



## **Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga**

**Aditya Gumantan<sup>1\*</sup>, Ibnu Sina<sup>2</sup>, Endang Pratiwi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga, Fakultas sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan, STKIP situs Banten, Indonesia

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan, Indonesia

\*Corresponding Author. E-mail: [aditya.gumantan@teknokrat.ac.id](mailto:aditya.gumantan@teknokrat.ac.id)

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini mengkaji peranan olahraga rekreasi dalam meningkatkan prestasi olahraga. Metode penelitian menggunakan metode literatur review dimana peneliti menganalisis jurnal yang telah publish sebelumnya yang dikaji untuk menemukan sebuah penyelesaian dalam kajian yang telah dilakukan. Pada penelitian ini peneliti mengkaji 13 jurnal yang telah ditelaah sebagai literatur dan mendapatkan sebuah hasil penelitian dalam sudut pandang (a) olahraga rekreasi berhubungan dengan kebugaran jasmani, (b) olahraga rekreasi dalam minat dan motivasi berolahraga, (c) Fasilitas olahraga rekreasi dalam kajian peningkatan olahraga, (d) survey pemetaan pertumbuhan olahraga rekreasi, tradisional dan perkembangan industri olahraga dalam peningkatan olahraga prestasi. dalam kajian diatas bahwasannya untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga itu sendiri banyak aspek yang harus diperhatikan, bagaimana proses dalam setiap aspek banyak diperhatikan sehingga beberapa komponen yang mempertegas hasil penelitian pada jurnal sebelumnya maka dapat dibuat sebuah garis yang sangat cukup kuat bagaimana peranan semua lapisan masyarakat sangat berperan terhadap peningkatan kualitas olahraga itu sendiri.

**Kata kunci:** Olahraga Rekreasi, Survey Olahraga Rekreasi, Prestasi Olahraga

### **Abstract**

*The purpose of this study is to examine the role of recreational sports in improving sports performance. The research method uses the literature review method where the researcher analyzes previously published journals that are reviewed to find a solution in the studies that have been carried out. In this study, researchers reviewed 13 journals that had been reviewed as literature and obtained a research result from the point of view of (a) recreational sports related to physical fitness, (b) recreational sports in interest and motivation to exercise, (c) recreational sports facilities in the study of increasing physical fitness. sports, (d) surveys mapping the growth of recreational, traditional sports and the development of the sports industry in increasing sports achievements. In the study above, it is clear that in order to grow and develop sports achievement itself, there are many aspects that must be considered, how the process in each aspect is paid much attention so that several components that confirm the results of research in previous journals can be made a very strong line how the role of all levels of society plays a very important role. towards improving the quality of the sport itself.*

**Keywords:** Recreational Sports, Recreational Sports Survey, Sports Achievement

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan sebuah kewajiban aktivitas manusia, peningkatan kondisi fisik yang berorientasi dalam kebugaran tubuh manusia bagian dari olahraga kesehatan, selain itu olahraga menjadi sebuah sarana rekreasi untuk mendapatkan ketenangan yang dilakukan dalam sebuah olahraga rekreasi, selain sebagai sarana meningkatkan kondisi fisik dan sebuah sarana rekreasi terdapat sebuah hal yang sangat penting olahraga merupakan sebuah tujuan dalam meningkatkan prestasi seseorang. Olahraga itu sendiri terlihat menjadi sebuah hal yang sangat mendasar dan penting dalam menjaga tubuh agar dapat melakukan aktivitas fisik secara maksimal.

Dalam undang-undang no 3 sistem keolahragaan nasional tahun 2005 terdapat tiga komponen olahraga pertama olahraga pendidikan, kedua olahraga rekreasi dan ketiga olahraga prestasi, ketiga bentuk kegiatan olahraga itu sendiri ternyata sangat bervariasi tidak hanya berorientasi dalam olahraga yang secara sempit, olahraga diatur dalam undang-undang sehingga masyarakat dapat melakukan secara bebas tanpa melawan benturan aturan dan hukum di Indonesia. Olahraga rekreasi adalah sebuah jenis bentuk kegiatan berolahraga yang dilakukan pada waktu luang dan menjadi sebuah kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh manusia (Ramdan, 2018). Olahraga rekreasi sendiri menjadi sebuah dasar seseorang menjadi lebih tertarik dalam melakukan aktivitas olahraga. Olahraga rekreasi memiliki peran yang sangat pokok dalam membentuk manusia yang bugar dan sehat secara jasmani dan rohani (Kasriman, 2017).

