatan dan panduan, memberikan tanda pengenalan kepada peserta, mengatur keberangkatan sesuai dengan urutan regu dan jadwal waktu untuk menuju tempat lokasi;
  - b. Para peserta diwajibkan untuk mematuhi hal-hal yang telah ditetapkan (menjaga ketertiban, keamanan, kebersihan, keindahan dalam suasana kekeluargaan, selalu tetap dalam kelompoknya, mentaati ketentuan yang telah digariskan oleh ketua regu, pembimbing dan penasehat, menjalankan ibadah, mengikuti dengan tekun dan saksama).
5. Tahap evaluasi dan laporan
  - a. Evaluasi mencakup: evaluasi terhadap peserta (aspek pengetahuan, aspek keterampilan, aspek kepribadian dan aspek sosial);

- b. Evaluasi tentang pelaksanaan (kegiatan panitia pelaksana, mekanisme kerja sama, situasi dan kondisi tentang keamanan, kesehatan, kebersihan dan kekeluargaan, kegiatan dan hasil kegiatan kelompok, penggunaan pengelolaan administrasi keuangan; evaluasi tentang tempat dan objek kegiatan (rekreasi dengan tujuan kegiatan, pengaruh lingkungan objek rekreasi yang bernilai edukatif, inspiratif dan membangkitkan kreativitas, partisipasi masyarakat setempat pada kegiatan tersebut).

Laporan (laporan siswa, laporan panitia pelaksana, guru pembimbing dan laporan penanggung jawab).

#### **D. Bentuk serta Sifat Kegiatan Rekreasi**

Di Indonesia belum ada usaha mengadakan *research* yang intensif tentang bentuk kegiatan rekreasi yang sesuai dengan pemuda kita, hal ini merupakan tantangan. Beberapa kali Pilot Proyek Pembinaan Rekreasi dipimpin sudah diselenggarakan, karena biaya serta tenaga yang masih terbatas, pilot proyek ini masih dititikberatkan pada metode, namun kita percaya bahwa Indonesia dengan kebhinekaannya memiliki bentuk rekreasi yang baik yang tersebar di seluruh Nusantara, sekarang tinggal terletak bagaimana menghimpunnya dan memperkenalkannya.

Secara terbatas dapat dikemukakan bentuk kegiatan rekreasi berkelompok yang sudah atau baru mulai populer dikalangan para pemuda seperti:

1. Bentuk permainan seperti olahraga
2. *Hiking* atau mengembara yaitu mengadakan perjalanan jauh dengan jalan kaki
3. *Camping* atau berkemah
4. Pembinaan kegiatan sesuai dengan bakat seperti *hobby*

5. Mendaki gunung
6. *Science club* yaitu pembinaan *hobby* sesuai cabang ilmu pengetahuan
7. Ceramah-ceramah ringan yang diteruskan dengan diskusi
8. Drama-drama ringan
9. Dan sebagainya, kegiatan lain yang bersifat rileks yang memiliki sifat pendidikan.

Perlu diperhatikan adanya bentuk rekreasi yang menurut kenyataannya sudah merupakan bentuk dari bidang lain, jelasnya kapankah seseorang menjalankan olahraga dan kapan rekreasi, dan kapan sedang melakukan kegiatan lain. Secara singkat dapatlah disampaikan apabila seseorang dalam menjalankan sesuatu kegiatan yang dituju kesenangan maka ia berekreasi, bila yang dikejar adalah prestasi atau imbalan jasa tertentu, itu bukan rekreasi meskipun bentuknya sama.

Dalam mencari atau menentukan bentuk rekreasi ini hendaklah diingat adanya syarat tertentu supaya kegiatan mempunyai nilai pendidikan yaitu:

1. Memberikan kesempatan para pemuda untuk mencoba sendiri
2. Memberikan latihan kecakapan yang praktis-praktis
3. Adanya situasi yang memungkinkan terciptanya tata tertib dan disiplin
4. Memberikan sebanyak mungkin pemecahan persoalan oleh pemuda sendiri
5. Adanya bimbingan dari orang dewasa.

### **E. Mengumpulkan Peserta dan Menentukan Kelompok**

Dalam mengumpulkan atau mengajak pemuda melakukan kegiatan rekreasi itu hendaknya sedapat mungkin memperhatikan kesesuaian dengan:

1. Usia, sebagai patokan dianjurkan untuk dalam mengumpulkan peserta dipandang dari sudut usia, golongan: usia 13 s.d. 17 tahun pemuda belia; 18 s.d. 20 tahun pemuda remaja; usia 21 s.d. 25 tahun pemuda dewasa.
2. Keadaan social ekonomi dan tingkat pendidikan, hal ini lebih melancarkan komunikasi dalam kelompok serta memudahkan dalam menentukan rata-rata kecakapan atau kemampuan peserta.
3. Jenis kelamin, dalam kelompok berjumlah 8 s.d. 10 orang hendaknya diusahakan adanya kesamaan minat atau pilihan kegiatan.
4. Tiap kelompok diberi kebebasan untuk memilih kegiatan bersama.
5. Banyaknya peserta dalam setiap kali penyelenggaraan harus disesuaikan dengan tersedianya tenaga: jumlah peserta yang banyak sehingga di luar kemampuan pengawasan, para pemimpin tenaga akan mengurangi kemungkinan adanya ketertiban dan disiplin;
6. Di samping fasilitas yang tersedia termasuk di dalamnya perlengkapan lapangan, perlengkapan fasilitas penginapan dan angkutan.

## **F. Menyusun Organisasi Penyelenggaraan**

Dalam menyusun organisasi penyelenggaraan hendaknya diingat adanya fungsi:

1. Fungsi operasional mencakup: membuat/penentu acara yaitu orang yang menyusun serta menentukan acara selama penyelenggaraan dan mengubahnya bila dianggap perlu
2. Fungsi pengurusan urusan sehari hari tentang makan, fasilitas penginapan, kebersihan, dan sebagainya

3. Pengurus perlengkapan
4. Pengurus kenangan atau bendahara

## **G. Memilih Tempat dan Waktu**

1. Memilih tempat, hendaknya diingat hal-hal:
  - a. Kondisi kesehatan tempat serta situasi sekeliling, penginapan cukup menjamin kesehatan para peserta dan di sekitar tempat tersebut betul-betul dapat menjamin kesehatan peserta
  - b. Situasi lingkungan, diusahakan lingkungan yang sehat
  - c. Keamanan lingkungan dan
  - d. Fasilitas yang tersedia penginapan serta untuk penyelenggaraan kegiatan.
2. Memilih waktu penyelenggaraan, dalam waktu berapa lama sebaiknya sesuatu kegiatan rekreasi diselenggarakan (tentang berapa lama belum dapat diberikan anjuran yang pasti, pilot proyek biasanya paling lama 4 hari) dan kapan sebaiknya diselenggarakan biasanya pada waktu luang, liburan sekolah dan hari libur nasional.

## **H. Acara Kegiatan**

Susunan kegiatan, perlu adanya acara untuk menjamin ketertiban dan kelancaran pelaksanaan seperti bangun pagi, tidur, makan dan acara pokok kegiatannya sendiri misalnya: setiap acara penyelenggaraan/kegiatan itu perlu diberikan evaluasi dengan laporan, pengumpulan data, pengedaran kuesioner pada peserta sebagai pedoman.

Prinsip rekreasi ini, merupakan prinsip bersama antara beberapa ahli rekreasi yang dapat digunakan sebagai pedoman, patokan atau petunjuk bagi pimpinan organisasi rekreasi dalam menyusun programnya (Meyer, 1964; Butler, 1976; Weiskopf, 1985).

1. Rekreasi yang sehat menjadi kebutuhan dasar, merupakan esensi kesejahteraan hidup semua manusia seluruh lapisan, golongan, ras, usia, dan jenis kelamin. Kegiatan bersifat rekreatif guna mencapai kesejahteraan hidup. Pelaksanaannya harus selaras dengan upaya menyetatkan, bersenang-senang dan tidak membahayakan kesehatan serta dapat menjamin keselamatan individu.
2. Setiap individu mempunyai kesempatan yang sama untuk memperoleh kepuasan serta memperkaya penggunaan waktu luang. Pelaksanaannya tidak membedakan seseorang dengan lainnya. Setiap orang berhak memperoleh layanan dan mendapatkan kesempatan yang sama. Yang berkaitan dengan kebutuhan atau kompensasi, dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan, sehingga pelakunya dapat mendapatkan hasil yang memuaskan.
3. Rekreasi yang sehat dapat tumbuh dan berkembang dalam masyarakat yang demokratis bebas memilih, melakukan, mengemukakan pendapat. Maksudnya, setiap individu selain memiliki hak dan kesempatan yang sama, juga memiliki keleluasaan memilih apa yang dikehendakinya untuk dilaksanakan sebagai isi kegiatannya. Tentu tidak melupakan faktor tanggung jawab seseorang dalam hidup bermasyarakat. Dalam kebebasan memilih terkadang ketertarikan akan norma, sistem nilai di lingkungan masyarakat yang bersangkutan.
4. Rekreasi yang sifatnya hiburan hendaknya memberikan kesempatan kepada setiap orang untuk tumbuh dan berkembang pada aspek kognitif, afektif, psikomotor dan fisik. Pelaksanaan selalu patuh pada asas manfaat bagi pengembangan, bukan saja pada aspek fisik yang menyangkut keterampilan atau efisiensi fungsi organ tubuh, seperti tercermin dalam kebugaran

jasmani yang meningkat. Namun untuk membina sifat-sifat psikologis yang terangkum dalam domain afektif, misalnya sikap positif terhadap gaya hidup aktif, toleransi terhadap orang lain, kesetiakawanan, semangat juang dan lain-lain. Selain faktor peningkatan pengetahuan dan penalaran juga menjadi kepedulian, dalam kaitannya dengan tujuan untuk mencerdaskan seseorang dalam arti yang lebih luas.

5. Rekreasi yang sehat pada hakikatnya, bukan hanya merupakan tanggung jawab perorangan, akan tetapi juga menjadi tanggung jawab bersama antar keluarga, masyarakat, badan lembaga-lembaga formal atau non-formal, serta pemerintah pada semua tingkat. Prinsip ini menekankan pentingnya tanggung jawab bersama, dalam upaya menjamin kelanggengan dan kesinambungan pelaksanaan rekreasi. Maksudnya, rekreasi itu tidak akan subur kemajuannya bila tidak didukung oleh lingkungan sosial, seperti keluarga dan lebih luas lagi pada tingkatan berikutnya, yaitu lingkungan masyarakat bahkan pemerintah. Hal ini tercermin dalam upaya penyediaan infrastruktur dan kelengkapan pendukung bagi kepentingan umum, misalnya penyediaan taman-taman untuk rekreasi, fasilitas transportasi, dan dukungan bagi keselamatan dan keamanan. Kesemuanya itu, tidak mungkin dipikul oleh orang per orang, tetapi hanya dapat diwujudkan melalui dukungan pemerintah atau mungkin juga dukungan pihak swasta.
6. Dengan bantuan para dermawan, rekreasi yang sehat dapat berkembang dengan baik dalam masyarakat. Rekreasi memerlukan fasilitas bahkan biaya yang bersifat langsung dikeluarkan untuk pelaksanaannya. Di negara maju, para dermawan begitu ringan tangan untuk kepentingan rekreasi. Penyediaan fasilitas yang tidak terjangkau, sangat mungkin teratasi oleh para

dermawan. Karena itu, prinsip keenam ini menekankan betapa pentingnya penggalian potensi di lingkungan sekitar, berupa dukungan pihak-pihak yang mampu dan berlebihan kekayaannya.

7. Kesempatan untuk melakukan kegiatan rekreasi hendaknya dapat diperoleh sepanjang tahun baik program yang dikelola oleh swasta maupun pemerintah. Asas manfaat yang diperoleh sepanjang hayat, merupakan landasan penting yang perlu diperhatikan. Maksudnya, kegiatan rekreasi itu sebaiknya dapat dilakukan sepanjang hayat seseorang. Untuk Indonesia yang tidak mengenal pergantian musim yang menjadi hambatan, maka pelaksanaan rekreasi di sepanjang tahun, sungguh mungkin untuk dilakukan.
8. Apabila kesempatan rekreasi memang disediakan untuk masyarakat, program rekreasi harus memperhatikan faktor-faktor sebagai berikut: a. Kebutuhan, minat serta kompetensi para pesertanya, b. Jenis masyarakatnya, lokasi, kondisi ekonomi, dan lain-lain, c. Kerja sama antarbadan-badan atau organisasi atau lembaga di dalam masyarakat pemerintah dan swasta, d. Pengguna sumber-sumber yang ada, e. Kualitas pimpinan rekreasi, khususnya dalam hal menyusun program sesuai dengan jumlah peserta, lokasi, fungsi alat-alat, serta ruangan yang ada, f. Perencanaan hendaknya berkelanjutan, g. Rencana pengembangan program rekreasi hendaknya mengutamakan masalah alat, ruang atau tempat serta kegiatan rekreasi dalam masyarakat.
9. Kesempatan berekreasi yang memadai hendaknya dapat diciptakan dalam keluarga, sekolah atau tempat-tempat ibadah. Hendaknya ikut membantu mendidik menggunakan waktu luang secara sehat.

10. Mutu bagi seorang pemimpin rekreasi lebih-lebih sifatnya sukarela harus berkualitas tinggi terutama dalam hal intelektualnya, penampilannya, tanggung jawab dan sebagainya. Selain perlu untuk menjamin tercapainya tujuan kepemimpinan yang baik, juga menjamin keterlaksanaan kegiatan yang dapat dipertanggungjawabkan.
11. Uluran tangan dari pemerintah baik pusat maupun daerah baik dalam bentuk material maupun moral, sangat diperlukan dalam usaha mengembangkan program rekreasi dalam masyarakat sesuai dengan perkembangan minat dan kebutuhan masyarakat. Dalam kaitannya dengan pelaksanaan otonomi daerah, betapa pentingnya peranan pemerintah daerah untuk menyediakan fasilitas bagi masyarakat agar dapat menikmati kegiatan yang bersifat rekreatif. Dalih rekreasi merupakan hak semua orang, hak individu, dan bagian dari kebebasan untuk memilih, maka seolah-olah, seseorang memiliki otonomi yang mutlak dalam menentukan pilihannya, apa jenis kegiatan yang akan dilakukannya untuk dinyatakan sebagai kegiatan rekreasi. Rekreasi haruslah merupakan kegiatan yang sehat dan di dalamnya terkandung tanggung jawab sosial dan bahkan moral. Prinsip ini merupakan fondasi utama sebab kegiatan bersenang-senang dapat terjerumus ke dalam tindakan yang tidak direstui oleh masyarakat, atau bahkan bertentangan dengan nilai moral. Menurut Krippendorf 1994, kegiatan rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kegiatan tersebut ada yang diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu tempat. Secara psikologi banyak orang di lapangan yang merasa jenuh dengan adanya beberapa kesibukan dan masalah, sehingga mereka membutuhkan istirahat dari bekerja, tidur dengan nyaman, bersantai sehabis latihan, keseimbangan

antara pengeluaran dan pendapatan, mempunyai teman bekerja yang baik, kebutuhan untuk hidup bebas, dan merasa aman dari risiko buruk. Melihat beberapa pernyataan di atas, maka rekreasi dapat disimpulkan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan sebagai pengisi waktu luang untuk satu atau beberapa tujuan, di antaranya untuk kesenangan, kepuasan, penyegaran sikap dan mental yang dapat memulihkan kekuatan baik fisik maupun mental. Sejak tahun 1940-an, rekreasi telah menjadi unsur penting dalam kehidupan modern. Pendapatan, kondisi pekerjaan dan perkembangan transportasi yang semakin baik telah memberi orang banyak uang, waktu dan pergerakan yang lebih tinggi untuk melakukan rekreasi. Pada saat ini, rekreasi telah menjadi industri besar. Rekreasi umumnya berdampak pada rasa senang tingkat kesehatan fisik dan mental manusia. Rumah sakit pun sering mengadakan aktivitas rekreasi untuk terapi pasien.

## **I. Pengelolaan Kegiatan Rekreasi Pendidikan**

Pendidikan rekreasi merupakan program pendidikan non formal yang menyediakan kesempatan atau peluang kepada setiap peserta kegiatan untuk mengembangkan keterampilan jasmani (psikomotorik/fisik), sikap social, mental dan kebiasaan (afektif) serta keterampilan intelektual (kognitif) secara harmonis dan yang pada gilirannya membentuk kepribadian atau tingkah laku seseorang dengan memberikan pengalaman-pengalaman langsung di lapangan melalui kegiatan *outdoor*. Kegiatan fisik dan non fisik pada dasarnya menganut prinsip belajar sambil melakukan kegiatan (*learning by doing*), belajar sambil mengulang-ulang kegiatan yang belum dikuasai dan memperbaikinya (*trial and refinement*) serta prinsip belajar seumur hidup (*long life learning*).

