

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa yang serba modern seperti sekarang ini, tiap orang dituntut bekerja dengan cepat dan tepat. Produktivitas kerja sangat dituntut oleh perusahaan atau tempat dimana mereka bekerja setiap hari. Rutinitas yang padat tersebut sudah pasti akan mengakibatkan *stress* atau tingkat kejenuhan yang tinggi. Untuk menjaga produktivitas, diperlukan penyegaran agar *stress* dan kejenuhan tersebut dapat dikurangi sehingga kondisi fisik dan pikiran kembali segar untuk beraktivitas secara optimal. Penyegaran yang dimaksud yaitu dilakukan dengan berekreasi.

Rekreasi merupakan suatu aktifitas dengan tujuan menyegarkan kembali badan dan pikiran melalui suatu kegiatan yang menggembirakan dan juga salah satu bentuk pengisian waktu luang bagi seseorang. Pada saat melakukan rekreasi, mereka mendapatkan kesempatan untuk melepaskan beban dari kegiatan-kegiatan yang melelahkan fisik ataupun pikiran.

Setiap orang memiliki cara berekreasi yang berbeda-beda satu dengan yang lain. Ada yang dengan mengunjungi tempat-tempat wisata, melakukan hobi mereka, dan bahkan melakukan rekreasi melalui kegiatan fisik seperti berolahraga selama melakukannya dapat menimbulkan rasa

gembira dan tanpa paksaan. Salah satu olahraga yang dapat dijadikan rekreasi yaitu olahraga squash.

Olahraga squash dimainkan di dalam lapangan berukuran panjang 9,75m dan lebar 6,40m sehingga olahraga ini sangat dinamis dan gerakan yang cepat sehingga membutuhkan kelincahan dan membakar kalori yang cukup banyak yaitu sekitar 270 kalori per 30 menit.

Olahraga squash dapat menjadi pilihan bagi mereka yang memiliki sedikit waktu untuk berekreasi. Squash dimainkan di dalam ruangan atau *indoor* yang berarti olahraga ini bisa dilakukan kapanpun tanpa harus terkendala cuaca.

Olahraga squash merupakan cabang olahraga yang belum populer di masyarakat kota khususnya di Jakarta. Salah satunya karena minimnya fasilitas atau lapangan squash untuk kalangan umum saat ini. Lapangan squash biasanya hanya berada di hotel berbintang dan apartemen mewah. Juga dengan kurangnya media informasi baik media cetak maupun elektronik yang membantu untuk memasyarakatkan olahraga ini, menjadi penyebab kurang populernya olahraga squash di DKI Jakarta. Terbukti hanya ada 2 lapangan squash yang masih layak untuk dipergunakan di Jakarta yaitu di ISCI (*International Sport Club Indonesia*) di Ciputat dan di kompleks GBK Senayan.

Olahraga squash di Indonesia juga masih kurang populer. Hal ini dibuktikan dengan masih sedikitnya provinsi yang aktif di cabang olahraga

squash. Dari 34 provinsi yang ada di Indonesia, hanya ada delapan provinsi yang aktif yaitu, Sumatera Selatan, Banten, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Riau dan Kalimantan Timur. Provinsi lainnya seperti Sumatera Utara, Sumatera Barat, Bali, Kalimantan Utara dan lain-lain hanya akan muncul ketika *multievent* PON (Pekan Olahraga Nasional) digelar.

Masyarakat di Daerah Khusus Ibukota Jakarta pun, kurang mengenal squash sebagai olahraga. Tidak sedikit orang awam yang mendengar kata “squash” langsung memahaminya sebagai *syrup* atau sebuah minuman segar. Hanya ekspatriat dan orang-orang yang sudah mencoba olahraga squash yang mengetahui apa itu squash dan bagaimana cara bermainnya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin olahraga squash dapat menjadi sarana rekreasi bagi masyarakat DKI Jakarta khususnya bagi pengunjung lapangan squash GBK Senayan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Banyak masyarakat DKI Jakarta yang belum mengetahui olahraga squash.
2. Olahraga squash dapat dijadikan sebagai sarana rekreasi.
3. Olahraga squash dapat dikemas sebagai sarana rekreasi sesuai kebutuhan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Penelitian ini hanya dibatasi pada “Olahraga squash sebagai sarana rekreasi bagi pengunjung lapangan squash di GBK Senayan”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang diajukan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Apakah olahraga squash dapat menjadi sarana rekreasi bagi pengunjung lapangan squash GBK Senayan dan bagaimana mengemasnya ?”.

E. Kegunaan Penelitian

1. Menambah pengetahuan masyarakat DKI Jakarta tentang olahraga squash.
2. Untuk mengetahui sarana rekreasi yang diinginkan masyarakat DKI Jakarta agar dapat dikombinasikan dengan olahraga squash.
3. Menambah pilihan sarana rekreasi bagi masyarakat DKI Jakarta.
4. Sebagai referensi sebuah kegiatan rekreasi untuk siapapun.