

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Indonesia memiliki banyak olahraga yang digeluti oleh masyarakat secara umum dan atlet secara khusus. Salah satu olahraga tersebut yaitu *Rugby*, *rugby* sebenarnya sudah ada sejak tahun 1823, berawal dari sebuah pertandingan sepak bola antar sekolah di kota Inggris, seorang anak laki-laki yang bernama Wiliam Webb Ellis mengambil bola dan berlari menuju garis gawang lawan, dua abad kemudian *rugby* telah berevolusi menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia, dimana jutaan orang bermain *rugby*, menyaksikan, dan menikmati permainan *rugby*, dan berdasarkan peraturan tidak hanya dimainkan begitu saja, dengan adanya peraturan para pemain *rugby* juga sangat menjunjung tinggi sportivitas melalui peraturan tersebut, melalui disiplin penguasaan diri, serta menghargai orang lain, dapat menumbuhkan naluri

persahabatan dan sikap *fair play*, dengan ini menegaskan bahwa permainan *rugby* adalah sebuah permainan yang sehat.

Rugby menjadi salah satu olahraga yang akan terus berkembang di masa mendatang, khususnya di Indonesia. Oleh karena peminatnya meningkat di setiap tahun dan seiring berjalannya waktu, mulai banyak diminati dari berbagai macam kalangan usia. Ada yang bermain *rugby* untuk tujuan menjadi atlet, sehingga dapat masuk tim, baik daerah maupun Nasional. Tetapi, lebih banyak orang yang bermain *rugby* sebagai pemanfaatan waktu luang karena keunikan cara bermain dan keunikan perlengkapannya. Kedua hal itu mempengaruhi rasa ingin tahu dan rasa penasaran banyak orang terhadap *rugby*. Di antara manfaat olahraga *rugby*, yaitu memperoleh kesehatan, kesenangan, kesegaran jasmani serta juga dapat dijadikan alat pemersatu sebab olahraga *rugby* tidak mengenal tua, muda, anak-anak, orang dewasa, suku, agama, dan ras.

Pada zaman seperti sekarang ini, banyak orang disibukkan oleh berbagai kegiatan dan rutinitas. Mulai dari golongan pelajar sampai pimpinan perusahaan, dari guru hingga dosen dan dari kalangan masyarakat bawah hingga kalangan masyarakat atas. Pelajar dan mahasiswa disibukkan oleh kegiatan belajar dan pembelajaran, tuntutan nilai yang bagus dan sistem kurikulum terus berganti-ganti. Secara umum manusia memiliki waktu dalam sehari semalam 24 jam dan penggunaan waktu sangat tergantung kepentingan orang masing-masing. Jika dikelompokkan penggunaan waktu dalam sehari semalam, maka secara umum waktu terbagi menjadi tiga yaitu untuk bekerja (mencari nafkah atau melaksanakan tugas pokoknya), merawat diri (berdandan, makan, minum, istirahat, membersihkan

badan, beribadah) dan waktu luang. Padatnya aktivitas yang dilakukan oleh manusia membuat mereka perlu adanya hiburan sebagai penghilang stress, sehingga disinilah pemanfaatan waktu luang untuk berolahraga.

Saat ini, sebagian besar aktivitas yang dapat dilakukan oleh manusia telah diambil alih oleh mesin. Teknologi dan informasi yang terus berkembang dewasa ini menyediakan berbagai macam kemudahan yang mengakibatkan seseorang untuk menjadi malas untuk menggerakkan tubuhnya sehingga memilih mencari sesuatu yang praktis, sehingga aktivitas kerja fisik seseorang menjadi berkurang dan tidak sesuai dengan porsi aktivitas fisik yang dianjurkan untuk seseorang dalam mencapai derajat kesehatan. Selain itu gaya hidup sedentari lebih banyak dilakukan di dalam masyarakat ketimbang gaya hidup sehat yang mendorong seseorang untuk tidak malas dalam bergerak dan beraktivitas fisik sesuai dengan anjuran untuk mencapai derajat kesehatan.