Rekreasi pada dasarnya merupakan suatu program yang sangat bervariasi dan tidak terhitung jumlahnya, baik bentuk maupun sifatnya. Ini sesuai dengan bermacam-macamnya keinginan tuntutan dan kesenangan serta pandangan manusia atas kondisi alam dan lingkungan. Hal tersebut selalu mengalami perubahan-perubahan sesuai dengan perkembangan dan kemajuan dunia teknologi yang demikian pesat. Karenanya gerakan rekreasi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut. Hal penting bukan bentuk perubahannya melainkan prosesnya atau caranya/metode sehingga mampu menyesuaikan diri. Karena itu wajarlah jika kadang-kadang terdapat perbedaan selera atau interes atau keinginan terhadap suatu kegiatan rekreasi di antara para pesertanya, baik yang langsung terlibat dalam kegiatan maupun yang tidak (penonton, *supporter* atau pendengar) Penyebabnya adalah perbedaan usia, kemampuan baik fisik maupun non fisik, minat dan sejenisnya.

Bentuk kegiatannya dapat kegiatan dalam bentuk latihan jasmani, misalnya olahraga/permainan terutama yang rekreatif, latihan jasmani, berkemah, kegiatan *outdoor*, *outdoor adventure*, permainan tradisional, seni dan sebagainya. Atau non fisik (main kartu, dam-dam, permainan rakyat, permainan tradisional, seni atau sebagai penonton, *supporter* atau pendengar dan lain-lain).

Perkembangan wahana wisata pada umumnya didorong oleh munculnya kegiatan tur, rekreasi dan liburan sekolah, merupakan waktu luang yang harus dimanfaatkan oleh wisatawan atau siswa dengan kegiatan yang positif. Dengan demikian siswa mempunyai kesibukan yang terarah serta terhindar dari perbuatan yang tidak diharapkan. Rekreasi massal bercirikan jumlah wisata yang besar, pembelian paket wisata dan perjalanan yang sangat beragam dan sangat diseragamkan, mencakup segala-galanya dan dalam kelompok

besar. Secara perorangan, wisatawan yang dalam wisata massal itu relatif tidak berpengalaman, wisatawan yang tidak canggih yang mengunjungi daerah tujuan wisata yang umum untuk bersantai, menikmati pemandangan dan kegiatan dengan siraman matahari, tanpa terlalu banyak ditantang oleh pengalaman yang asli dan asing baginya. Mereka berupaya memperbanyak pengalaman dengan memasukkan banyak daerah tujuan wisata dalam jadwal perjalanan.

Di Indonesia wisata massal yang disebut dengan tur, penyelenggaraan tur secara legal ditangani oleh biro perjalanan umum atau biro perjalanan wisata. Mereka yang berhak untuk merencanakan dan menyelenggarakan suatu tur yang dikemas berbentuk paket wisata. Kenyataannya banyak biro perjalanan yang tidak mampu membuat paket wisata yang terorganisir dan diselenggarakan secara profesional, seperti kasus kecelakaan bis di Paiton Situbondo, bis wisata masuk jurang di daerah Jawa Barat, rem bis yang tidak berfungsi di Kota Batu Jawa Timur.

Kondisi ini dipicu oleh perencanaan yang tidak matang dalam mengemas suatu paket wisata. Walaupun hanya sekadar suatu perjalanan keliling yang bersifat santai, gembira, bahagia dan senang-senang, pada kenyataannya sangat kompleks persoalan-persoalan yang timbul dalam membuat suatu paket wisata. [Sulitnya mengemas paket wisata secara garis besar disebabkan karakteristik dari produk itu sendiri yang komponen-komponen di dalamnya bersifat frag](#)

Rekreasi pendidikan mempunyai bentuk kegiatan bermacam-macam seperti hidup di alam terbuka, wisata, olahraga rekreasi, kesenian, kerajinan serta hal-hal lain seperti memancing dan menonton, melalui kegiatan tersebut akan memperoleh kembali keseimbangan jasmani, rohani, emosional dan sosial sehingga dapat menimbulkan kesegaran, kegairahan belajar, bila dikelola dengan baik dan tepat, akan diperoleh dampak yang positif

bagi perkembangan kepribadian, pengetahuan, keterampilan mempertebal rasa cinta tanah air serta meningkatkan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Pengelolaan kegiatan di sekolah yang baik dapat dilaksanakan melalui beberapa tahap mulai tahap persiapan: 1). Perencanaan, harus disusun secara menyeluruh, terinci, terpadu oleh guru, pembina OSIS misalnya a) meliputi: tujuan digariskan secara umum dan khusus sejalan dengan mata pelajaran yang ada hubungannya dengan kegiatan ini. b). Sasaran (1) peserta, penentuan peserta dilakukan dengan memperhitungkan tingkat usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan jumlahnya. (2) tempat objek dilakukan dengan memperhatikan tingkat perkembangan usia, kemampuan peserta menyumbang pembiayaan, jarak antara sekolah dengan tempat yang dituju dan keamanan di tempat kegiatan. c). Program kegiatan dengan memperhatikan waktu pelaksanaan tidak dilaksanakan pada waktu libur keagamaan dan harus disesuaikan dengan waktu luang yang tersedia, sarana, usia, tingkat pendidikan, faktor cuaca dan iklim. 2). Pelaksanaan harus dilakukan secara sungguh-sungguh untuk mencapai maksud dan tujuan rekreasi. Banyak orang menganggap bahwa melakukan rekreasi tidak perlu bersifat sungguh-sungguh karena ingin mendapatkan kesenangan dan kepuasan. Anggapan ini kurang tepat karena untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan dibutuhkan kesungguhan untuk mencapainya.

Rekreasi adalah penyegaran kembali badan dan pikiran; sesuatu yang menggembirakan hati dan menyegarkan, dirasakan sebagai suatu bentuk pengalaman; rekreasi adalah spirit hidup dan karena itu dianggap sebagai pernyataan jiwa, pihak tertentu memandang sebagai lawan dari kerja. Olahraga rekreasi adalah suatu aktivitas manusia untuk menyegarkan dan mengembalikan kondisi fisik dalam bentuk menikmati pemandangan dan kegiatan fisik.

Jenis olah raga rekreasi yang sering dilakukan berdasarkan kategorinya, yaitu:

1. Olahraga permainan yaitu olahraga yang bersifat hiburan seperti: *billiard, jackpot, bowling*, sepatu roda.
2. Olahraga Teknis yaitu olahraga yang bersifat teknis seperti: tenis, golf, *volley*, bulu tangkis, bola basket, *squash*, dan lain-lain.
3. Olahraga kebugaran yaitu olah raga yang bersifat santai untuk kebugaran dan mengembalikan stamina tubuh, seperti: *fitness*, senam kebugaran, meditasi, yoga, renang, dan lain-lain. Olah raga khusus yaitu olahraga yang dilakukan di alam bebas dengan tingkat risiko tinggi atau petualangan. Olah raga ini dibagi menjadi tiga, yaitu: a). *Land Sports* yaitu olahraga yang dilakukan di darat dan pegunungan seperti: *tracking, horsing, natural climbing, artificial climbing, mountain bike, motor cycle*. b). *Water Sports* yaitu olah raga yang dilakukan di air, seperti: *kanoing, rafting, ski, berlayar, selancar*. c). *Aerosports* yaitu olah raga yang dilakukan di udara, seperti: terjun payung, terjun bebas, terbang layang, dan lain-lain.

Fasilitas olah raga dan kebugaran ini ditawarkan oleh satu sarana olahraga, klub olahraga atau kumpulan olahraga biasanya menawarkan fasilitas seperti tenis, *squash*, bola basket, bulu tangkis, bilyar dan fasilitas kebugaran seperti sauna, kolam renang, restoran, serta ruang pertemuan. Pada proyek ini, klub adalah fasilitas penunjang yang disediakan. Komponen yang masuk ke dalam klub olah raga adalah:

1. *Pavilions* merupakan bagian dari klub yang mewadahi kegiatan pendukung dan sifatnya pelengkap bangunan seperti ruang ganti pria dan wanita, gudang/*locker*, bar dan lain sebagainya.

2. *Clubhouse*, bangunan yang di tempati oleh sebuah klub dan mewadahi kegiatan klub yang lebih sosial sifatnya seperti ruang pertemuan, restoran, fasilitas kebugaran, sauna dan lain-lain.
3. *Mini Sport Center* merupakan fasilitas olah raga di dalam dan di luar ruangan (*indoor* dan *outdoor sport*) di mana jenis dan sifat fasilitas olah raganya disesuaikan dengan kebutuhan dan ketertarikan masyarakat pengguna seperti tenis, renang, *squash*, *fitness*, golf dan lain-lain.

Sarana olah raga yang mewadahi fasilitas klub, dilihat dari sistem keanggotaan yang dipakai, tujuan dan kelengkapan fasilitasnya, dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu a). Klub olah raga prestasi, merupakan klub olahraga yang semata-mata didirikan untuk melatih dan membina serta menciptakan pemain-pemain berprestasi, khususnya dalam cabang olahraga bulu tangkis. Contohnya seperti Bimantara Tangkas, Jaya Raya dan sekolah tenis Kemayoran. b). Klub yang khusus disediakan untuk para eksekutif dan kelompok profesional tertentu. Klub ini memang dikhususkan untuk para eksekutif lebih-lebih, misalnya ruang rapat, pub, tempat bersantai dan lain-lain. Contoh dari kategori ini adalah Mercantile Athletic Club di lantai 6 Gedung World Trade Center, Jakarta selatan. c). Klub yang merupakan kombinasi dari kategori (a) dan (b) Dengan sasaran utama adalah semua anggota keluarga. Konsekuensinya klub ini harus lebih perhatian dalam manajemen dan keharusan lengkapnya fasilitas olahraga dan rekreasi untuk keluarga. Contohnya: Prisma Sport Cub di perumahan Taman Kedoya Permai, Billabong Sport Club di pemukiman Bilabong Parung Bogor, dan Lippo Cikarang.

Struktur organisasi sebagai bagian dari manajemen sebuah klub memiliki peran penting sebagai pengontrol jalannya perkembangan fasilitas olahraga ini. Organisasi yang terbentuk merupakan suatu

organisasi informal dengan tujuan menyelenggarakan kegiatan rekreasi olahraga. Dalam hal ini sebuah *sport club* membutuhkan orang-orang yang dapat menangani keberlangsungan program *sport club*.

Sifat kegiatan olahraga rekreasi, Dilihat dari sifat kegiatan pelaku, kegiatan olahraga rekreasi digolongkan atas:

1. Kegiatan Aktif (objektif) yaitu kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan banyak tenaga dan keahlian. Kegiatan ini untuk mengembangkan kemampuan atau untuk penghilang rasa jenuh, seperti tenis, bulu tangkis, bola basket, dan lain-lain.
2. Kegiatan Pasif (subjektif) yaitu kegiatan yang dilakukan tidak banyak memerlukan tenaga besar dan tidak memerlukan keahlian. Kegiatan ini lebih kepada kegiatan penyegaran fisik dan mental yang bersifat santai, yaitu: menonton, menikmati keindahan alam, makan dan minum, bersantai.

Program kegiatan terbagi ke dalam kelompok kegiatan, yaitu:

1. Kegiatan utama
  - a. Kegiatan Khusus, yaitu berupa kegiatan untuk menambah pengetahuan tentang olah raga berupa latihan, teori, praktik terhadap suatu jenis olah raga tertentu.
  - b. Kegiatan umum, yaitu berupa kegiatan kompetisi yang dilakukan oleh pengunjung maupun pengelola.
2. Kegiatan penunjang  
Berupa kegiatan perkumpulan (klub) dengan karakter kegiatan bersantai dan bersenang-senang dengan fasilitas yang ada.
3. Kegiatan pengelola berupa kegiatan mengatur dan mengelola fasilitas yang ada. Berdasarkan kajian fisiologisnya yaitu berdasarkan kerja dari organ-organ tubuh pada waktu melakukan suatu gerakan. Gerakan-gerakan dalam olahraga dapat

memberikan pengaruh yang baik pada tubuh kita jika gerakan tersebut dapat terjadi pada pertumbuhan ataupun dalam perkembangan serta membawa efisiensi kerja terhadap alat-alat tubuh. Karena olahraga dapat merangsang tubuh, bukan hanya otot yang dirangsangnya, tetapi peredaran darah dan pernapasan.

## BAB 7

---

# KEPARIWISATAAN

---

### A. Asal Usul Pariwisata

Sejak zaman primitif, kegiatan mempertahankan hidup kemudian berkembang dengan berdagang, keagamaan, perang, bermigrasi dan pada era Pariwisata yang dikenal saat ini merupakan fenomena sejak 20 tahun yang lalu, para pelaku sejarah mencatat bahwa kegiatannya dimulai di Inggris sejak terjadinya revolusi industri, adanya pesawat komersial, lapangan kerja meluas ke bidang industri, pergeseran penanaman modal dari sektor pertanian ke usaha perantara seperti bank, termasuk perdagangan internasional, hal inilah menciptakan pasar wisata, meningkatnya transportasi dan munculnya biro perjalanan pertama dunia Thomas Cook & Son 1840 Inggris. Tanggal 5 Juli 1841 mengadakan *tour* untuk pertama kalinya, dia mengurus suatu *excursion* untuk 570 orang dari Kota Leicester ke kota Loughborough yang diberi nama "*a round trip excursion*". Dari usahanya dia mendapat 5% komisi dari perusahaan Midland Countries Railway Company. Dan tahun 1851 dia mengadakan paket kapal laut dengan akomodasi untuk mengunjungi "World Exhibition" yang diadakan di Prancis dengan jumlah peserta 150.000 orang. Semua kegiatan yang dilakukan Thomas Cook ini dianggap sebagai awal dari kegiatan usaha di bidang *Travel Agency*.

Bangkitnya industri perhotelan, sistem transportasi mendorong

munculnya akomodasi/hotel baik di stasiun kereta api maupun di daerah tujuan wisata muncul kedai kopi dan teh yang timbul akibat urbanisasi, restoran dan bar. *Guide du Hotels to France* oleh Micheli tahun 1990 dan *Guide to Hotels* oleh Automobile Association (1901), Kemudian berkembang ke Mesir, Italia, Yunani dan Amerika. Perjalanan tersebut diatur dan dikoordinasikan oleh Thomas Cook & Son Ltd sekitar abad ke-19. Serta tahun 1914 perusahaan kereta api Inggris mengalami keruntuhan keuangan diambil kebijakan kereta api yang bermesin uap diganti menjadi mesin diesel dan listrik. Dan pengurangan jalur kereta api, masa ini timbul sarana angkutan teknologi tinggi seperti mobil dan pesawat. Akibat motorisasi galaknya wisata domestik, tumbuhnya penginapan di sepanjang jalan raya muncul pengusaha bus wisata tahun 1920 dan lahir undang-undang lalu lintas di Inggris 1924. Sebelum perang dunia II pesawat udara untuk kepentingan komersial (kepentingan surat-surat pos, paket-paket dll., tetapi 1963 mulai diperkenalkan paket wisata. Timbul agen perjalanan dan industri akomodasi dan arena meningkatnya per kapita penduduk di negara-negara maju seperti Eropa, Amerika, Jepang dan lainnya dan naiknya tingkat pendidikan masyarakat yang mempengaruhi rasa ingin tahu terhadap negara-negara luar.

Bidang jasa pelayanan yang berkaitan dengan pariwisata mungkin sudah ada sejak zaman Indonesia purba, khususnya Jawa kuno abad ke-8 beberapa panel relief di Borobudur. Dari catatan sejarah kebudayaan pariwisata sejak abad ke-14 Kakawin Nagarakretagama mencatat bahwa Raja Hayam Wuruk telah mengelilingi Kerajaan Majapahit yang kini menjadi Jawa Timur menggunakan pedati dengan iring-iringan pejabat Negara. Dan catatan Perjalanan Bujangga Manik seorang resi pengelana Hindu dari Pakuan Pajajaran yang ditulis pada abad ke-15 menceritakan

perjalanannya mengelilingi Pulau Jawa dan Bali. Meskipun perjalanannya ziarah, namun kadang-kadang dia menghabiskan waktu seperti seorang pelancong zaman modern: duduk, mengipasi badannya dan menikmati pemandangan di daerah puncak, khususnya gunung Gede yang disebut titik tertinggi dari kawasan Pakuan.

Setelah masuknya bangsa Belanda ke Indonesia abad ke-19 daerah Hindia Belanda mulai berkembang menjadi daya tarik bagi para pendatang yang berasal dari Belanda, yang awalnya di daerah Jawa masih tertutup bagi para wisatawan. Di era ini pemerintah kolonial tidak menyukai wisatawan karena alasan stabilitas keamanan pasca pemberontakan-pemberontakan di Jawa dan Perang Aceh, juga agar masyarakat asing tak menyaksikan kemewahan pejabat colonial yang didapat dari hasil eksploitasi kekayaan di Pulau Jawa dan lainnya di Nusantara. Gubernur jenderal saat itu memutuskan pembentukan biro wisata yang disebut Vereeeing Toeristen Verkeer pada 13 April 1908 di Batavia.