Bentuk olahraga rekreasi itu sendiri sering dilakukan lebih berorientasi pada kesenangan saja akan tetapi dapat berdampak pada peningkatan kebugaran yang nantinya mampu menjadi dasar pengembangan gerak seseorang. Peningkatan kebugaran jasmani itu sendiri akan berdampak pada peningkatan aspek kognitif seseorang. Kegiatan rekreasi memberikan sebuah pengalaman secara langsung melalui aktivitas pendidikan di alam terbuka yang melibatkan lingkungan sekitar yang sangat membantu peningkatan aspek kognitif dan kebugaran tubuh manusia (Aperoniska, Hamdy, & Muhtar, 2015).

Pengembangan olahraga rekreasi secara terus menerus serta sosialisasi secara langsung akan berdampak pada semakin banyaknya seseorang dalam melakukan olahraga. Olahraga rekreasi dapat menjadi dasar yang sangat kuat untuk menumbuh

kembangkan anak-anak dalam pengenalan olahraga secara kecabangan, pengembangan teknologi yang sangat pesat berdampak pada semakin tertariknya anak-anak untuk tinggal saja didalam rumah semakin teratit menghabiskan waktunya dengan memegang gawai seharian tanpa melakuka aktivitas fisik bahkan melakukan olahraga diluar rumah yang biasa dilakukan anak-anak sebelum era milenial bermain sepak bola, badminton serta olahraga lainnya. Kurangnya gerak tubuh dan tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur akan berdampak pada pola hidup yang tidak sehat sehingga akan menurunnya fungsi organ manusia itu sendiri.

Pertumbuhan yang tidak baik dikarenakan budaya diam diri diluar rumah menjadikan anak-anak menjadi tidak sehat dan bisa saja anak lebih cendrung stres. Dalam sebuah kajian penelitian yang dilakukan oleh Agung Sunarno (2018) terdapat anak-anak yang diam diri siurmah dan sering melakukan aktivitas fisik dan olahraga terjadi perbedaan yang sangat signifikan dalam kebugaran jasmani dan peningkatan aspek kognitif anak. Olahraga rekreasi sejauh ini telah dianggap sangat penting dalam keseharian hidup manusia, semua lapisan masyarakat baik dari semua kalangan menjadikan kegiatan rekreasi pada rating paling atas kegiatan sehari-hari, bahkan sebagian besar telah menjadwalkan rekreasi dalam setiap minggu (Kustiawan, 2018), dengan begitu menyatakan bahwa rekresi selain menjadi sarana memperkaya gerak namun menjadikan seseorang lebih rileks menghadapi hidup sehari-hari.

Dibebrapa tempat daerah kabupaten di Indonesia telah melakukan perluasaan tempat yang memudahkan seseorang melakukan olahraga rekreasi yang diterpakan dalam penelitian yang memetakan olahraga rekreasi di Kabupaten Buleleng Bali mendapatkan bebra[a tempat seperti olahraga masal seperti senam, *funbike*, gerak jalan, zumba dan kekgiatan olahraga tradisional seperti menggasing, dagongan, terompah panjang, enggrang, olahrag khusus dan olahraga tantangan seperti airsoftgun, dayung, perahu layar, skatebord, arum jeram dan kano (Prastya, Hendri, & Susila, 2019) dari beberapa survey tersebut mendapatakn fakta besa dari beberapa aspek masuk dalam kategori olahraga prestasi . Tujuan pengkajian literatur review ini untuk melihat seberapa besar pentingnya olaharaga rekreasi dalam meningkatkan peningkatan prestasi olahraga, yang berkaitan seberapa besarnya olahraga rekreasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang sehingga dapat meningkan keterampilan gerak secara

maksimal dengan mengedepankan prestasi olahraga Indonesia dimasa depan dengan konsep indonesia emas ditahun 2045.