Perilaku hidup sehat tentunya mempunyai implikasi terhadap budaya hidup masyarakat setempat. Dengan kondisi kota Jakarta yang metropolitan tentunya akan berdampak juga terhadap etos kerja yang tinggi, persaingan kerja, gelombang urbanisasi yang setiap saat mengancam jumlah populasi (ledakan penduduk). Otomatis waktu luang setiap orang akan minim, sehingga berdampak juga terhadap kesehatan individu masyarakat. Dengan pekerjaan yang padat masyarakat Jakarta tidak dapat memanfaatkan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas fisik tapi dengan adanya partisipasi masyarakat dalam berolahraga juga diharapkan masyarakat Jakarta mampu mengubah hidup mereka agar lebih baik dan dapat mengurangi resiko gangguan kesehatan fisik. Ketika berolahraga sudah dilakukan

secara langsung, maka orang tersebut akan mengalami tingkat kesehatan yang normal.

Waktu luang adalah waktu yang digunakan sebebas-bebasnya yang nantinya akan menimbulkan rasa senang dari kegiatan tersebut. Dari segi cara pengisian, waktu luang adalah waktu yang dapat diisi dengan sesuai pilihannya sendiri. Dari sisi fungsi, waktu luang adalah waktu yang dimanfaatkan sebagai sarana mengembangkan potensi, meningkatkan mutu pribadi, kegiatan terapeutik bagi yang mengalami gangguan emosi, meningkatkan kesegaran mental dan sosial serta sebagai selingan dan hiburan, serta sebagai sarana rekreasi. Jumiati, dkk., (2018) menyatakan waktu luang adalah waktu yang sebebas-bebasnya dalam hal ini seseorang tidak terkait oleh siapapun, baik oleh pekerjaan maupun oleh tugas-tugas lain dan seseorang dapat melakukan aktivitas apa saja pada akhirnya bisa menimbulkan rasa senang serta mendapat kepuasan dari kesenangan tersebut. Seberapa efektifnya waktu yang dimiliki dipengaruhi oleh seberapa bagusnya penanaman program penggunaan waktu di dalam pikiran seseorang.

Di kota-kota besar di dunia pemanfaatan waktu luang sangat dipergunakan sebaik-baiknya oleh setiap komponen masyarakat. Mengingat sangat padatnya jadwal atau tuntutan pekerjaan, sehingga waktu luang bagi setiap masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik atau berolahraga sangat terbatas. Jakarta merupakan salah satu kota metropolitan. Pekerjaan, pendidikan, dan kesibukan lainnya membuat masyarakat tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas berolahraga. Padahal kurangnya aktivitas berolahraga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi produktivitas kerja seseorang,

sehingga dibuatlah sebuah komunitas olahraga *rugby*. Komunitas merupakan sebuah kelompok dari beberapa orang yang berbagi lingkungan, kesenangan atau umumnya memiliki ketertarikan yang sama. Dalam komunitas olahraga, individu-individu di dalamnya dapat memiliki maksud, tujuan, kegemaran dan sejumlah kondisi lain yang serupa.

Melalui komunitas olahraga diharapkan akan dapat mendorong masyarakat melakukan olahraga secara teratur untuk meningkatkan kebugaran diri sendiri. Sebab menurut (Camacho, 2021) kualitas manusia baik jasmani maupun rohani akan menjadi indikator yang kuat bagi kemajuan sebuah bangsa. Di Indonesia, komunitas semakin berkembang pesat di hampir semua lingkup kehidupan karena pada umumnya komunitas tidak terbatas oleh usia dan jenis kelamin sehingga mereka dapat berbaur dengan cepat karena kesenangan dan ketertarikan yang sama tanpa batasan. Banyak contoh komunitas yang ada di Indonesia, seperti komunitas pencinta hewan, musik, olahraga, seni, dan barang antik.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu diantaranya penelitian yang dilakukan (Sholihin & Sugiarto, 2015) tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dalam memanfaatkan waktu luang. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan waktu luangnya $\frac{1}{2}$ sampai 1 jam sehari untuk belajar dan sebanyak 15 orang yang menggunakan waktu luangnya 3 sampai 4 jam dalam sehari untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga.