Tahun 1911 sudah tidak ada lagi hambatan bagi para pelancong untuk bergerak bebas hambatan di seluruh Jawa dan 1916 buat pulau-pulau lainnya. Ketika itu Jawa menjadi tempat pelancongan yang mahal oleh sebab tingginya biaya kapal uap dari Singapura ke Batavia. Wisatawan di awal abad 20 suka melewati dataran-dataran tinggi di daerah Jawa Barat untuk melawat ke jantung hati kebudayaan Jawa yakni Yogyakarta dan Surakarta. Hotel mulai bermunculan di Batavia, Surabaya dan Medan.

Tahun 1913 Vereeeneging Touristen Verker membuat buku panduan mengenai objek wisata di Indonesia. Dan sejak saat itu Bali mulai dikenal. Di luar Jawa tempat monumen alam seperti Air Terjun Bantimurung dan Taman Nasional Bantimurung Bulusaraung di Sulawesi pun telah jadi tujuan wisata. Tahun 1929 Leopold III

dari Belgia dan Putri Astrid dari Swedia berkunjung, diikuti RMS Franconia kapal pesiar pertama singgah di Makasar.

Sejarah pariwisata Indonesia dibagi menjadi 3 bagian:

1. Masa penjajahan Belanda, kegiatan pariwisata dimulai tahun 1910-1920 keluarnya keputusan Gubernur Jenderal atas pembentukan Vereeniging Toesristen Verker (VTV) badan *official tourist bureau*. Kedudukan VTV selain sebagai *tourist government official* juga bertindak sebagai *tour/travel agent*. Meningkatnya perdagangan antarbenua Eropa dan negara-negara Asia, termasuk Indonesia mengakibatkan ramainya lalu lintas yang bepergian dengan motif yang berbeda. Untuk dapat memberikan pelayanan pada mereka berdirilah suatu *travel agent* di Batavia tahun 1926 Linssonne Linderman (LISLIND) yang berpusat dinegeri Belanda dan sekarang dikenal nama NITOUR (Netherlanshe Indische Touristen Bureau).
2. Masa pendudukan Jepang, berkobarnya perang dunia II disusul dengan pendudukan Jepang di Indonesia menyebabkan keadaan pariwisata telantar, dapat dikatakan tidak ada gairah atau kesempatan mengadakan perjalanan, objek wisata terbengkalai, jalan rusak karena ada penghancuran jembatan untuk menghalangi musuh, perhotelan sangat menyedihkan karena diambil pemerintah Jepang untuk dijadikan rumah sakit dan asrama tempat tinggal perwira-perwira Jepang.
3. Periode Indonesia merdeka. Berkat perjuangan bangsa Indonesia membebaskan dan cengkraman penjajah, pemerintah menghidupkan kembali industri yang mendukung perekonomian. Dibentuk badan bernama Honet (Hotel Nasional & Tourism) semua hotel yang berada di bawah manajemen Honet diganti Hotel Merdeka. Dan adanya KMB (Konferensi Meja Bundar tahun 1949 menurut perjanjian semua harta

kekayaan harus dikembalikan kepada pemiliknya karena itu Honet bubar dan dibentuk badan hukum milik Indonesia sendiri yang bergerak dalam bidang pariwisata yaitu NV Honet. Pada masa ini pariwisata Indonesia dihidupkan kembali dengan tujuan untuk meningkatkan perekonomian negara.

Tahun 1953 dibentuk organisasi Serikat Gabungan Hotel dan Tourisme Indonesia (SERGAHTI yang beranggotakan seluruh hotel di Indonesia. Dan setelah Garuda Indonesia lahir perkembangan perusahaan perjalanan di Indonesia mulai pesat.

Tahun 1955 oleh Bank Industri Negara didirikan suatu Perseroan Terbatas dengan nama PT. NATOUR Ltd (Nasional Hotel & Tourism Corp) yang anggota Hotel Transaera Jakarta, Hotel Bali, Sindhu Beach, Kuta Beach dan Jayapura Hotel. Berkembang Lines penerbangan domestik beroperasi, mulai meningkatkan mutu pelayanan, pengusaha *travel agent* mulai membuka operasi turnya di dalam maupun di luar negeri yang diikuti bertambah banyaknya wisatawan asing yang datang berkunjung ke Indonesia. Pemerintah mendukung sepenuhnya kegiatan pariwisata dengan mendirikan organisasi-organisasi yang bergerak di sektor kepariwisataan. Tahun 1969 jumlah wisatawan 86.100.

Kegairahan untuk menerjuni dunia pariwisata juga tidak terlepas dari perkembangan teknologi informasi yang membantu persebaran informasi mengenai pariwisata di Indonesia. Pemanfaatan teknologi informasi atau IT untuk pariwisata ditandai dengan semakin banyaknya hotel-hotel bermunculan lengkap dengan fasilitas mendukung yang canggih seperti komputer, internet dan telepon diiringi dengan pengelolaan maskapai penerbangan yang profesional untuk mendapatkan tiket pesawat murah sehingga meningkatkan jumlah kunjungan wisatawan antarpulau dan dari

luar negeri yang tertarik liburan hemat ke Negara Indonesia. Baru tahun awal tahun 1970 industri pariwisata Indonesia berkembang pesat ditandai dengan banyaknya kunjungan wisatawan asing dan terbukanya banyak lowongan kerja hotel.

Tahun 1973 wisatawan meningkat 270.300 orang, terjadi peningkatan 214%, tahun 1978 pengunjung sebanyak 468.600, tahun 1989 menjadi 638.000 orang. Peningkatan sangat mencolok 1884-1988 dengan pertumbuhan 15 % tiap tahun, terus bertumbuh besar tahun 1989-1991 sebesar 36,2 %. Kunjungan wisatawan tahun 1992 melebihi target 3 juta orang.

Pariwisata Indonesia merupakan sector ekonomi penting, dari itu kebijakan pemerintah tentang pariwisata harus lebih ditegaskan dalam undang-undang. Alam Indonesia yang elok, negara kepulauan terbesar dan banyak penduduknya yang ramah dan berbagai Taman Nasional adalah contoh tujuan wisata. Serta aneka warisan budaya, adat istiadat dan kesenian serta kegiatan *event* seperti ASIAN Games yang memberikan kontribusi cukup banyak. Hal yang perlu menjadi perhatian terutama terkait transportasi.

## **B. Pengertian dan Munculnya Pariwisata**

### **1. Secara Etimologi**

Kata pariwisata berasal dari kata pari yang berarti “banyak” atau “berkeliling”, sedangkan wisata berarti “pergi”.

### **2. Kamus Besar Indonesia**

Dalam *Kamus Besar Indonesia* dikemukakan bahwa pariwisata adalah suatu kegiatan yang berhubungan dengan perjalanan rekreasi.

3. Menurut Para Ahli

- a. Koen Meyers (2009), pariwisata adalah aktivitas perjalanan yang dilakukan oleh sementara waktu dari tempat tinggal semula ke daerah tujuan dengan alasan bukan untuk menetap atau mencari nafkah melainkan hanya untuk memenuhi rasa ingin tahu, menghabiskan waktu senggang atau libur serta tujuan-tujuan lainnya.
- b. Suwanto (1997), pariwisata adalah suatu proses kepergian sementara dari seseorang atau lebih menuju tempat lain dari luar tempat tinggalnya karena suatu alasan dan bukan untuk melakukan kegiatan yang menghasilkan uang.
- c. James J. Spillane, pariwisata adalah kegiatan melakukan perjalanan dengan tujuan untuk mendapatkan kenikmatan, mencari kepuasan, mengetahui sesuatu, memperbaiki kesehatan, menikmati olahraga atau istirahat, menuaikan tugas, dan berziarah.
- d. Soekadijo (1996), pariwisata adalah gejala yang kompleks dalam masyarakat, di dalamnya terdapat hotel, objek wisata, souvenir, pramuwisata, angkutan wisata, biro perjalanan wisata, rumah makan dan banyak lainnya.
- e. Drs. E.A. Chalik, pariwisata adalah perjalanan yang dilakukan secara berkali-kali atau berkeliling.
- f. Prof. Kurt Morgenroth, kepariwisataan dalam arti sempit, adalah lalu lintas orang-orang yang meninggalkan tempat kediamannya untuk sementara waktu, untuk berpesiar di tempat lain, semata-mata sebagai konsumen dari sebagai konsumen dari buah hasil perekonomian dan kebudayaan guna memenuhi kebutuhan hidup dan budayanya atau keinginan yang beraneka ragam dari pribadinya.

- g. Prof. Hans. Buchli, kepariwisataan adalah setiap peralihan tempat yang bersifat sementara dari seseorang atau beberapa orang, dengan maksud memperoleh pelayanan yang diperuntukkan bagi kepariwisataan itu oleh lembaga-lembaga yang digunakan untuk maksud tertentu.
- h. Prof. Salah Wahab, pariwisata merupakan suatu aktivitas manusia yang dilakukan secara sadar yang mendapat pelayanan secara bergantian di antara orang-orang dalam suatu negara itu sendiri (di luar negeri), meliputi pendiaman orang-orang di daerah lain (daerah tertentu), suatu negara atau benua untuk sementara waktu dalam mencari kepuasan yang beraneka ragam dan berbeda dengan apa yang dialaminya di mana ia memperoleh pekerjaan.
- i. Prof. K. Krapf (1942), kepariwisataan adalah keseluruhan daripada gejala-gejala yang ditimbulkan oleh perjalanan dan pendiaman orang-orang asing serta penyediaan tempat tinggal sementara, asalkan pendiaman itu tidak tinggal menetap dan tidak memperoleh penghasilan dari proses yang bersifat sementara itu.
- j. E. Guyer Freuler, pariwisata dalam arti modern merupakan fenomena dari zaman sekarang yang didasarkan atas kebutuhan akan kesehatan dan pergantian hawa, penilaian yang sadar dan menumbuhkan kecintaan yang disebabkan oleh pergaulan berbagai bangsa dan kelas masyarakat manusia.
- k. Herman V. Schularard (1910), kepariwisataan merupakan sejumlah kegiatan, terutama yang ada kaitannya dengan masuknya, ada pendiaman dan Bergeraknya orang-orang asing keluar masuk kota, daerah atau negara.

- l. Yoeti (1996), Yoeti memberikan batasan-batasan tentang penyebaran kata-kata sebagai hasil perkembangan perniagaan, industri. Perdagangan dan penyempurnaan dari alat-alat pengangkutan.
- m. Menurut UU No.10/2009 tentang wisata adalah kegiatan perjalanan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang dengan mengunjungi tempat tertentu untuk tujuan rekreasi, pengembangan pribadi atau mempelajari keunikan daya tarik wisata yang dikunjungi dalam jangka waktu sementara.

Wisatawan adalah orang yang melakukan wisata dan pariwisata adalah berbagai macam kegiatan wisata dan didukung oleh berbagai fasilitas serta layanan yang disediakan masyarakat, pengusaha, pemerintah, dan pemerintah daerah. Dan kepariwisataan adalah keseluruhan kegiatan yang terkait dengan pariwisata yang bersifat multidimensi serta multidisiplin yang muncul sebagai wujud kebutuhan setiap orang dan negara serta interaksi antara wisatawan dan masyarakat setempat, sesama wisatawan, pemerintah, pemerintah daerah dan pengusaha. Daya tarik wisatawan adalah segala sesuatu yang memiliki keunikan, keindahan dan nilai yang berupa keanekaragaman kekayaan alam, budaya, hasil buatan manusia yang menjadi sasaran atau tujuan kunjungan wisatawan. Daerah tujuan pariwisata yang selanjutnya disebut Destinasi Pariwisata adalah kawasan geografis yang berada dalam satu atau lebih wilayah administratif yang di dalamnya terdapat daya tarik wisata, fasilitas umum, fasilitas pariwisata, aksesibilitas serta masyarakat yang saling terkait dan melengkapi terwujudnya kepariwisataan. Usaha pariwisata adalah usaha yang menyediakan barang dan atau jasa bagi pemenuhan wisatawan dan penyelenggaraan pariwisata

serta industri pariwisata adalah kumpulan usaha pariwisata yang saling terkait dalam rangka menghasilkan barang dan atau jasa bagi pemenuhan kebutuhan wisatawan dalam penyelenggaraan pariwisata.

Munculnya pariwisata dunia semenjak adanya perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain, sebab kebutuhan akan perjalanan yang dilakukan haruslah terpenuhi. Motivasi dan motif perjalanan wisata berbeda-beda, sesuai dengan ekonomi dan lingkungan masyarakat itu sendiri serta tingkat perkembangan dan tingkat sosial budaya mereka.

Menurut para ahli, pariwisata dimulai sejak dimulainya sejak peradaban manusia itu sendiri dengan ditandai adanya pergerakan penduduk yang melakukan ziarah dan perjalanan agama lainnya, serta perjalanan keingintahuan, perasaan takut, gila kehormatan dan kekuasaan sehingga membuat mereka melakukan suatu perjalanan. World Tourism Organization (WTO), secara sepintas membagi perkembangan atau sejarah pariwisata ke dalam 3(tiga) zaman, yaitu:

1. Zaman Kuno
  - a. Adanya dorongan untuk mengetahui adat istiadat dan kebiasaan orang lain, dorongan karena kebutuhan praktis dalam bidang politik dan perdagangan, dorongan yang berhubungan dengan agama, dll.
  - b. Sarana dan fasilitas pada zaman ini untuk melakukan kegiatan perjalanan sangat sederhana. Alat angkutan tersebut berupa binatang seperti kuda, onta, atau perahu-perahu kecil. Namun yang paling sering adalah perjalanan dengan jalan kaki berpuluh-puluh hingga beratus-ratus kilometer jauhnya. Seperti, pedagang Yunani ke Laut Hitam, Pedagang Visia ke Afrika, dll.

- c. Belum adanya badan-badan yang mengatur kepariwisataan.
- d. Akomodasi yang digunakan masih sederhana.
- e. Pengaturan perjalanan ditentukan individu, baik oleh perorangan maupun kaum.

## 2. Zaman Pertengahan

- a. Motivasi perjalanan lebih luas, selain perjalanan agama dan hal lainnya seperti di zaman kuno, motivasi juga berupa tujuan yang berhubungan dengan kepentingan negara dan motif menambah pengetahuan karena pada zaman ini sudah ada perguruan-perguruan tinggi.
- b. Pedagang pada zaman ini sudah tidak menggunakan sistem barter, melainkan cukup membawa contoh barang yang ditawarkan pada pekan-pekan raya perdagangan. Seperti Aix-la-cappalle.
- c. Karena sudah seringnya perjalanan antarnegara maka berbagai negara mengeluarkan aturan-aturan guna melindungi kepentingan negara, penduduknya dan wisatawan.
- d. Akomodasi yang bersifat komersial mulai ada meskipun bersifat sederhana. Demikian juga restoran guna memenuhi kebutuhan pelancong.
- e. Angkutan darat pada zaman ini tidak hanya kuda, melainkan kereta yang ditarik kuda maupun keledai, sedangkan angkutan daratnya menggunakan kapal-kapal yang mulai besar.

## 3. Zaman Modern

- a. Pada zaman ini motif untuk melakukan perjalanan sudah banyak seperti pendidikan, kesehatan, penelitian, tugas negara, sekadar mencari hiburan dan lain-lain.

- b. Akomodasi tumbuh dengan subur serta dengan fasilitas semakin lengkap.
- c. Keharusan dan Formalitas para pelancong atau wisatawan harus membawa identitas diri yang lengkap sesuai aturan.
- d. Transportasi yang digunakan menggunakan mesin motor serta angkutan udara sehingga menempuh jarak jauh dengan waktu yang lebih cepat dan ditunjang oleh peningkatan kemajuan ekonomi di beberapa Negara yang memajukan perdagangan dan industri serta dukungan revolusi komunikasi yang menyebarkan informasi ke pelosok dunia dengan cepat.
- e. Adanya badan atau organisasi yang menyusun aturan perjalanan. Bentuk kelas perusahaan perjalanan berfungsi mengorganisir, intermediary, mediator dan representatif. Perusahaan perjalanan yang berdiri sendiri dan perusahaan dengan kantor cabang (kantor pusat dan beberapa kantor cabang).

### **C. Cabang-Cabang Ilmu Pariwisata**

Pariwisata dapat diidentifikasi beberapa cabang ilmu pariwisata. Karena objek formal ilmu pariwisata adalah pergerakan wisatawan, aktivitas masyarakat yang memfasilitasi pergerakan wisatawan dan akibat-akibatnya secara luas, maka cabang-cabang disiplin pariwisata setidaknya dapat dibagi tiga:

#### **1. Pengembangan Jasa Wisata**

Cabang ini mengkhususkan diri pada pengembang pengetahuan tentang *hospitality*, strategi, menyediakan jasa dan sebagainya. Objek perhatiannya adalah aktivitas masyarakat dalam menyediakan fasilitas maupun jasa, seperti fasilitas akomodasi, atraksi, akses dan amenitas, serta jasa-jasa lainnya yang bersifat intangible.