## **METODE**

Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan bentuk studi literatur yang mengkaji jurnal yang telah terbit secara nasional yang nantinya menjadi dasar peneliti dalam mengkaji topik utama seberapa besarnya olahraga rekreasi dalam meningkatkan prestasi olahraga. Menganalisis fakta-fakta yang baru dengan tinjauan literatur dengan mengedepankan publikasi yang sangat relevan dalam perbandingan artikel jurnal yang telah dipublish sebelumnya. Papulasi/ problem dari jurnal ini membahas tentang olahraga rekreasi dalam membantu peningkatan olahraga rekreasi yang bepusat dalam analisis jurnal secara penuh. Dengan studi disgn model penelitian yang digunakan untuk rivew.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam penelitian yang telah dipublikasi oleh Ramdan (2018) dalam Jurnal Maenpo olahraga rekreasi memiliki hubungan dengan motivasi belajar, yang dilakukan di FKIP Universitas Suryakencana. Sampel penelitian ini merupakan 20 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah pendidikan rekreasi dengan teknik purposive sampling. Analisis data dengan menggunakan analisis korelasi. Besarnya koefisien korelasi 0,44 atau t-hitung 2,18 lebih besar dari t-tabel 2,101. Dukungan variabel X (olahraga rekreasi alam terbuka) terhadap variabel Y (motivasi belaar) yaitu 19,36% dan tingkat korelasinya termasuk dalam kategori sedang atau cukup kuat.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara olahraga rekreasi alam terbuka dengan motivasi belajar mahasiswa PJKR FKIP Universitas Suryakencana. Hal ini disebabkan aktivitas olahraga rekreasi alam terbuka memberikan dorongan atau kesadaran untuk belajar pada mahasiswa itu sendiri, sehingga memberikan motivasi belajar dengan baik. Dalam penelitian ini menjelaskan terkait hubungangan yang sangat besar antara olahraga rekreasi dalam meningkatlan motivasi belajar. Motivasi belajar

yang baik akan berdampak pula pada peningkatan aspek kognitif seseorang yang nantinya mampu merangsang seorang anak pada pengetahuan luas.

**Tabel 1. Olahraga rekreasi berhubungan dengan prestasi belajar**

No	Nama Penulis	Nama Jurnal	Hasil penelitian	Review Penulis
1	Asep Ramdan Afriyuandi	Jurnal Maenpo	Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara olahraga rekreasi alam terbuka dengan motivasi belajar mahasiswa	Olahraga rekreasi mempengaruhi tingkat motivasi siswa yang membantu siswa memahami pengetahuan dan meningkatkan kemampuan kognitif

Penelitian yang berjudul olahraga rekreasi untuk anak usia dini guna menjaga kebugaran jasmani yang dipublikasi oleh Pratama & Fithroni dalam Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 09. No. 03, September 2021, Hal 121 – 130 dengan mengalisis sepuluh jurnal yang sudah tebit sebelumnya peran olahraga rekreasi memiliki peningkatan yang signifikan dalam peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Dalam penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Aperoniska et al., (2015) dalam jurnal olahraga rekreasi masyarakat memberikan hasil penelitian olahraga rekreasi meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dengan penentian penelitian tindakan kelas pada SMK negeri 1 Belimbing kelas X TIK dengan sampel siswa 23 orang diperoleh nilai dengan rata-rata siklus pertama adalah 62,5 dan siklus kedua 90 dengan beigitu mendapatkan kriteria sehingga dikatakan penelitian berhasil mendapait kesimpulan bahwa olahraga rekreasi dapat meningkatkan kebigaran jasmani dengan melihat capainya dalam setiap kriteria kebugaran jasmani.