(Ramadhani & Susanto, 2022) melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas olahraga bagi anggota DIT PAMOBVIT di BSI kota Banyuwangi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan waktu luang dengan melakukan aktivitas olahraga mayoritas berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 11 orang (75%) dan sedangkan sebanyak 9 orang (25%) dalam kategori tidak memanfaatkan waktu luang untuk aktivitas olahraga.

Selanjutnya penelitian (Abdillah et al., 2022) dengan tujuan untuk mengetahui pemanfaatan waktu luang di luar jam sekolah pada peserta didik SMP Negeri di Kabupaten Tabalong. Hasil penelitian pemanfaatan waktu luang peserta didik diluar jam sekolah di 23 sekolah SMPN di Kabupaten Tabalong, Kegiatan yang dilakukan peserta didik ada 3 yaitu : 1) Kegiatan Relaksasi/*Relaxation Activity* seperti membersihkan rumah, menonton televisi dan mendengarkan *music*. 2) Kegiatan Hiburan/*entertainment activity* seperti seperti bermain *game*, membaca buku, bermain bersama teman dan jalan-jalan. 3) Kegiatan Pengembangan Diri/*development activity* seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, mengikuti kursus atau latihan dan olahraga secara mandiri di rumah.

Penelitian pada olahraga *rugby* sendiri sepanjang ini lebih banyak mangulas mengenai Survei Cedera Olahraga pada Atlet *Rugby* DKI Jakarta, (Zahra, n.d.), Model Aktivitas Berbasis Permainan *Rugby* Untuk Memelihara Kebugaran Jasmani Pada Masa Physical Distancing, (Nurul Fajrin et al., n.d.).

Seseorang diharapkan menggunakan waktu luang mereka dengan berolahraga yang akan meningkatkan taraf kehidupan yang lebih baik dan sehat. Jika

partisipasi masyarakat meningkat otomatis akan berpengaruh juga pada budaya masyarakat dan dengan sendirinya indeks pembangunan masyarakat di suatu negara akan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Dari uraian di atas menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang komprehensif pada pemanfaatan waktu luang dengan olahraga *rugby* pada Komunitas Jakarta Banteng, dengan demikian maka penelitian ini memiliki keterbaruan pada cabang olahraga *rugby*. Berdasarkan maksud peneliti terkait untuk meneliti “Pemanfaatan Waktu Luang dengan Olahraga *Rugby* pada Komunitas Jakarta Banteng”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Pada zaman seperti sekarang ini, banyak orang disibukkan oleh berbagai kegiatan dan rutinitas.
2. Olahraga *Rugby* sebagai sarana aktivitas bagi komunitas Jakarta Banteng untuk memanfaatkan waktu luangnya.
3. Masih banyak dari Komunitas Jakarta Banteng yang kurang maksimal untuk memanfaatkan waktu luangnya.
4. Belum diketahui secara pasti pemanfaatan waktu luang pada Komunitas Jakarta Banteng.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pemanfaatan waktu

luang dengan Olahraga *Rugby* pada Komunitas Jakarta Banteng. Sampel pada penelitian ini berusia antara 22-35 tahun.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu “pemanfaatan waktu luang dengan olahraga *rugby* pada Komunitas Jakarta Banteng”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis
 - a) Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan yang ada untuk digunakan sebagai referensi bahwa *Rugby* dapat digunakan sebagai sarana pemanfaatan waktu luang.
 - b) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam pemanfaatan waktu luang dengan olahraga *Rugby* pada Komunitas Jakarta Banteng.
2. Manfaat Praktis
 - a) Memberikan gambaran pemanfaatan waktu luang dengan olahraga *rugby* pada komunitas Banteng *Rugby*.

- b) Memberikan sumbangan pikiran sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi komunitas Jakarta Banteng *Rugby* dalam rangka mewujudkan *rugby* sebagai sarana pemanfaatan waktu luang.