## **2. Organisasi Perjalanan**

Cabang ini mengkhususkan diri dalam bidang pengaturan lalu lintas perjalanan wisatawan dan penyedia media atau paket-paket perjalanan yang memungkinkan wisatawan mampu memperoleh kepuasan saat melakukan kegiatan wisata. Dalam hal ini, objek perhatiannya fokus pada pemaketan perjalanan wisata, pengorganisasian dan pengolahannya sesuai prinsip-prinsip berkelanjutan.

## **3. Kebijakan Pembangunan Pariwisata**

Cabang ini mengkhususkan diri pada upaya-upaya peningkatan manfaat sosial, ekonomi, budaya, psikologi perjalanan wisata bagi masyarakat wisatawan dan evaluasi perkembangan pariwisata melalui suatu tindakan yang terencana. Termasuk dalam hal ini adalah perencanaan kebijakan dan pembangunan pariwisata

Sampai saat ini, pariwisata sebagai objek pengetahuan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya bermunculan sekolah-sekolah pariwisata, baik tingkat menengah hingga perguruan tinggi. Selain itu, komunitas yang ada di dalamnya, termasuk jurnal kepariwisataan dan buku-buku pelajaran yang mengulas pariwisata sudah banyak terbit, bahkan dalam media internet pun.

Sebagai cabang ilmu yang berdiri sendiri, pariwisata merupakan ilmu baru dibanding ilmu-ilmu lainnya. Dalam perkembangan kenyataannya, ilmu pariwisata itu mendapat pengaruh, baik terkait langsung maupun tidak langsung dari disiplin ilmu lainnya. Misalnya, pariwisata dengan ekonomi menjadi ekonomi pariwisata, hukum dengan pariwisata menjadi hukum pariwisata, geografi dengan pariwisata menjadi geografi pariwisata, dsb.

#### D. Sistem Pariwisata

Rekomendasi PATA (Pasific Area Travel Assosiation) tentang istilah wisatawan pada prinsipnya diartikan sebagai waktu minimal 24 jam dan maksimal 3 bulan (90 hari) di dalam suatu negeri yang bukan merupakan negeri di mana biasanya ia tinggal. Jadi pengertian Kepariwisataan dirumuskan sebagai “sejumlah hubungan dan gejala (fenomena) yang dihasilkan dari tinggalnya orang asing, tetapi mereka tidak menyebabkan timbulnya tempat tinggal serta usaha yang bersifat sementara atau tetap (permanen) sebagai usaha mencari kerja penuh”. Kepariwisataan: Usaha yang mengatur orang yang mengadakan perjalanan untuk mendapatkan kepuasan dan kenikmatan jiwa dan jasmani dan dalam hubungan ini prinsip rekreasi yang dilaksanakan secara meluas dan bervariasi yaitu mendapatkan kesenangan dan kepuasan itu, sehingga objek rekreasi secara luas ini telah berkembang dan merupakan industri dari suatu negara yang disebut Industri Pariwisata. Dalam pengertian wisatawan di atas mereka ini meliputi:

1. Orang yang sedang mengadakan perjalanan untuk bersewang-senang, untuk keperluan pribadi (domestik) untuk keperluan kesehatan dan sebagainya.
2. Orang-orang yang sedang mengadakan perjalanan untuk maksud mengunjungi pertemuan atau di dalam hubungan sebagai utusan dari berbagai badan (ilmiah, administrasi, diplomatik, keagamaan, olahraga dan sebagainya).
3. Orang-orang yang sedang mengadakan perjalanan dengan maksud bisnis.
4. Pejabat pemerintah dan orang-orang militer dan keluarganya yang diposkan di suatu negara lain, tidak dimaksudkan dalam kategori ini, tetapi apabila mereka mengadakan perjalanan ke negeri lain, maka hal ini dapat digolongkan sebagai wisatawan.

Pariwisata adalah suatu aktivitas kompleks, yang dipandang sebagai sistem yang besar, yang mempunyai berbagai komponen seperti ekologi, ekonomi dll. Melihat pariwisata sebagai suatu sistem, berarti analisis mengenai kepariwisataan tidak dapat dilepaskan dari subsistem yang lain, seperti politik, budaya dst. Sebagai sebuah sistem, antarkomponen dalam sistem tersebut menjadi hubungan interdependensi, di mana perubahan pada salah satu subsistem menyebabkan perubahan pada subsistem lainnya sampai ditemukan kembali harmoni yang baru.

Dalam sistem pariwisata, ada banyak aktor yang berperan dalam pergerakan sistem. Aktor tersebut adalah insan-insan yang ada pada berbagai sektor.

Yang termasuk masyarakat umum yang ada pada destinasi, sebagai pemilik dari berbagai sumber daya yang merupakan modal pariwisata, seperti kebudayaan. Termasuk dalam kelompok masyarakat ini juga tokoh-tokoh masyarakat, intelektual, LSM dan media masa. Selanjutnya dalam kelompok swasta adalah asosiasi usaha pariwisata dan para pengusaha. Sedangkan dalam kelompok pemerintah adalah pada berbagai wilayah administrasi, mulai dari pemerintah pusat, provinsi, kabupaten, kecamatan, dan seterusnya.

Penyelenggaraan sistem pariwisata dapat berjalan dengan sempurna bila komponen-komponen tersebut melebur menjadi satu dan saling mendukung satu dengan yang lainnya. Seperti kewajiban pemerintah daerah adalah bersama-sama merencanakan, pembangunan, pengorganisasian, pemeliharaan, dan pengawasan dengan pemerintah daerah lainnya dalam segala sektor yang mendukung kegiatan pariwisata. Pemerintah daerah instansi-instansinya, industri jasa dan masyarakat mempunyai kewajiban untuk duduk bersama sama dengan pemerintah daerah lainnya dalam mengemas paket wisata. Tindakan ini patut dilakukan

karena aktivitas pariwisata tidak dapat dilakukan hanya pada satu area saja dan tersekat-sekat. Aktivitas pariwisata memerlukan ruang gerak dan waktu yang fleksibel. Adanya kerja sama dan komitmen akan terbentuk kemitraan yang saling mengisi, aktivitas berwisata yang memiliki.

## **E. Bentuk Pariwisata**

Pada uraian sebelumnya telah dijelaskan tentang pengertian pariwisata dan karakteristiknya, selanjutnya akan dibahas bentuk-bentuk wisata tersebut untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai industri ini. Bentuk-bentuk tersebut dapat dibagi menurut kategori sebagai berikut:

### **1. Menurut asal wisatawan**

Pertama-tama perlu diketahui apakah wisatawan itu berasal dari dalam negeri atau luar negeri. Kalau asalnya dari dalam negeri berarti wisatawan tersebut hanya pindah sementara di dalam lingkungan wilayah negerinya sendiri dan selama ia mengadakan perjalanan, maka disebut pariwisata domestik, sedangkan kalau ia datang dari luar negeri disebut pariwisata internasional.

### **2. Menurut akibat terhadap neraca pembayaran**

Kedatangan wisatawan dari luar negeri adalah membawa mata uang asing. Pemasukan valuta asing ini berarti memberi dampak positif terhadap neraca pembayaran luar negeri suatu negara yang dikunjunginya, yang ini disebut pariwisata aktif. Sedangkan kepergian seorang warga negara ke luar negeri memberi dampak negatif terhadap neraca pembayaran luar negerinya, disebut pariwisata pasif.

3. Menurut jangka waktu

Kedatangan seorang wisatawan di suatu tempat atau negara diperhitungkan menurut waktu lamanya ia tinggal di tempat atau negara yang bersangkutan. Hal ini menimbulkan istilah-istilah pariwisata jangka pendek dan pariwisata jangka panjang. Istilah ini tergantung kepada ketentuan-ketentuan yang diberlakukan oleh suatu negara untuk mengukur pendek atau panjangnya waktu yang dimaksudkan.

4. Menurut jumlah wisatawan

Perbedaan ini diperhitungkan atas jumlah wisatawan yang datang, apakah wisatawan datang sendiri atau rombongan. Maka timbullah istilah pariwisata tunggal dan pariwisata rombongan.

5. Menurut alat angkut yang digunakan

Dilihat dari segi penggunaan alat pengangkutan yang dipergunakan oleh wisatawan, maka kategori ini dapat dibagi menjadi pariwisata udara, pariwisata laut/air, pariwisata kereta api dan pariwisata mobil.

Pembagian kategori bentuk-bentuk pariwisata ini sifatnya teknis, tetapi dari segi ekonomi hal ini sangat penting karena klasifikasi ini menentukan sistem statistik perpajakan dan perhitungan pendapatan industri pariwisata.

## **F. Jenis dan Macam Pariwisata**

1. Jenis pariwisata terwujud dalam bentuk antara lain:

- a. Menurut letak geografis, di mana kegiatan itu berlangsung
  - 1) Pariwisata lokal (*local tourism*) yaitu jenis kepariwisataan yang ruang lingkungannya lebih sempit dan terbatas dalam tempat-tempat tertentu saja. Misal, Kepariwisataan Bandung, Kepariwisataan Denpasar, dll.

- 2) Pariwisata regional (*regional tourism*) yaitu kegiatan kepariwisataan yang dikembangkan dalam suatu wilayah tertentu, dapat regional dalam lingkup nasional maupun internasional. Misal, Kepariwisata Bali, Jakarta dll.
  - 3) Pariwisata nasional (*national tourism*) yaitu jenis pariwisata yang dikembangkan dalam wilayah suatu negara, di mana pesertanya tidak hanya terdiri warga negaranya itu sendiri melainkan dari manca negara atau orang asing yang datang ke negara tersebut. Misal, kepariwisataan yang ada di daerah Indonesia.
  - 4) Pariwisata regional-internasional yaitu kegiatan kepariwisataan yang berkembang di suatu wilayah internasional yang terbatas, tetapi melewati batas-batas lebih dari dua atau tiga negara dalam wilayah tersebut. Misal, kepariwisataan ASEAN.
  - 5) Pariwisata internasional (*international tourism*) yaitu kegiatan kepariwisataan yang terdapat atau dikembangkan di banyak negara di dunia.
- b. Menurut pengaruhnya terhadap neraca pembayaran
- 1) Pariwisata aktif (*in bound tourism*) yaitu kegiatan kepariwisataan yang ditandai dengan gejala masuknya wisatawan asing ke suatu negara tertentu. Hal ini tentu akan mendapatkan masukan devisa bagi negara yang dikunjungi dengan sendirinya akan memperkuat posisi neraca pembayaran negara yang dikunjungi wisatawan.
  - 2) Pariwisata pasif (*outgoing tourism*) yaitu kegiatan kepariwisataan yang ditandai dengan gejala keluarnya warga negara itu sendiri bepergian ke luar negeri

sebagai wisatawan. Karena ditinjau dari segi pemasukan, negara asal wisatawan akan dirugikan, karena uangnya akan dibelanjakan di luar negeri.

c. Menurut alasan/tujuan perjalanan

- 1) *Business tourism* yaitu pariwisata di mana pengunjung datang untuk tujuan dinas, usaha dagang yang berhubungan dengan pekerjaannya, kongres, seminar dan lain-lain.
- 2) *Vacational tourism* yaitu jenis pariwisata di mana orang-orang yang melakukan perjalanan wisata terdiri dari orang-orang yang sedang berlibur, cuti dan lain-lain.
- 3) *Educational tourism* yaitu jenis pariwisata di mana pengunjung atau orang yang melakukan perjalanan bertujuan untuk belajar.
- 4) *Familiarization tourism* yaitu perjalanan yang dimaksudkan guna mengenal lebih lanjut atau daerah yang mempunyai kaitan dengan pekerjaannya.
- 5) *Scientific tourism* yaitu perjalanan wisata yang tujuannya adalah memperoleh pengetahuan atau penyelidikan terhadap suatu bidang ilmu pengetahuan.
- 6) *Special mission tourism* yaitu perjalanan wisata yang dilakukan dengan suatu maksud khusus, misalnya misi kesenian, dll.
- 7) *Hunting tourism* yaitu perjalanan yang dimaksudkan untuk menyelenggarakan perburuan binatang yang diizinkan oleh penguasa setempat sebagai hiburan semata-mata.

- d. Menurut waktu berkunjung
  - 1) *Seasonal tourism* yaitu jenis pariwisata yang kegiatannya berlangsung pada musim-musim tertentu. Misalnya *summer tourist*, *winter tourist*, dll.
  - 2) *Occasional tourism* yaitu kegiatan perjalanan wisatawan yang dihubungkan dengan kejadian maupun *event*. Misalnya, Nyepi di Bali dll.
- e. Menurut objeknya
  - 1) *Cultural tourism* yaitu jenis perjalanan wisata yang motivasinya karena adanya daya tarik dari seni atau budaya daerah.
  - 2) *Recuperational tourism* yaitu perjalanan wisata yang motivasinya untuk menyembuhkan penyakit. Misal, mandi lumpur dll.
  - 3) *Commercial tourism* perjalanan wisata yang motivasinya untuk melakukan perjalanan yang berkaitan dengan perdagangan nasional maupun internasional.
  - 4) *Sport tourism* yaitu jenis perjalanan wisata yang motivasinya untuk melihat atau menyaksikan suatu pesta olah raga di suatu tempat tertentu.
  - 5) *Political tourism* yaitu jenis perjalanan wisata di mana motivasinya untuk melihat atau menyaksikan suatu peristiwa atau kejadian yang berhubungan dengan kegiatan suatu negara. Misalnya, menyaksikan peringatan kemerdekaan.
  - 6) *Social tourism* yaitu jenis perjalanan wisata yang mana penyelenggaraannya tidak menekankan untuk mencari keuntungan. Misalnya, piknik, *study tour*, dll.
  - 7) *Religion tourism*, yaitu perjalanan wisata yang motivasinya untuk menyaksikan atau melihat

upacara-upacara keagamaan, seperti haji, umrah, upacara Bali Krama, dll.

- f. Menurut jumlah orang yang melakukan perjalanan.
  - 1) *Individual tourism* yaitu seorang wisatawan atau satu keluarga yang melakukan perjalanan wisata secara bersama.
  - 2) *Family group tourism* yaitu suatu perjalanan wisata yang dilakukan oleh serombongan keluarga yang masih mempunyai hubungan kekerabatan satu sama lain.
  - 3) *Group tourism* yaitu jenis perjalanan wisata di mana yang melakukan perjalanannya terdiri dari banyak rang yang bergabung dalam satu rombongan yang biasa diorganisasi oleh sekolah, organisasi atau tour operator/*travel agent*.
- g. Menurut alat pengangkutan yang digunakan
  - 1) *Land tourism* yaitu perjalanan yang menggunakan transportasi darat
  - 2) *Sea tourism* perjalanan yang menggunakan transportasi laut.
  - 3) *Air tourism* perjalanan yang menggunakan transportasi udara.
- h. Menurut umur yang melakukan perjalanan.
  - 1) *Youth tourism* yaitu jenis pariwisata yang dikembangkan bagi para remaja yang suka melakukan perjalanan yang relatif murah.
  - 2) *Adult tourism* yaitu kegiatan pariwisata yang diikuti oleh orang-orang usia lanjut, dan biasanya adalah pensiunan.

- i. Menurut jenis kelamin
    - 1) *Masculine tourism* yaitu jenis pariwisata yang kegiatannya hanya dilakukan oleh pria. Misalnya, *safari hunting adventure*.
    - 2) *Feminime tourism* yaitu jenis pariwisata yang hanya dilakukan oleh kaum wanita saja. Misalnya, rombongan untuk menyaksikan demonstrasi masak.
  - j. Menurut harga dan tingkat sosial
    - 1) *Deluxe tourism* yaitu perjalanan wisata yang menggunakan fasilitas standar mewah, baik alat angkutan, hotel maupun atraksinya.
    - 2) *Middle class tourism* yaitu jenis perjalanan wisata yang diperuntukkan bagi mereka yang menginginkan fasilitas dengan harga yang tidak terlalu mahal, tetapi tidak terlalu jelek pelayanannya.
    - 3) *Social tourism* yaitu perjalanan wisata yang penyelenggaraannya dilakukan secara bersama dengan biaya yang diperhitungkan semurah mungkin dengan fasilitas yang cukup memadai dalam perjalanan.
2. Macam-Macam Pariwisata.

