

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pada dasarnya selalu disibukkan dengan kegiatan pekerjaan sehari-harinya, karena kesibukan pekerjaan yang mereka lakukan membuat waktu mereka untuk berolahraga, menjaga kebugaran tubuh, dan berekreasi bersama dengan orang-orang terdekat mereka berkurang dan bahkan tidak dapat melakukan kegiatan tersebut. Berolahraga adalah salah satu cara yang paling sederhana untuk dilakukan semua orang agar menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh mereka sembari mengimbangi aktivitas pekerjaan mereka.

Olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan seseorang. dengan melakukan sebuah kegiatan olahraga seseorang bisa memenuhi kesehatan dan kebugaran jasmaninya. Secara umum, olahraga merupakan suatu kegiatan fisik dan psikis yang dapat menyeimbangkan dan meningkatkan kesehatan tubuh dan daya tahan tubuh seseorang. menurut (Amani & Priambodo, 2019) olahraga merupakan kegiatan aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh semua kalangan umur, dari anak- anak hingga lanjut usia, baik laki-laki maupun perempuan.

Harus diketahui juga, olahraga bisa dilakukan dengan cara yang menyenangkan bila digabungkan dengan kegiatan rekreasi. Olahraga panahan merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan oleh semua kalangan dari anak-anak sampai lansia. olahraga panahan saat ini sudah cukup populer di

kalangan masyarakat, hal ini disebabkan karena Presiden Indonesia Joko Widodo berlatih panahan pada tahun 2018. Mulai saat itu, popularitas olahraga panahan mulai meningkat pesat dari segi prestasi maupun rekreasi. Olahraga panahan makin digemari. Tak hanya digeluti oleh atlet profesional, anak-anak, remaja, hingga bapak-bapak, juga ibu rumah tangga menjadikan panahan sebagai alternatif olahraga (Awal Hidayat, 2020). Dari segi prestasi, olahraga panahan saat ini sudah memunculkan klub-klub panahan yang bisa mendukung lahirnya atlet-atlet muda panahan untuk masa depan. Klub panahan yang ada di Indonesia tidak hanya berfokus dibidang prestasi, tetapi juga ada beberapa klub panahan yang hanya sebatas untuk kegiatan rekreasi.

Kegiatan rekreasi olahraga panahan bisa dilakukan masyarakat umum sebagai sarana untuk menghilangkan kejenuhan, melepas kepenatan, dan membugarkan tubuh. Selain itu, panahan juga bisa meningkatkan konsentrasi dan melatih kesabaran untuk meningkatkan kualitas diri. Olahraga rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan dengan sukarela dan tanpa paksaan dari orang lain agar bisa mendapatkan kesenangan, kepuasan dan kebugaran yang maksimal.

Biasanya kegiatan olahraga rekreasi lebih baik dilakukan saat waktu luang yang nantinya bisa menimbulkan perasaan senang dari kegiatan tersebut. Dari segi fungsi, pengisian waktu luang dengan kegiatan olahraga rekreasi bisa dimanfaatkan sebagai sarana pengembangan potensi, meningkatkan mutu pribadi, meningkatkan kesegaran mental dan sosial, sebagai selingan dan hiburan, serta sebagai sarana rekreasi.

Pada umumnya, masih banyak masyarakat di Indonesia khususnya di daerah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi (JABODETABEK), masih banyak orang-orang yang menggunakan waktu luangnya dengan cara yang tidak maksimal. Seseorang tidak bisa menggunakan waktu luangnya dengan optimal biasanya karena tempat rekreasi yang tidak terjangkau atau padatnya kegiatan wajib seperti pekerjaan dan tanggung jawab kepada keluarga. Hal tersebut yang menghambat perkembangan kualitas diri seseorang. Dengan adanya kegiatan panahan sebagai olahraga rekreasi, sangat membantu masyarakat untuk mengisi waktu luang lebih bermanfaat secara fisik dan mental. Di daerah JABODETABEK, terdapat wadah untuk masyarakat melakukan kegiatan panahan untuk sekedar berekreasi. Sarana rekreasi tersebut berlokasi di Cibubur, lebih tepatnya di The HUB: *Equestrian, Archery, and Coffee* atau biasa disebut dengan The HUB Cibubur.

The HUB Cibubur adalah salah satu dari tempat-tempat yang dapat digunakan masyarakat untuk melakukan kegiatan panahan di daerah JABODETABEK. Kehidupan sebagian besar masyarakat yang hampir 24 jam dihabiskan untuk melakukan pekerjaan dan menyelesaikan kewajibannya, mereka sangat membutuhkan waktu luang untuk melakukan kegiatan yang dapat menyegarkan pikiran dan menjaga kesehatan tubuh dengan biaya yang bisa dijangkau oleh setiap lapisan masyarakat guna untuk mengisi waktu luang. Dengan biaya yang murah dan terjangkau oleh setiap lapisan masyarakat, maka menjadikan The HUB Cibubur sebagai pilihan untuk pemanfaatan waktu luang melakukan kegiatan panahan sebagai olahraga rekreasi guna mendapatkan berbagai tujuan yang diharapkan. Dengan adanya pilihan masyarakat untuk melakukan pemanfaatan waktu luang

diharapkan bisa memenuhi suasana kebutuhan batin mereka. Hal ini dapat mendorong pentingnya The HUB Cibubur sebagai wadah untuk memanfaatkan waktu luang dengan cara yang lebih maksimal, sehingga masyarakat tidak depresi dalam menghadapi tantangan hidup yang semakin lama semakin berat. Fasilitas yang diberikan sangat berbeda dari tempat panahan yang ada di daerah JABODETABEK.

Penelitian pada olahraga panahan sendiri selama ini lebih banyak membahas tentang pembinaan panahan di sekolah. Seperti menurut (Zamani, 2019) yang membahas tentang pembinaan ekstrakurikuler panahan di SMA se-kabupaten Banyumas (Eka et al., 2020), Implementasi program ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang, (Diki Yuwanda & Nahwiyah, 2020), Pengaruh Ekstrakurikuler Panahan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di MTs Baiturrahman Teluk Kuatan Kecamatan Kuatan Tengah Kabupaten Kuatan Singgih (Khoeriyah, 2020), Manajemen Program Panahan untuk menanamkan Nilai Karakter Siswa di SMP Al-muwahhid *Boarding School* Beji Kedungbanteng (Aditya, 2019), Rekreasi Edukasi dan Klub Panahan di Kota Medan. Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang komprehensif pada manfaat waktu luang dalam melakukan kegiatan panahan sebagai olahraga rekreasi. Dengan demikian maka penelitian ini memiliki keterbaruan menyangkut kegiatan panahan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih banyaknya masyarakat JABODETABEK yang memanfaatkan waktu luangnya dengan cara yang kurang maksimal.
2. Olahraga panahan sebagai sarana aktivitas bagi masyarakat untuk memanfaatkan waktu luangnya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka pembatasan dalam penelitian ini dibatasi masalah sebagai berikut:

Masalah yang diteliti adalah tentang pemanfaatan waktu luang dalam melakukan kegiatan panahan sebagai olahraga rekreasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimanakah pemanfaatan waktu luang dalam melakukan kegiatan panahan sebagai olahraga rekreasi di The HUB Cibubur?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna, antara lain:

1. Mengetahui bagaimana pemanfaatan waktu luang dalam melakukan kegiatan panahan sebagai olahraga panahan di The HUB Cibubur.
2. Memberikan masukan untuk masyarakat tentang pemanfaatan waktu luang dalam melakukan kegiatan panahan sebagai olahraga rekreasi.