Macam-macam pariwisata yang sudah dikenal:

a. Pariwisata Kebudayaan (*Cultural Tourism*)

Perjalanan yang dilakukan atas dasar keinginan untuk meluaskan pandangan hidup dengan jalan perjalanan keluar negeri, mempelajari keadaan rakyat, kebiasaan dan adat istiadat mereka, cara hidup mereka, kebudayaan dan kesenian mereka. Jenis pariwisata kebudayaan ini adalah yang paling populer di tanah air kita. Bukti telah menunjukkan bahwa jenis inilah yang paling utama bagi

wisatawan asing yang datang ke negeri ini di mana mereka ingin melihat kesenian kita, tarian, monumen, peninggalan sejarah dan segala sesuatu yang berhubungan dengan kehidupan kebudayaan kita.

b. Pariwisata Olahraga (*Sport Tourism*)

Ini dimaksudkan dengan wisatawan yang melakukan perjalanan demi untuk berolahraga atau memang bermaksud untuk mengambil bagian aktif dalam pesta olahraga di suatu tempat, macam cabang olahraga yang termaksud dalam jenis pariwisata olahraga ini dan yang bukan tergolong orang dalam pesta olahraga misalnya: berburu, memancing, mendaki gunung, berenang dan berbagai cabang olahraga air atau di atas pegunungan.

c. Pariwisata Komersial (*Commercial Tourism*)

Dalam jenis ini termasuk perjalanan untuk mengunjungi pameran dan *fairs* yang bersifat komersial, seperti pameran industri, pameran dagang dan sebagainya. Tetapi kenyataannya pada dewasa ini di mana pameran atau *fairs* semacam ini diadakan maka banyak sekali dikunjungi oleh orang-orang biasa. Karenanya pariwisata komersial ini lalu menjadi kenyataan yang sangat menarik dan menyebabkan kaum pengusaha pengangkutan dan pengusaha akomodasi membuat rencana istimewa untuk keperluan tersebut.

d. Pariwisata Politik (*Political Tourism*)

Jenis ini meliputi perjalanan yang dilakukan untuk mengunjungi atau mengambil bagian dengan aktif dalam peristiwa politik misalnya perayaan 17 Agustus di Jakarta, Penobatan Ratu Inggris di London dan sebagainya. Di samping itu peristiwa penting seperti konferensi, musyawarah, kongres

atau konferensi politik yang selalu disertai dengan darma-wisata termasuk dalam jenis ini.

e. *Pariwisata Sosial (Social Tourism)*

Ke dalam jenis ini termasuk pula pariwisata muda, yang termasuk dalam jenis ini adalah pengorganisasian suatu perjalanan yang murah serta mudah untuk memberi kesempatan kepada golongan masyarakat yang ekonominya lemah untuk mengadakan perjalanan seperti misalnya bagi kaum buruh, pemuda-pemuda, pelajar/mahasiswa, perani dan sebagainya.

f. *Pariwisata Bulan Madu (Honeymoon Tourism)*

Yaitu suatu penyelenggaraan perjalanan bagi sepasang merpati yang sedang berbulan madu dengan fasilitas yang khusus dan tersendiri demi untuk kenikmatan perjalanan mereka. Perjalanan bulan madu ini biasanya diadakan selama sebulan setelah pernikahan ke tempat yang penuh romantis bagi sepasang manusia muda.

Pada tahun 1910 seorang ahli ekonomi dan politik Austria bernama Herman Von Schullernzu Schrattenhofen pariwisata istilah bagi semua, lebih-lebih bagi ekonomi, proses yang ditimbulkan oleh arus lalulintas orang-orang asing yang datang dan pergi ke dan dari suatu tempat, daerah atau negara dan segala sesuatunya yang ada sangkut pautnya dengan proses tersebut.

Istilah pariwisata Indonesia dimulai tahun 1960 dari budayawan intelektual atas permintaan Presiden Soekarno kepada Sri Sultan Hamengku Buwono ke-IX selaku ketua DTI (Dewan Tourisme Indonesia), secara terpisah dua orang budayawan Indonesia waktu itu dimohon pertimbangannya (Prof. Mr Moh. Yahmin dan Prof. Dr. Prijono) yang memberi istilah pariwisata untuk mengganti istilah

*tourism* atau *travel* yang konotasinya bisa terkait dengan selera rasa *pleasure, excitement* dan sejenisnya. Dari bahasa Sanskerta, pariwisata berarti “pergi secara lengkap meninggalkan rumah/kampung berkeliling terus menerus. Mereka yang meninggalkan rumah untuk mengadakan perjalanan tanpa mencari nafkah di tempat yang dikunjungi sambil menikmati kunjungan mereka”.

Pengertian tentang kepariwisataan harus didahului pengertian tentang wisatawan. Sesuai Instruksi Presiden RI No: 9 Tahun 1969, “kepariwisataan adalah merupakan kegiatan jasa yang memanfaatkan kekayaan alam dan lingkungan hidup yang khas, seperti hasil budaya, peninggalan sejarah, pemandangan alam yang indah dan iklim yang nyaman”. Wisata berupa: Wisata alam; kegiatan kunjungan yang dilakukan untuk melihat keindahan alam (gunung, bukit, lembah, pantai/laut yang indah, goa, air terjun, danau, sungai, pegunungan, hutan, kebun/taman, suka margasatwa, keanekaragaman hayati flora dan fauna dan sebagainya untuk mensyukuri ciptaan Allah Swt. dan melakukan kegiatan yang bersifat aktif di dalam alam terbuka secara bebas dan kreatif di waktu luang.

Menurut Institute of Tourism in Britain 1976 pariwisata berarti “kepergian orang-orang sementara dalam jangka waktu pendek ke tempat-tempat tujuan di luar tempat tinggal dan pekerjaan sehari-harinya serta kegiatan-kegiatan mereka selama berada di tempat-tempat tujuan”. Robert McIntosh dan Shashikant Gupta mengartikan “gabungan gejala dan hubungan yang timbul dari interaksi wisatawan, bisnis, pemerintah tuan rumah serta masyarakat tuan rumah dalam proses menarik dan melayani wisatawan-wisatawan serta para pengunjung lainnya”. E. Guyer Freuler di dalam bukunya *Handbuch des Schweizerischen Volkswirtschaft* pariwisata adalah “dalam arti moderen adalah merupakan gejala zaman sekarang yang didasarkan atas kebutuhan atas kesehatan dan pengertian hawa, penilaian yang

sudah menumbuhkan terhadap keindahan alam, kesenangan dan kenikmatan alam semesta dan pada khususnya disebabkan oleh tambahnya pergaulan berbagai bangsa dan kelasnya dalam masyarakat sebagai hasil perkembangan perniagaan, industri, perdagangan serta penyempurnaan alat-alat pengangkutan”.

## G. Wilayah Pariwisata

Yang dimaksud wilayah pariwisata adalah tempat atau daerah yang karena atraksinya situasinya dalam hubungan lalu lintas dan fasilitas kepariwisataan menyebabkan tempat atau daerah itu menjadi objek kebutuhan wisatawan.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ada tiga kebutuhan yang harus dipenuhi suatu wilayah pariwisata yaitu:

1. Mempunyai atraksi atau objek yang menarik
2. Mudah dicapai dengan alat kendaraan/transportasi
3. Menyediakan tempat untuk tinggal sementara.
4. Wilayah pariwisata dapat digolongkan sebagai berikut;
  - a. *Tourist Resort* yang tergantung atas alam
    - 1) Tempat berlibur pada musim dingin atau di musim panas,
    - 2) Tempat beristirahat untuk kesehatan misalnya sumber atau mata air yang mengandung mineral yang dapat menyembuhkan orang sakit apabila mandi atau minum air tersebut, dan
    - 3) Tempat yang mempunyai hawa udara yang dapat menyembuhkan orang sakit (di daerah pegunungan atau pantai).
  - b. *Tourist Resort* yang tergantung atas kebudayaan
    - 1) Kota (yang bersejarah mempunyai bangunan-bangunan arsitektur yang unik, teater dan sebagainya).

- 2) Pusat studi misalnya universitas, pusat penelitian, lembaga ilmiah, konservasi dan sebagainya.
- 3) Tempat-tempat yang mempunyai acara istimewa: perayaan adat istiadat, pesta rakyat dan sebagainya.
- c. *Tourist Resort* yang tergantung atas lalu-lintas
  - 1) Daerah pelabuhan laut
  - 2) Pertemuan lalulintas air
  - 3) Persiapan lalulintas kendaraan bermotor
  - 4) Daerah pelabuhan udara.
- d. *Tourist Resort* yang tergantung atas aktivitas ekonomi
  - 1) Pusat perdagangan dan industri
  - 2) Tempat yang mempunyai institut perekonomian atau peristiwa ekonomi.
- e. *Tourist Resort* yang tergantung atas kegiatan politik
  - 1) Ibukota atau pusat pemerintahan.
  - 2) Tempat-tempat di mana terdapat kegiatan politik seperti kongres, konvensi dan sebagainya. Tentulah penggolongan tersebut di atas adalah terlalu teoretis maka dalam pelaksanaannya biasanya tergantung pengertian yang lebih praktis.

## H. Industri dan Unsur Pokok Pariwisata

Peristiwa merupakan suatu industri, betapa tidak sebab kegiatan di bidang pariwisata ini adalah meliputi kehidupan industri, sarana ekonomi yang melayani lalu lintas manusia.

1. Industri pariwisata adalah meliputi industri:
  - a. Perhotelan (hotel dan *catering*)
  - b. Pengangkutan (*transportation*)
  - c. Agen atau biro perjalanan (*travel agent*) domestik atau internasional

- d. Restoran, *café* dan sebagainya
- e. Penjualan barang kesenian atau barang kerajinan tangan (*souvenirshop*)
- f. Peristirahatan (*travel and leisure equipment*)
- g. Hiburan (*amusement & comfortable*)
- h. *Guide*, interpreter dan lain sebagainya sangat luas dan beraneka bidang yang memberi kemungkinan untuk memperluas jumlah mata pencaharian serta pendapatan berbagai golongan masyarakat

## 2. Unsur-Unsur Pokok Industri Pariwisata

Seperti halnya dalam industri-industri lainnya, industri pariwisata juga harus ditegaskan atas landasan prinsip-prinsip dasar yang nyata. Prinsip dasar ini banyak tergantung di atas sepuluh landasan pokok yang kita namakan: Dasa Unsur atau Dasa Sila, yang pelaksanaannya membutuhkan kebijakan yang tepat, terpadu dan konsisten, tenaga-tenaga terampil yang kompeten dan penuh tanggung jawab serta berkejujuran, organisasi profesional yang dijauhkan dari segala bentuk birokrasi, serta control masyarakat secara luas.

Adapun yang dimaksud Dasa Unsur atau Dasa Sila adalah sebagai berikut:

- a. Politik Pemerintah  
Yang dimaksud dengan Politik Pemerintah dalam hubungannya dengan Industri Pariwisata adalah tidak lain sikap pemerintah tersebut terhadap kunjungan wisatawannya. Dalam hubungannya ini, ada dua faktor penting yang terkait dengan politik pemerintah suatu negara, yaitu yang langsung dan yang tidak langsung mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan industri pariwisata tersebut.

- 1) Pertama yang langsung adalah sikap pemerintah terhadap kunjungan wisatawan luar negeri dan
- 2) Kedua yang tidak langsung, yaitu adanya situasi dan kondisi yang stabil dalam perkembangan politik, ekonomi serta keamanan dalam negeri itu sendiri  
Lebih jauh lagi.

Ketetapan Majelis Permusyawaratan Rakyat Republik Indonesia No. IV/MPR/1978 tentang Garis-Garis Besar Haluan Negara menempatkan industri pariwisata dalam kebijaksanaan pembangunan ekonomi pada urutan prioritas ke enam setelah pertanian, industri, pertambangan, energi dan prasarana. Oleh Ketetapan MPR. 1978 ini pariwisata digariskan:

- 1) Kepariwisata perlu ditingkatkan dan diperluas untuk meningkatkan penerimaan devisa, memperluas lapangan kerja dan memperkenalkan kebudayaan.
- 2) Untuk itu perlu diambil langkah-langkah dan peraturan-peraturan yang lebih terarah berdasarkan kebijaksanaan terpadu, antara lain di bidang promosi, penyediaan fasilitas serta mutu dan kelancaran pelayanan.
- 3) Pembinaan serta pengembangan pariwisata dalam negeri lebih ditujukan kepada pengenalan Budaya Bangsa dan Tanah Air.

b. Perasaan Ingin Tahu

Pada awalnya hakikat paling utama melahirkan pariwisata adalah peranan manusia yang terdalam, yang serba ingin mengetahui segala sesuatu selama hidup di dunia. Manusia ingin tahu segala sesuatu di dalam dan di luar

lingkungannya. Ia ingin tahu tentang kebudayaan dinegeri asing, cara hidup dan adat-istiadat negeri antah berantah, cuaca dan hawa udara yang berbeda-beda di berbagai negeri, keindahan dan keajaiban alam dengan bukit, gunung, lembah serta pantainya dan berbagai hal yang tidak ada dalam lingkungan sendiri.

c. Sifat Ramah Tamah

Hasil penelitian dan peninjauan PATA (Pacific Travel Association) yang berkantor pusat di San Fransisco–California menyatakan bahwa rakyat Indonesia memiliki kebudayaan tinggi, anggun dan merupakan bangsa yang sangat ramah “*Extremely Hospitable*”.

Sifat ramah tamah rakyat Indonesia merupakan salah satu “Modal Potensial” yang besar dalam bidang pariwisata. Di samping keindahan alam dan atraksi yang menarik, sifat ramah tamah ini juga merupakan investasi tak nyata dalam arti kata sesungguhnya pada industri pariwisata, karena merupakan daya tarik tersendiri.

d. Jarak dan Waktu (Aksesibilitas)

Di era teknologi canggih seperti ini, jarak tempuh dari satu negara ke negara lain tidak lagi menjadi masalah yang membuat hati orang untuk mengadakan kunjungan ke mana saja di dunia. Sebentar lagi di akhir abad ini angkutan udara supersonik (SST–*Supersonic Air Transport*) akan diganti dengan angkutan udara Hipersonik (HST–*Hypersonic Air Transport*) mengenakan bahan bakar hidrogen, pesawat dapat tinggal landas dan mendarat secara vertical dengan kecepatan 500-300 mph, sehingga masalah jarak dan waktu bepergian tidak lagi menjadi persoalan.

e. Atraksi

Dalam dunia kepariwisataan segala sesuatu yang menarik dan bernilai untuk dikunjungi dan dilihat disebut “Atraksi” atau lazim pula dinamakan “Objek Wisata”. Atraksi yang merupakan karunia alam, keajaiban Tuhan Yang Maha Esa dan sebagai budaya hasil cipta manusia ada di mana-mana. Tiap sudut tanah air kita, tiap daerah nusantara kita memiliki kekhasan budaya hasil daya cipta manusianya sendiri-sendiri termasyur dengan istilah “Bhineka Tunggal Ika”.

f. Akomodasi

Akomodasi merupakan faktor yang sangat penting. Ia merupakan “rumah sementara” bagi sang wisatawan sejauh atau sepanjang perjalanannya membutuhkan serta mengharapkan kenyamanan, keenakan, pelayanan yang baik, kebersihan sanitasi yang menjamin kesehatan serta hal-hal kebutuhan hidup sehari-hari yang layak dalam pergaulan dunia internasional.

Akomodasi dalam dunia industri pariwisata lazim berbentuk Hotel, Motel, Pension, Bungalow, Mes, Penginapan, Griya Wisata, Losmen, Pondok, Perkemahan dan lain sebagainya.

g. Pengangkutan

Faktor pengangkutan dalam dunia pariwisata membutuhkan syarat-syarat tertentu antara lain jalan raya yang baik, lalu lintas yang lancar, alat-alat angkutan yang tercepat yang disertai dengan syarat-syarat secukupnya dalam bahasa asing yang lazim dipergunakan oleh pergaulan dunia wisata, di mana di kolong langit ini.

h. Harga-Harga

Wisatawan luar negeri pada umumnya, sama halnya orang biasa di mana-mana, bukanlah orang-orang yang kaya raya dan karenanya segala sesuatu yang ia hendak beli ingin harga murah.

i. Publisitas dan Promosi

Publisitas dan promosi yang dimaksud adalah propaganda kepariwisataan dengan didasarkan atas rencana atau program secara teratur dan kontinu ke dalam, publisitas dan promosi ini ditunjukkan kepada masyarakat dalam negeri dengan maksud dan tujuan menggugah pandangan masyarakat agar mempunyai kesadaran akan kegunaan pariwisata baginya, sehingga industri pariwisata dinegeri ini memperoleh keuntungan.

j. Kesempatan Berbelanja

Kesempatan berbelanja atau lazim pula dikatakan *shopping* adalah kesempatan untuk membeli barang oleh-oleh atau souvenir untuk dibawa pulang ke rumah atau ke negaranya. Sebagai telah dimaklumi, di mana dan kemampuan wisatawan itu pergi, uang yang ia pergunakan selama mengadakan perjalanan telah ia catat untuk keperluan-keperluan akomodasi, biaya pengangkutan, makan, minum, transfer, darmawisata atau liburan dan membeli oleh-oleh atau souvenir.

Menurut hasil penyelidikan yang dilakukan oleh Harry G. Clement, uang yang dipergunakan oleh seorang wisatawan untuk membeli oleh-oleh ini rata-rata sekitar 25 %–26,3 % dari jumlah biaya-biaya akomodasi pengangkutan local dan makan-minum dijadikan satu.

Oleh pemerintah dari (1983–1992) disebut: Sapta Pesona

terdiri dari (1) Keamanan; (2) Ketertiban; (3) Kenyamanan; (4) Keindahan; (5) Kebersihan; (6) Keramahtamahan; dan (7) Kenangan.

## I. Faktor Rekreasi dalam Kepariwisata

Kepariwisata di suatu daerah belumlah lengkap tanpa adanya faktor hiburan berupa rekreasi. Untuk pariwisata rekreasi adalah dimaksud atau lazim disebut rekreasi di alam bebas.

*Outdoor recreation* (rekreasi di alam bebas) tidak dapat dipisahkan dari dunia pariwisata baik untuk keperluan dalam negeri maupun untuk konsumsi wisatawan luar negeri. *Outdoor recreation* dapat merupakan sumbangan besar bagi pertumbuhan bangsa, baik secara fisik maupun mental sebab hiburan baik merupakan rekreasi di luar maupun di dalam adalah mengandung unsur kebudayaan, edukasi dan kegembiraan. Masalah *outdoor recreation* dalam hubungannya dengan pariwisata dapat dibagi atas:

1. Dekat air, dapat berenang, menyelam, memancing, berarung jeram, berlayar, berselancar dan ber-ski air dan sebagainya sedang;
2. Dekat gunung.

*Outdoor recreation* merupakan sumber ekonomi baik ditinjau dari sudut finansialnya maupun sudut efek social dan psikologisnya. Yang disebut sudut finansialnya dari segi ekonomi ini adalah dibangnya objek di tempat rekreasi itu baik yang dekat air atau dekat gunung, di mana para pengunjung atau penggemar rekreasi dikenakan sekadar karcis masuk yang akibatnya menimbulkan sumber pendapatan bagi pemerintah di samping itu dapat pula menumbuhkan aktivitas baru dalam bidang ekonomi ini dengan didirikannya rumah makan, hotel dan restoran, penginapan (peristirahatan) dan sebagainya. Efek sosial dan psikologis yang ditimbulkan

adanya *outdoor recreation* ini adalah tenaga segar dan gairah bagi mereka yang tiap harinya harus membanting tulang dan memeras keringat untuk kehidupan mereka.

Betapa penting artinya *outdoor recreation* ini bagi suatu bangsa sehingga di Amerika tahun 1958 Presiden Eisenhower telah membentuk suatu komisi yang disebut “Outdoor Recreation Resources Review Commission” yang bertugas untuk mengadakan studi dan peninjauan dalam hal berikut:

1. Menentukan kemauan dan kebutuhan daripada *outdoor recreation* ini bagi rakyat pada ini dan di masa yang akan datang.
2. Menentukan sumber-sumber rekreasi yang ada bagi bangsa Amerika demi untuk memenuhi kebutuhan tersebut, waktu ini dan di masa depan.
3. Menentukan politik dan program untuk menjamin akan adanya kebutuhan tersebut waktu ini dan di masa yang akan datang.

Apa yang sangat menarik sebagai hasil dari studi dan peninjauan komisi ini bagi dunia industri pariwisata adalah rekomendasi-rekomendasi yang mengandung:

1. Kualitas *outdoor recreation* yang dapat memuaskan kebutuhan publik. Olahraga berburu, memancing yang menjadi kegemaran rakyat pada dewasa ini dan di masa yang akan datang
2. Efek daripada wisatawan luar negeri terhadap *outdoor recreation* dalam negeri
3. Kebutuhan *outdoor recreation* bagi anak, orang dewasa dan bagi lansia
4. Kebiasaan dan pilihan macam rekreasi yang disukai
5. Masa depan dari *outdoor recreation* bagi penduduk kota metropolitan
6. Proyeksi *outdoor recreation* terhadap pertumbuhan ekonomi, penduduk dan tenaga kerja, peristirahatan dan transpor.

7. Aspek ekonomi dari *outdoor recreation*
8. Kebutuhan prospektif bagi *outdoor recreation*.

Di Indonesia *outdoor recreation* adalah masih sangat terbatas karena adanya fasilitas yang sangat terbatas pula. Timbul pertanyaan apakah rekreasi semacam ini memang dibutuhkan oleh rakyat Indonesia lebih-lebih bagi mereka yang tinggal di kota besar? Secara sehat dan jujur harus dijawab: ya, mengingat kepentingan serta efek yang ditimbulkannya seperti yang disebutkan di atas, dan *outdoor recreation* dapat memenuhi konsumsi luar dan dalam negeri. Terlebih bagi penduduk kota besar pada waktu hari libur dan minggu, karena seperti yang disinggung di atas ditinjau dari sudut ekonomi pun *outdoor recreation* bukanlah merupakan hal yang mewah dan sia-sia melainkan suatu faktor yang mendatangkan sumber keuangan, sebagai contoh dapat dikemukakan di sini bahwa menurut Willem D. Petterson dari majalah *The Saturday Review and Forecast 1961-1962* pendapatan yang ditimbulkan oleh adanya aktivitas *outdoor recreation* ini diperkirakan tidak kurang dari USS 20 miliar.

Jadi *outdoor recreation* mempunyai faktor keuntungan yang timbal balik dan untuk berbagai segi, yaitu fisik, mental, ekonomi dan kegembiraan, karenanya dibutuhkan demi untuk kehidupan bangsa yang sehat dan kuat.

Pariwisata Indonesia merupakan sector ekonomi penting di Indonesia. Tahun 2009, pariwisata menempati urutan ketiga dalam hal penerimaan devisa setelah komoditas minyak dan gas bumi serta minyak kelapa sawit. Dari itu kebijakan pemerintah tentang pariwisata dalam Undang-Undang RI No. 10 Tahun 2009 tentang Kepariwisata dengan persetujuan DPR RI dan Presiden RI memutuskan undang-undang wisata.

Tahun 2016 jumlah wisatawan mancanegara yang datang ke Indonesia sebesar 11.525.963 juta lebih atau tumbuh sebesar 10,79% dibanding tahun sebelumnya. Kekayaan alam budaya merupakan komponen penting dalam pariwisata tanah air. Alam Indonesia memiliki kombinasi iklim tropis, 17.508 pulau yang 6000 di antaranya tidak dihuni, serta garis pantai terpanjang ketiga dunia setelah Kanada dan Uni Eropa. Indonesia juga merupakan negara kepulauan terbesar dan berpenduduk terbanyak di dunia. Pantai-pantai di Bali, tempat menyelam di Bunaken, Gunung Rinjani di Lombok dan berbagai Taman Nasional di Sumatra merupakan contoh tujuan wisata alam Indonesia.

Tempat-tempat wisata itu didukung dengan warisan budaya yang kaya yang mencerminkan sejarah dan keberanekaragaman etnis Indonesia yang dinamis dengan 719 bahasa daerah yang dituturkan di seluruh kepulauan tersebut. Candi Prambanan dan Borobudur, Tanah Toraja, Yogyakarta, Minangkabau dan Bali merupakan contoh tujuan wisata budaya di Indonesia. Hingga 2010 terdapat tujuh lokasi di Indonesia ditetapkan oleh UNESCO yang termasuk dalam daftar Situs Warisan Dunia. Selain itu empat wakil lain juga ditetapkan UNESCO dalam Daftar Representatif Budaya Takbenda Warisan Manusia yaitu Wayang, Keris, Batik dan Angklung.

Berdasarkan data dari Badan Statistik sebelas provinsi yang paling sering dikunjungi oleh para turis adalah Bali sekitar lebih dari 3,7 juta disusul DKI Jakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Timur, Jawa Barat, Sumatra Utara, Lampung, Sulawesi Selatan, Sumatra Selatan, Banten, Sumatra Barat. Sekitar 59 % turis berkunjung ke Indonesia untuk tujuan liburan., sementara 38% untuk tujuan bisnis. Singapura dan Malaysia adalah dua negara dengan catatan jumlah wisatawan terbanyak yang datang ke Indonesia dari

wilayah ASEAN. Dan dari kawasan Asia (tidak termasuk ASEAN) wisatawan Tiongkok berada di urutan pertama disusul Jepang, Korea Selatan, Taiwan dan India. Jumlah pendatang terbanyak dari kawasan Eropa berasal dari Negara Britania Raya disusul Belanda, Jerman dan Prancis.

Dan peningkatan kunjungan wisatawan terjadi dengan adanya *event* seperti ASIAN Games yang memberikan kontribusi cukup banyak. Wisman dari kawasan ASEAN memberikan kontribusi sebesar 4,861 juta dengan pertumbuhan terbesar mencapai 21,02%. Sehingga, penyelenggaraan *event* besar seperti ASIAN Games, Olimpiade, dan sebagainya perlu dijadikan prioritas pada sektor pariwisata. Terkait daya saing pariwisata nasional yang diukur melalui *Travel and Tourism Competitiveness Index* (TTCI), Indonesia sudah mencapai peringkat ke 40 (empat puluh) dari target peringkat ke 30 (tiga puluh) pada tahun 2019. Secara umum nilai rata-rata indikator TTCI mendapatkan nilai 4,3. Hal yang perlu menjadi perhatian adalah terkait infrastruktur baik air *transport infrastructure, ground & port infrastructure*, maupun *tourist infrastructure*. Hal lain yang juga menjadi perhatian khusus adalah terkait *environmental sustainability, health & hygiene, safety & security, ICT readiness, business environment*, serta *human resources & labour market*. Upaya perbaikan harus diakselerasi secara konsisten dan berkesinambungan dilakukan agar daya saing sektor pariwisata meningkat.

Pengelolaan kepariwisataan, kebijakan nasional, urusan pemerintahan di bidang kebudayaan dan kepariwisataan di Indonesia diatur oleh Kementerian Kebudayaan dan Pariwisata Indonesia. Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif/Badan Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (Kemenparekraf/Baparekraf) dibentuk melalui Keputusan Presiden Nomor 113/P Tahun 2019 tentang Pembentukan

Kementerian Negara dan Pengangkatan Menteri Negara Kabinet Indonesia Maju Periode Tahun 2019-2024. Tugas dan fungsi Kemenparekraf diatur dalam Peraturan Presiden (Perpres) Republik Indonesia Nomor 96 tahun 2019 tentang Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif.

Keberagaman dan kesiapan sejumlah destinasi pariwisata Indonesia yang menawarkan daya tarik wisata massal maupun daya tarik wisata alternatif/minat khusus merupakan modal yang semakin besar untuk mendukung promosi destinasi pariwisata Indonesia yang semakin beragam di sejumlah wilayah, tidak terpaku hanya di Bali saja, namun sudah meluas di Lombok, Nusa Tenggara Timur (Komodo, Kelimutu), Papua (Raja Ampat), Sulawesi (Toraja, Wakatobi, Bunaken), Kalimantan (Derawan, Tanjung Puting), dan Sumatera (Batam, Bintan, Toba, Nias, Mentawai).

Pelaksanaan Otonomi Daerah menjadi salah satu hal yang menjadi potensi dalam membantu memasarkan destinasi pariwisata karenanya banyak daerah yang berusaha untuk mempromosikan daerahnya dengan keunikan masing-masing sebagai salah satu tujuan wisata. Banyaknya *event* daerah yang menarik dengan lokalitas yang tinggi dapat ditawarkan kepada wisatawan yang datang, baik wisatawan nusantara maupun mancanegara. Beberapa daerah sudah memiliki sarana pusat informasi pariwisatanya sendiri, sehingga mampu untuk memasarkan dan menginformasikan mengenai keberagaman destinasi wisata yang dimiliki daerahnya. Media promosi Indonesia memiliki keragaman budaya yang tinggi, yang mencakup kuliner, busana daerah, karya, musik, dan seni pertunjukan.

Masyarakat Indonesia dikenal sebagai masyarakat yang ramah. Karakter keramah-tamahan masyarakat Indonesia telah dikenal luas oleh masyarakat dunia, sehingga hal tersebut merupakan modal

yang sangat penting dalam konteks kepariwisataan, mengingat esensi pariwisata adalah hubungan interaksi antara wisatawan sebagai tamu (*guest*) dengan masyarakat atau penduduk setempat sebagai tuan rumah (*host*).

Berdasarkan laporan tahunan statistik Indonesia yang diterbitkan BPS tahun 2019, penduduk Indonesia tersebar di 98 (sembilan puluh delapan) kota dan 83.931 (delapan puluh tiga ribu sembilan ratus tiga puluh satu) desa yang terletak di lembah, lereng dan hamparan. Hal tersebut menegaskan bahwa distribusi penduduk Indonesia yang sebagian besar tinggal di wilayah pedesaan/rural area. Potensi penduduk di wilayah pedesaan dengan karakter kehidupan yang khas dan terbangun dari budaya yang hidup dalam masyarakat lintas generasi juga merupakan potensi dan kekuatan dalam kerangka pengembangan daya tarik wisata untuk meningkatkan diversifikasi daya tarik serta daya saing pariwisata Indonesia.

Potensi daya tarik yang sebagian besar ada di daerah pedesaan apabila mampu dikelola melalui pendekatan pembangunan kepariwisataan berkelanjutan secara terpadu dan berkelanjutan, sangat dimungkinkan dapat memberi nilai tambah tidak saja dari aspek ekologis, edukatif, dan aspek sosial budaya, tetapi juga nilai tambah dari aspek rekreatif dan aspek ekonomis yang bermanfaat bagi kesejahteraan bangsa, sekaligus meminimalisir tingkat kemiskinan dan kesenjangan pembangunan di pedesaan.

Pengembangan wisata berbasis pedesaan (desa wisata) akan menggerakkan aktivitas ekonomi pariwisata di pedesaan yang akan mencegah urbanisasi masyarakat desa ke kota. Pengembangan wisata pedesaan akan mendorong pelestarian alam (antara lain bentang alam, persawahan, sungai, danau) yang pada gilirannya akan berdampak mereduksi pemanasan global.

Pasar wisata man mancanegara yang terus tumbuh pesat

setiap tahunnya dan potensi *outbond* yang tinggi dari sejumlah negara-negara pasar wisatawan menyediakan peluang yang besar bagi Indonesia untuk menarik kunjungan wisatawan mancanegara ke Indonesia. Demikian halnya dalam konteks wisatawan nusantara, semakin meningkatnya kemampuan ekonomi masyarakat untuk melakukan perjalanan merupakan pasar yang semakin terbuka dalam meningkatkan perjalanan wisatawan nusantara Citra Indonesia sebagai destinasi pariwisata yang aman, nyaman dan berdaya saing perlu terus dibangun melalui berbagai cara, sehingga pencitraan positif akan terus terangkat dan terinformasikan secara luas, untuk mendorong wisatawan memiliki minat dan motivasi berkunjung ke Indonesia.

Berbagai *event* dan peristiwa politik maupun pencapaian-pencapaian tertentu di bidang pariwisata turut berkontribusi besar dalam pengembangan citra Indonesia sebagai destinasi pariwisata, di antaranya adalah kesuksesan pelaksanaan ASIAN Games 2018 dan kelancaran proses pelaksanaan Pemilu Presiden tahun 2019 menjadi bukti kondisi tersebut. Di sisi lain pencitraan positif didukung oleh semakin banyaknya destinasi pariwisata Indonesia yang memperoleh berbagai kategori apresiasi/penghargaan sebagai destinasi pariwisata internasional dari media internasional, contohnya Indonesia berada di peringkat 1 *The Best Countries in the World: 2019 Readers' Choice Awards*. Penghargaan ini dikeluarkan Conde Nast Traveler, 8 November 2019, melalui situs *cntraveler.com*. Selain itu, *Rough Guides*--situs pemandu perjalanan asal Inggris, menetapkan Indonesia masuk peringkat enam sebagai negara paling indah di dunia melalui berdasarkan voting atau pemilihan suara warganet dari seluruh dunia.

Untuk memberikan kemudahan bagi masyarakat terutama Pelaku Usaha dalam mendapatkan Perizinan Berusaha dari sektor

kepariwisataan, beberapa ketentuan dalam Undang-Undang Nomor 10 Tahun 2009 tentang Kepariwisata, pembangunan kepariwisataan meliputi industri pariwisata, destinasi pariwisata, pemasaran dan kelembagaan kepariwisataan.

Undang Nomor 10 Tahun 2009 tentang Kepariwisata (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 11, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4966) diubah sebagai berikut Ketentuan Pasal 14 diubah sehingga berbunyi sebagai berikut: Usaha pariwisata meliputi:

1. Daya tarik wisata;
2. Kawasan pariwisata;
3. Jasa transportasi wisata;
4. Jasa perjalanan wisata;
5. Jasa makanan dan minuman;
6. Penyediaan akomodasi;
7. Penyelenggaraan kegiatan hiburan dan rekreasi;
8. Penyelenggaraan pertemuan, perjalanan insentif, konferensi, dan pameran;
9. Jasa informasi wisata;
10. Jasa konsultan pariwisata;
11. Jasa pramuwisata;
12. Wisata tirta; dan
13. Spa.

Usaha pariwisata selain sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dalam Peraturan Pemerintah. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 10 Tahun 2009 tentang Kepariwisata, pembangunan kepariwisataan meliputi industri pariwisata, destinasi pariwisata, pemasaran dan kelembagaan kepariwisataan. Sementara Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2019 tentang Ekonomi Kreatif

menyebutkan bahwa pengembangan ekonomi kreatif dilakukan melalui pengembangan riset; pengembangan pendidikan; fasilitasi pendanaan dan pembiayaan; penyediaan infrastruktur; pengembangan sistem pemasaran; pemberian insentif; fasilitasi kekayaan intelektual; dan perlindungan hasil kreativitas.

1. Potensi Pembangunan Pariwisata dan Ekonomi Kreatif.
2. Potensi Pembangunan Destinasi Pariwisata.

Destinasi pariwisata dikembangkan atas dasar potensi daya tarik wisata yang dikembangkan secara sinergis dengan pengembangan fasilitas wisata, fasilitas umum, aksesibilitas/sarana prasarana serta pemberdayaan masyarakat dalam sistem yang utuh dan berkelanjutan. Dalam konteks pengembangan destinasi pariwisata, terdapat sejumlah potensi sekaligus sebagai kekuatan Indonesia untuk dapat berkembang sebagai destinasi pariwisata yang berdaya saing dan berkelanjutan adalah:

#### Kekayaan dan Keragaman Sumber Daya Pariwisata Nasional

Kekayaan sumber daya alam dan budaya yang dimiliki bangsa Indonesia sangatlah besar dan dapat diberdayakan untuk mendukung pengembangan kepariwisataan nasional. Potensi dan kekayaan sumber daya alam dan budaya tersebut baru sebagian kecil saja yang telah dikelola dan dikembangkan sebagai daya tarik wisata dan menjadi magnet untuk menarik kunjungan wisatawan mancanegara maupun menggerakkan perjalanan wisatawan nusantara.

Indonesia yang dihuni oleh lebih dari 300 (tiga ratus) suku bangsa, dan memiliki 742 (tujuh ratus empat puluh dua) bahasa dan dialek serta segala ekspresi budaya dan adat tradisinya merupakan laboratorium budaya terbesar di dunia. Sejumlah karya dan peninggalan budaya tersebut telah diakui dunia sebagai *world cultural heritage sites* (8 warisan budaya).

Indonesia yang memiliki 51 (lima puluh satu) taman nasional,

merupakan negara *megabiodiversity* ketiga setelah Brazil dan Zaire, yang memiliki keanekaragaman hayati yang begitu besar, antara lain mencakup: 35 (tiga puluh lima) spesies primata, 25% (dua puluh lima persen) endemik;

Indonesia menjadi habitat dari 16% (enam belas persen) binatang reptil dan amfibi di dunia; Indonesia menjadi habitat dari 17% (tujuh belas persen) burung di dunia, 26% (dua puluh enam persen) endemik.

Kekayaan sumber daya wisata alam dan taman nasional tersebut memberikan potensi yang sangat besar bagi pengembangan wisata alam maupun *ecotourism* atau *green tourism* sebagai salah satu bentuk wisata alternatif yang menjadi tren dunia saat ini dan ke depan.

Indonesia merupakan negara yang berada pada jalur cincin api (*ring of fire*) yang aktif di dunia dengan persebaran gunung yang paling banyak di dunia. Kekayaan potensi geologi dan kegunungpian tersebut menjadi modal yang sangat besar bagi pengembangan wisata minat khusus petualangan (*geotourism*) Indonesia.

Indonesia merupakan negara yang memiliki kaitan sejarah dengan momentum-momentum penting dalam sejarah peradaban dunia, antara lain penjelajahan Laksamana Cheng Ho yang fenomenal, penjelajahan Sir Arthur Wallacea (*operation Wallacea*), jalur pelayaran sutera (*silk route*), jalur rempah dunia (*spice route*), dan berbagai kaitan sejarah masa lalu. Kekayaan potensi momentum-momentum sejarah penting dunia tersebut menjadi modal yang sangat besar bagi pengembangan wisata minat khusus melalui pengembangan simpul-simpul dan koridor jejak perjalanan tersebut, yang sekaligus akan mengaitkannya dengan negara-negara pangsa pasar yang memiliki kaitan sejarah dan emosional dengan daya tarik tersebut.

Melihat keanekaragaman sumber daya alam dan budaya yang dimiliki oleh Indonesia, Kemenparekraf/Baparekraf menetapkan fokus pengembangan produk wisata Indonesia dalam 3 (tiga) kategori, yaitu produk wisata alam, budaya, dan buatan, dengan persentase performansi yang memperlihatkan *size*, *spread*, dan *sustainability* pada posisi saat ini. Proyeksi dan upaya pengembangan terhadap portofolio produk ini perlu dilakukan untuk mengoptimalkan sumber daya melalui diversifikasi, diferensiasi, dan *positioning* produk yang di dalamnya terdiri dari sejumlah produk-produk wisata yang spesifik.

## BAB 8

---

# PENYELENGGARAAN OLAHRAGA REKREASI

---

### A. Penyelenggaraan Olahraga Rekreasi

Penyelenggaraan kegiatan rekreasi tidak akan mencapai tujuan dan sasaran dari rekreasi apabila tidak berpegang pada prinsip-prinsip yang terkandung dalam rekreasi itu sendiri, untuk itu dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga rekreasi harus memperhatikan beberapa hal:

1. Bagaimana memilih jenis kegiatan olahraga rekreasi?

Dalam melaksanakan jenis kegiatan olahraga rekreasi yang terpilih harus dilakukan secara sungguh-sungguh, untuk mencapai maksud dan tujuan rekreasi. Banyak orang menganggap bahwa melakukan rekreasi tidak perlu bersifat sungguh-sungguh, karena hanya ingin mendapatkan kesenangan dan kepuasan. Anggapan ini kurang tepat karena untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan dibutuhkan kesungguhan untuk mencapainya. Seseorang dapat dikatakan sedang melakukan rekreasi bila alasan dan perasaannya pada saat melakukan dan setelah melakukan kegiatan tersebut dapat memperoleh kesenangan dan kepuasan. Karena itu dalam memilih jenis olahraga rekreasi yang akan dilakukan harus sesuai dengan minat dan keinginan dari pelaku, artinya tidak ada perasaan terpaksa melainkan bebas memilih apa yang disenangi. Kegiatan

yang dipilih adalah pilihan sesuka hati dan biasanya dilatarbelakangi oleh kegemaran (*hobby*). Jenis kegiatan olahraga rekreasi yang dipilih hendaknya juga memperhatikan kesesuaian dengan tingkat usia dan jenis kelamin.

2. Apa yang harus dipersiapkan dalam melaksanakan kegiatan olahraga?

Sebelum kita mengadakan suatu kegiatan olahraga rekreasi, ada beberapa hal yang harus kita perhatikan untuk mengantisipasi beberapa hambatan yang mungkin timbul dalam kegiatan tersebut, adalah:

a. Peserta kegiatan olahraga rekreasi.

Mengetahui karakteristik peserta merupakan hal yang patut diketahui sebelum menyelenggarakan kegiatan olahraga rekreasi, karakteristik peserta yang dimaksud meliputi tingkat usia, jenis kelamin dan jumlahnya, di samping itu jenis pekerjaannya, apakah berasal dari unsur pelajar/warga belajar, karyawan atau unsur-unsur masyarakat lainnya, hal ini akan sangat membantu dalam menentukan bentuk jenis kegiatan yang akan dilakukan maupun tempat/objek yang akan digunakan dalam kegiatan.

b. Lokasi (tempat pelaksanaan)

Lokasi yang akan digunakan untuk kegiatan harus menjamin faktor keamanan dan keselamatan, misalnya pantai yang landai dengan hampasan ombak yang tidak membahayakan, atau lokasi pegunungan yang aman yang jauh dari binatang buas atau tebing yang terjal, kondisi lapangan yang datar, tidak berbatu, bersih dari benda tajam yang membahayakan dan sebagainya. Untuk pemilihan lokasi ini juga memperhatikan fasilitas yang tersedia

pada lokasi tersebut, misalnya tersedianya air bersih dan MCK. Ada baiknya dalam pemilihan lokasi juga memperhitungkan faktor kemudahan untuk mencapai lokasi baik dengan kendaraan maupun berjalan kaki.

c. Waktu (hari pelaksanaan)

Untuk kegiatan olahraga rekreasi yang dilaksanakan di luar ruang maka kita harus memperhatikan faktor musim/cuaca. Selain itu dalam pemilihan jenis kegiatan juga harus memperhitungkan waktu luang yang tersedia dan jarak tempuh yang diperlukan untuk mencapai lokasi kegiatan sehingga waktu efektif untuk kegiatan dapat diperhitungkan sebelumnya.

d. Perlengkapan/peralatan

Perlengkapan/peralatan yang akan digunakan dalam kegiatan olahraga rekreasi perlu dipersiapkan terlebih dahulu. Ketahuilah terlebih dahulu jenis olahraga rekreasi apa yang akan dilakukan dan perlengkapan/peralatan apa yang dibutuhkan dari jenis olahraga rekreasi yang dipilih tersebut. Pertimbangkan pula situasi dan kondisi dari lokasi/objek/tempat pelaksanaan kegiatan. Apakah sudah tersedia perlengkapan/peralatan yang dibutuhkan?, bila belum maka harus kita persiapkan terlebih dahulu.

e. Biaya

Kebutuhan biaya untuk menyelenggarakan kegiatan olahraga rekreasi umumnya berdasarkan pada kebutuhan misalnya untuk konsumsi, transportasi (bila memerlukan kendaraan) dan pengadaan perlengkapan/peralatan. Namun perlu diusahakan biaya serendah mungkin sehingga tidak memberatkan para peserta, apabila biaya yang dibutuhkan memberatkan para peserta maka akan

mempengaruhi keberhasilan pencapaian tujuan dari kegiatan olahraga rekreasi itu sendiri.

3. Bagaimana melaksanakan kegiatan olahraga rekreasi?

Pelaksanaan kegiatan olahraga rekreasi bersifat fleksibel, artinya dalam melaksanakan kegiatan tidak terlalu mengacu pada ketentuan yang baku. Aturan bermain selalu berdasarkan kesepakatan bersama antarpemainnya, baik dalam cara bermain, jumlah peserta, waktu permainan maupun luas lapangan.

## **B. Bidang Penyelenggaraan Kegiatan Hiburan dan Rekreasi**

1. Gelanggang olahraga adalah usaha yang menyediakan tempat dan fasilitas untuk berolahraga dalam rangka rekreasi dan hiburan. Jenis usaha seperti lapangan golf, rumah bilyar, gelanggang renang, lapangan tenis, gelanggang *bowling* dan subusaha lainnya dari usaha gelanggang olahraga yang ditetapkan oleh Bupati.
2. Gelanggang seni adalah usaha yang menyediakan tempat dan fasilitas untuk melakukan kegiatan seni atau menonton karya seni dan atau pertunjukan seni, Jenis usahanya seperti sanggar seni, galeri seni, gedung pertunjukan dan sub usaha jenis usaha gelanggang seni yang ditetapkan oleh Bupati.
3. Arena permainan adalah usaha yang menyediakan tempat menjual dan fasilitas untuk bermain dengan ketangkasan contohnya arena permainan dan usaha arena permainan sesuai ketetapan Bupati.
4. Hiburan malam, wisata ekstrem, klub malam, diskotek, pub dan panti pijat.
5. Taman rekreasi adalah usaha yang menyediakan tempat dan

fasilitas berekreasi dengan bermacam macam atraksi, taman rekreasi, taman bertema dll.

6. Karaoke adalah usaha yang menyediakan tempat dan fasilitas menyanyi dengan atau tanpa pemandu lagu.
7. Jasa impresariat/promotor adalah usaha pengurusan penyelenggaraan hiburan, berupa mendatangkan, mengirimkan maupun mengembalikan artis atau olahragawan Indonesia dan asing serta melakukan pertunjukan yang diisi oleh artis dan atau olahragawan yang bersangkutan.

Dasar hukum: Undang-Undang No. 10 Tahun 2009 tentang Kepariwisata, Peraturan Menteri Kebudayaan dan Pariwisata No. PM91/HK.501/MKP/2010 tentang Tata Cara Pendaftaran Usaha Penyelenggaraan; Peraturan Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif No. 27 Tahun 2014 tentang Standar Usaha Taman Rekreasi; Peraturan Menteri Pariwisata No. 16 Tahun 2015 tentang Standar Usaha Gelanggang Renang, No. 17 tentang Seni, No. 18 tentang Tenis, No. 21 tentang Sanggar Seni, No. 26 Tahun 2014 tentang Usaha Jasa Impresariat dan No. 30 tentang Usaha Arena Permainan.

Pensyaratan layanan: mengisi formulir yang disediakan dengan membubuhi materai 6000, foto kopi akta pendirian badan usaha yang mencantumkan usahanya, fotokopi KTP/KK, pasfoto ukuran 3x4=3 lembar, fotokopi izin teknis dan dokumen lingkungan hidup sesuai ketentuan perundangan, rekomendasi dinar yang membidangi, dan surat pernyataan kesediaan mematuhi ketentuan syariat islam dalam menyelenggarakan usaha seta fotokopi STTS PBB lokasi tempat usaha. Dan nota izin teknis dimaksud adalah fotokopi IMB kantor, tanda daftar perusahaan dan surat izin usaha perdagangan. Waktu pelayanan paling lama 7 hari kerja sejak permohonan diterima dengan benar dan lengkap. Biaya layanan tidak dipungut biaya.

### C. Olahraga Rekreasi

1. Olahraga yang disederhanakan (sepak bola, bola keranjang, bola tangan, bola voli, dan pola air).
2. Aneka olahraga rekreatif yang menyenangkan, *outbond*, pendakian gunung, renang, *jogging*, bersepeda, *banana boat*, terjun payung, arung jeram, *dance/tari*, *fitness/gym*
3. Permainan tradisional seperti pencak silat, sepak takraw, enggrang, lompat batu, pacu jalur, karapan sapi, pathol, balap bakiak, gobak sodor, dan permainan rakyat seperti petak umpet, tarik tambang, bola api, bola bekel, gundu, lompat tali, congklak, patok lele, ular naga panjang, engklek, rangku alu, setatak, cublak suweng, bantik/gatrik, pletekon, gasing atau panggalan, layangan, sepak bola kampung, dam daman, masak masakan, injit-injit semut, mobil mobilan, dan masih banyak lagi permainan daerah.
4. Game rekreasi seperti sembunyikan dan cari aku, tangkap bendera, polisi lalu lintas, empat kotak, rayuela, *jacks/mata-tenas*, lampu merah dan lampu hijau, simon berkata, *blind spot*, tumbol-tumbol yang memiliki tumbol, kursi musik, telepon, tarian beku, kelereng

Berbagai klub aktivitas fisik bermunculan, baik yang resmi terorganisir maupun yang hanya wadah berkumpul melakukan aktivitas yang sama dan akhirnya terbentuk berbagai komunitas. Klub kebugaran jasmani semakin banyak diminati masyarakat. Kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani menjadi lebih baik. Kesadaran yang terinternalisasi lahir menjadi kebutuhan. Kesadaran dan kebutuhan untuk melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat diajak untuk ikut aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan tidak hanya senang sebagai penonton. Agar gerakan

memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dapat menjadi budaya, perlu dikelola dengan baik. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia merasa perlu membentuk bidang yang mengurusinya.

Pada tingkat kementerian pemuda dan olahraga terdapat deputi pembudayaan olahraga yang juga diikuti sampai dinas pemuda dan olahraga provinsi dan kabupaten/kota, yakni bidang pembudayaan olahraga. Untuk membumikan budaya olahraga dalam kehidupan masyarakat, maka pemerintah hendaknya menyediakan prasarana dan sarana olahraga masyarakat dari desa sampai ke kota terutama di alam terbuka seperti stadion, gedung/gelanggang olahraga yang dapat menampung berbagai aktivitas jasmani/olahraga, berbagai fasilitas olahraga yang menantang tetapi menggembirakan. Tidak kalah pentingnya adalah ketersediaan tenaga keolahragaan yang dapat membimbing masyarakat melakukan aktivitas olahraga rekreasi dengan benar sesuai kaidah keilmuan agar didapat hasil yang optimal.

Semua fasilitas olahraga rekreasi juga diupayakan untuk sebanyak-banyaknya mengajak dan dapat menampung keikutsertaan/partisipasi masyarakat. Aktivitas jasmani diharapkan menjadi kebutuhan individu, keluarga, dan masyarakat. Diharapkan, di dalam tubuh yang sehat akan terdapat jiwa yang sehat. Bagaimanakah kebugaran jasmani Anda?

Individu yang bugar jasmaninya, gembira hidupnya, dan selalu bersemangat dalam kehidupannya diharapkan menjadi individu yang produktif dalam bekerja dan berkarya sehingga dapat berkontribusi positif dalam membangun kehidupan keluarga, masyarakat dan bangsa. Apapun aktivitas yang dilakukan dalam olahraga rekreasi, tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Mengutip pendapat Corbin dkk. (2008) dalam

bukunya *Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness* bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan/kesanggupan tubuh untuk melakukan fungsinya secara efektif dan efisien.

Olahraga rekreasi ialah olahraga yang mengarah kepada aktivitas gerak yang bertujuan untuk kesenangan dan kegembiraan. Biasanya kita dapat menemukan olahraga rekreasi di tempat-tepat wisata, jenisnya juga semakin bervariasi dari mulai yang berpetualangan sampai dengan yang ekstrem. Menurut Sejarah Olahraga Indonesia, olahraga rekreasi merupakan olahraga yang baru muncul. Aktivitas rekreasi dapat dibagi menjadi dua golongan besar, yaitu rekreasi aktif secara fisik, dan pasif secara fisik, biasanya digunakan sebagai pengisi waktu luang oleh sebagian orang.



Contoh beberapa olahraga rekreasi di antaranya:

1. *Outbond*
2. Pendakian Gunung

3. Renang
4. *Jogging*
5. Bersepeda
6. Arung jeram
7. 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.

---

## PENUTUP

---

Di atas telah dikemukakan bagaimana rekreasi dalam berbagai aspek dan pendapat, baik yang didasari pendapat yang bersifat umum maupun ditinjau dari segi yang bersifat psikologis, biologis dan sosiologis. Oleh karena falsafah hidup bangsa dan Negara Kesatuan RI adalah Pancasila, maka pengertian dan tujuan dari akhir kegiatan rekreasi haruslah bersumber dan berlandaskan Pancasila. Jadi dengan penghayatan langsung ketika melakukan dan menciptakan kehidupan selama kegiatan rekreasi itu kiranya dapat:

1. Dipupuk, dipelihara serta ditingkatkan kepercayaan para peserta terhadap Tuhan Yang Maha Esa, pencipta alam semesta beserta isinya, dengan cara memberikan kesempatan menjalankan kewajiban agama bagi para penganutnya, saling menghormati terhadap kepercayaan dan keyakinan masing-masing dengan cara mengagumi alam yang diciptakannya.
2. Mengembangkan rasa kemanusiaan dengan jalan mengarahkan segala acara kegiatan untuk bakti kepada masyarakat, seperti pada rekreasi yang bersifat *hiking* atau *camping*. Tolong menolong antara sesama peserta dengan menggalang persaudaraan.
3. Memupuk persatuan dan kesatuan di antara anggota masyarakat kecil sesama peserta, Jiwa persatuan dan kesatuan ini hendaknya dikembangkan keluar kepada semua peserta, sehingga tercipta suasana persatuan.
4. Mewujudkan hidup dalam kerukunan dengan jalan bergerak

dalam bentuk satuan kecil maupun besar, belajar memimpin dan dipimpin dengan disiplin yang timbul dari pengertian dan kesadaran sehingga terwujud alam demokrasi yang sehat, yang dipimpinnya bijaksana dalam memecahkan setiap persoalan dengan cara musyawarah dan mufakat

5. Dapat diwujudkan suatu masyarakat kecil di antara peserta yang sejahtera, yang senantiasa sadar untuk mendahulukan kepentingan/kewajiban bersama dari kepentingan/kewajiban terhadap diri sendiri.

Semoga buku ini dapat bermanfaat dan berguna dalam rangka pembinaan mahasiswa sebagai generasi penerus sebagaimana apa yang dicita-citakan dalam tujuan pendidikan

---

## DAFTAR PUSTAKA

---

- Syarifuddin, Aip. 1990. *Belajar Aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMP*. Jakarta: Grasindo.
- Allen, Lawrence. 2011. *Recreation as a Developmental Experience*. USA: Willey Periodical.
- Ancok, Jamaludin. 2003. *Outbound Management Training*. Yogyakarta: UII
- Anderson, Jackson M. 1961. *Industrial Recreation—A Guide to Its Organization and Administration*. New York: ScGraw-Hill Book Company.
- Ateng Abdulah. 1992. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Depdikbud.
- Atler, R. W and Hall, C. M. 1998. Tourism and Recreation in Rural Areas: Myth and Reality. In *Rural Tourism Management*.
- Baldwin P. & Brodess D. 1993. *Asia's New Age Travelers*. Asia Travel Trade.
- Bambang, Supriadi. 2013. *Pola Pembinaan dan Pendampingan Kelompok Jasa Pemandu Wisata*.
- Bambang S., Nanny R. 2016. "Pengembang Program Nasional Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Pariwisata Melalui *Formulating the Resor Plan FRP* dalam Menanggulangi Kemiskinan di Wilayah Selatan Kab. Malang". Laporan penelitian Unmer Malang.

- Basoeki, Ary. 2014. *Mozaik Destinasi Wisata Gunung Bromo Tengger Semeru*. Dirjen Pengembangan Destinasi Wisata Kementerian Wisata dan Ekonomi Kreatif.
- Brightbill, Charles K. 1961. *Man and Leisure—A Philosophy of Recreation*. Englewood Cliffs, N. J: Prentice-Hall, Inc.
- Broudy, Harry S. 1954. *Building a Philosophy of Education*. New York: Prentice-Hall, Inc.
- Bucher A. Charles. 1979. *Foundations of Physical Education*, Eighth Edition. Missouri: The C.V. Mosby, Company.
- Boud-Bovy, Manuel & Lawson, Fred. 1997. *Tourism Recreation Development*. Boston: CBI Publishing Company.
- Cooper., C. 1993. *Tourism Principles and Practice*. London: Pitman Publishing
- Damanik, Suryadi. 2012. *Olahraga Rekreasi*. Medan: Kalangan Sendiri
- Departemen of Education, Community Programmes Branch. 1951. *Recreation in Industry*. Toronto, Canada.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1986. *Pedoman Pendidikan Rekreasi*. Jakarta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1998/1999. *Peraturan Permainan Olahraga Asli/Tradisional*.
- Departemen Kebudayaan dan Pariwisata. 2009. *WWF—Indonesia Towards a Sociology of International Tourism Social Recreation*. Di ODTW Gunung Bromo Pasuruan. Penelitian Hibah Bersaing. UNMER Malang.
- Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, Dep. P dan K. 1972. *Rekreasi Terarah untuk Pemuda*. Jakarta.
- Ernes. 2004. *Wisata Alam Indonesia*. Jakarta: Restu Agung

- Frankel, Charles. 1962. A Review for the Teacher Philosophy. *National Education Association Journal* 51: 50, Dec.
- Gilang, M. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA*. Jakarta.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat di Kabupaten Malang pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36.
- Hammit, W.E. & Cole, D.N. 1998. *Wildland Recreation: Ecology and Management*, 2<sup>nd</sup> edn. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Harisenjaya. 2007. *Panduan Teknik Olahraga Permainan Tanpa Alat*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Harold D., Meyer, Charles K. Brightbill. 1961. *Recreation Administration, a Guide to Its Practices*. New Jersey: Prentice Hall.
- Harold D., Meyer, Charles K. Brightbill. 1961. *Community Recreation, a Guide to Its Organisation*, Third Edition. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Haryono, Wing. 1978. *Azas-Azas Pembinaan Daerah Rekreasi dan Pariwisata, Entertainment*. Akademi Industri Pariwisata Bandung.
- Hendricks, W.W. 1995. A Resurgence in Recreation Conflict Research: Introduction to the Special Issue. *Leisure Sciences*, 17, 157-8.
- Home John. 1987. *Sport, Leisure and Social Recreation*. Routledge and Paul, Ltd, New York.
- Huizinga, Johan. 1955. *Homo Ludens—A Study of the Play Element in Culture*. Boston Press, Inc.
- Irwansyah. 2007. *Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: PT. Grafindo Media Pratama

- Karyono, A. Han. 1994. *Kepariwisataan*. Gramedia
- Neufert Ernst. 1998. Architect Data. *Majalah Sartika*, Jakarta, Februari
- Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif. 2012. Keputusan Dirjen Pengembangan Destinasi Pariwisata No. 23 Tahun 2012 tentang Rencana Strategis Dirjen Pengembangan Destinasi Pariwisata Tahun 2012-2014, Jakarta.
- Koentjaraningrat. 1994. *Kebudayaan, Mentalitas dan Pembangunan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kosasih, Engkos. 1987. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Balai Pustaka
- Kusmaedi, Nurlan. 2002. *Olahraga Rekreasi dan Olahraga Tradisional*. Bandung: FPOK UPI
- Latar Belakang Sejarah dan ...<http://thesis.umy.ac.id> › datapublik
- Manuel Baud-Bovy and Fred Lawson. 1977. *Tourism and Recreation Development*. Boston, Massachusetts: CBI Publishing Company, Inc.
- Melfa Br Nababan, Rahma Dewi, I. A. 2018. Analisis Pola Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Rekreasi di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 04/Th.IV/2, 38–55.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Ghalia Indonesia Printing
- Muhajir, M. dan Jaja, M. 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nash Jay B. 1953. *Philosophy of Recreation and Leisure*. St. Louis: The C.V. Mosby Company.
- Neumeyer, Martin H., and Esther S. Neumeyer. 1958. *Leisure and Recreation*. New York: The Ronald Press Company.

- Nurlan. 2002. *Pembelajaran Hidup Sehat Terpadu Berbasis Masyarakat*. Bandung: FPOK–UPI
- Nyoman S. Pandit. 1967. *Pengantar Ilmu Pariwisata*. Jakarta: P.N. Penerbit Pradnya Paramita.
- Pariwisata 1. Sejarah Pariwisata ...<https://eprints.uny.ac.id> › ...
- Pedoman pengembangan - wisata sejarah – Kemenparekraf <https://www.kemenparekraf.go.id> › media › pdf
- Pudjiadi. 2010. *Adapted Physical Activity, Recreation And Sport*. 5th ed. Boston: WBC Mc Graw-hill.
- Redden, J.D, and Ryan, F.A. 1942. *A Catholic Philosophy of Education*. Milwaukee, The Bruce Publishing Co.
- Republik Indonesia. 2012. Permen Kebudayaan dan Pariwisata No. KM.18/HM.00. MKP/2011 tentang Pedoman Program Nasional Pemberdayaan Masyarakat (PNPM Mandiri Pariwisata, Lembaran Negara RI Tahun 2012, No. 197, Menkumham. Jakarta.
- Rusli Lutan, & Cholik, T. (1997). “Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan”. Buku Materi Pokok, Depdikbud-Dikdasmen, BP2MG Penjaskes Setara D-II, Universitas Terbuka, Jakarta.
- Russell, Bertrand. 1926. *Education and the Good Life*. New York: Liveright Publishing Corp.
- Sapora, Allen V., and Elmer D. Mitchell. 1961. *The Theory of Play and Recreation*, Brd ed. New York: The Ronald Press Company.
- Sabirin, N. 2012. “Pengembangan Pemanfaatan Peta Digital untuk Mendukung Sistem Informasi Pariwisata Pantai di Kab. Malang”. Laporan Penelitian UM, hal 3-4
- Sadrudin, B. 2001. Pariwisata Indonesia Menuju *World Class Tourism*. *Jurnal Akuntansi dan Manajemen*.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta: Litera.

Sejarah dan Perkembangan Pariwisata—ResearchGate [https://www.researchgate.net › publication › 30779546...](https://www.researchgate.net/publication/30779546...)

Siedentop, D. 1990. *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. California: Mayfield Publishing Company.

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk PGSD*. Jakarta: Dikdasmen

Surjanto, dkk. 2003. *Kamus Istilah Pariwisata*. Jakarta: Progreth.

Susanta, Agustinus. 2008. *Merancang Outbound Training Professional*. Yogyakarta: Andi Offset

Tisna, Sopandi. 1983. *Aneka Permainan Tradisional*. Pustaka Buana: Bandung <http://fiptahmotivator.blogspot.com/2012/07/memanfaatkan-lahan-untuk-kegiatan>.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Wahyu M., Gunawan. 2009. *Bermain Itu Asyik*. Yogyakarta: Elmaterra Publishing.

Undang-Undang Kepariwisata di Indonesia, Pedoman ... <https://pariwisataindonesia.id> ›

Watson, A.E. 1995. An Analysis of Recent Progress in Recreation Conflict Research and Exceptions of Future Challenges and Opportunities. *Leisure Sciences*, 17, 235-8

Haryono, Wing. 1978. *Azas-Azas Pembinaan Daerah Rekreasi dan Pariwisata, Entertainment*. Akademi Industri Pariwisata Bandung. [sport.co](http://sport.co)

<http://frando-barreto.blogspot.com/2012/01/makalah-olahraga-rekreasi.html>

<http://www.scribd.com/doc/82553562/Manfaat-Olahraga-Rekreasi>

<http://ardhityaeintrekreasior.blogspot.com/2012/10/pengertian-olahraga-rekreasi.html>

<http://janganrif.blogspot.com/2007/11/pengertian-olahraga.html>

<http://definisi-pengertian.blogspot.com/2010/01/pengertian-olahraga.html>

<file:///E:/rekreasi/peranana-rekreasi-dalam-kehidupan.html>

<http://mengapjkr.blogspot.com/2009/12><http://www.mandikdasmen.depdiknas.go.id/web/pages/urgensi.html>. Diunduh pada 14 Desember 2011

<http://ardhityaeintrekreasior.blogspot.com/2012/10/pengertian-olahraga-rekreasi.html>

<http://www.scribd.com/doc/82553562/Manfaat-Olahraga-Rekreasi>

*wikipariwisata.blogspot.com diposkan 19 maret 2014*

*http://kawasanindustri.com/ diposkan 19 maret 2014*

<http://tuzere.blogspot.com/2012/10/resume-teori-lokasi-industri-theory-of.html> diposkan 19 maret 2014

[www.jdih.kemenparekraf.go.id](http://www.jdih.kemenparekraf.go.id).

<https://kumparan.com/egiganteng/bersepeda-olahraga-rekreasi-yang-menyenangkan>

<http://www.mandikdasmen.depdiknas.go.id/web/pages/urgensi.html>. Diunduh pada 14 Desember 2011

<http://ardhityaeintrekreasior.blogspot.com/2012/10/pengertian-olahraga-rekreasi.html>

<http://www.scribd.com/doc/82553562/Manfaat-Olahraga-Rekreasi>

*wikipariwisata.blogspot.com diposkan 19 maret 2014*

*http://kawasanindustri.com/ diposkan 19 maret 2014*

<http://tuzere.blogspot.com/2012/10/resume-teori-lokasi-industri-theory-of.html> diposkan 19 maret 2014

[www.jdih.kemenparekraf.go.id](http://www.jdih.kemenparekraf.go.id).

<https://kumparan.com/egiganteng/bersepeda-olahraga-rekreasi-yang-menyenangkan->

# REKREASI

Dra. Nur Iffah, M.Kes.

Buku ini membuka wawasan pembaca agar lebih peka terhadap hal di sekitar yang sering terabaikan. Berdasarkan data WHO, sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres, karena kesibukan yang dilakukan seperti bekerja, kurangnya gerak/aktivitas fisik, dan adanya dampak pandemi Covid-19 yang bisa menyebabkan depresi dan penurunan fungsi tubuh. Secara psikologi, banyak orang yang merasa jenuh dengan beberapa kesibukan dan masalah. Mereka butuh istirahat, tidur dengan nyaman, bersantai sehabis latihan, menjaga keseimbangan tubuh, mempunyai teman kerja yang baik, kebutuhan untuk hidup bebas, dan aman. Buku ini memberi solusi dalam kemahiran pendidikan kesehatan dan rekreasi serta kepariwisataan agar masalah kesejahteraan mental dan fisik, pembelajaran dan praktik lapangan para pelajar/mahasiswa, guru, pengurus, pemandu, penggiat serta pengelola dan penyelenggaraannya lebih profesional.

Buku ini merupakan bacaan berharga bagi yang memiliki perhatian terhadap perkembangan rekreasi. Kumpulan tulisan berisi 8 judul dengan tema langka ini isinya sangat beragam. Ditambah lagi dengan paparan beragamnya kekayaan Nusantara, zamrud khatulistiwa, Balinesia wisata dan tujuan rekreasi, menjadikan buku ini semakin menarik untuk disimak. Di samping kemenarikan tersebut, yang lebih penting tentunya, pembaca akan semakin memahami bahwa dunia rekreasi merupakan dunia yang kompleks.

Pembaca akan mendapat pengetahuan tentang rekreasi secara lengkap, karena buku ini terdiri 8 bab, dimulai dengan pendahuluan filosofi pendidikan, filosofi rekreasi, sejarah perkembangannya, teori dan karakteristik rekreasi. Bab 2 meliputi pengertian, tujuan, fungsi, landasan dan peranan rekreasi; bentuk-bentuk rekreasi; macam jenis kegiatan *excursion*, darmawisata di Indonesia dan wisata, wisata dunia; kaitan olahraga, kesehatan dan rekreasi, serta mengenal Gelanggang Olahraga Senayan; merencanakan, mengorganisasi rekreasi dan pengelolaan serta tentang kepariwisataan. Bab terakhir membahas penyelenggaraan rekreasi.

Penerbit Deepublish (CV BUDI UTAMA)

Jl. Kaliurang Km 9,3 Yogyakarta 55581

Telp/Fax : (0274) 4533427

Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

✉ cs@deepublish.co.id

📍 Penerbit Deepublish

📧 @penerbitbuku\_deepublish

🌐 www.penerbitdeepublish.com



Kategori : Kesehatan

ISBN 978-623-02-3743-0



9 786230 237430