**Tabel 2. Olahraga rekreasi berhubungan dengan kebugaran jasmani**

No	Nama Penulis	Nama Jurnal	Hasil penelitian	Review Penulis
1	Egi Nadhir Pratama, Hijrin Fithroni	Jurnal Kesehatan Olahraga	Olahraga rekreasi memiliki peningkatan yang signifikan dalam peningkatan kebugaran jasmani seseorang	Olahraga rekreasi memiliki peran dalam meningkatkan kebugaran jasmani
2	Aperoniska, M.rifa'at Hamd, Muhtar	Jurnal Pendidikan jasmani	olahraga rekreasi dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan melihat	Olahraga rekreasi berpnegruh yang sangat signifikan dalam

kesehatan dan rekreasi	capainya dalam setiap kriteria kebugaran jasmani.	peningkatan kebugaran jasmani yang dilakukan dengan penelitian PTK dengan berbagai macam pengukuran kriteria kebugaran jasmani
------------------------	---	--

Dalam kajian selanjutnya yang dilakukan oleh Kasriman (2017) yang terbit dalam jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 2 Nomor 2. Tahun 2017 yang berjudul motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi melalui program *car free day* di Jakarta dengan pendekatan penelitian kualitatif dan kuantitatif dengan sasaran penelitian merupakan masyarakat umum yang berada sekitar jalan Sudirman dengan sampel 100 orang menggunakan angket penelitian dengan indikator variabel motivasi intrinsik dan ekstrinsik mendapatkan hasil penelitian motivasi masyarakat Jakarta sebesar 52% diatas rata-rasta dengan begitu disimpulkan motivasi berolahraga cukup tinggi.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Syarif (2020) yang terbit dalam jurnal Meretas volume 6 no 2 yang berjudul minat masyarakat berolahraga rekreasi di kegiatan *car free day* di Kota Palangkaraya, meneliti dengan teknik pengumpulan data melalui observasi , angket, wawancara serta dokumentasi, dengan teknik analisis diskriptif persentase mendapatkan hasil dengan indikator perhatian 70%, indikator kesenangan sebesar 78% dan indikator kemauan 68%. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kota Palangkaraya sangat meminati olahraga rekreasi yang memberikan efek keseengangan yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup masyarakat pada umumnya.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya dengan mengaplikasikan *car free day* sebagai penelitian yang dilakukan oleh Akhbar (2018) dalam jurnal halaman olahraga nasional dalam volume 1 no 1 dengan sampel mahasiswa PGSD PGRI Palembang berjumlah 40 orang dengan variabel penelitian motivasi dengan proses pengumpulan data menggunakan angket yang dilakukan penyebaran pada sampel mendapatkan bahwa dengan adanya fasilitas Water Fun Jakabaring di Kota Palembang meningkatkan motivasi para mahasiswa untuk melakukan olahraga rekreasi meskipun dalam tarap nilai sedang.

**Tabel 3. Olahraga rekresi dalam minat dan motivasi berolahraga**

No	Nama Penulis	Nama Jurnal	Hasil penelitian	Review Penulis
----	--------------	-------------	------------------	----------------

1	Kasriman	Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga	Hasil penelitian motivasi masyarakat Jakarta sebesar 52% diatas rata-rata dengan begitu disimpulkan motivasi berolahraga cukup tinggi	Kegiatan olahraga rekreasi seperti Car Free Day dapat di kembangkan di setiap daerah laennnya, melihat dengan hasil penelitian bahwa carr free day menumbuhkan minat berolahraga masykarakat
2	Akhmad Syarif	Jurnal Meretas	Mendapatkan hasil dengan indikator perhatian 70%, indikator kesenangan sebesar 78% dan indikator kemauan 68%.	Kegiatan olahraga rekreasi seperti Car Free Day dapat di kembangkan di setiap daerah laennnya, melihat dengan hasil penelitian bahwa carr free day menumbuhkan minat berolahraga masykarakat
3	Taheri Akbar	Jurnal Halaman Olahraga Nasional	Mendapatkan hasil dengan adanya fasilitas Water Fun Jakabaring di Kota Palembang meningkatkan motivasi para mahasiswa untuk melakukan olahraga rekreasi meskipun dalam tarap nilai sedang.	Fasilitas seperti taman bermain sangat mempengaruhi minat dalam berolahraga

Berbeda dengan kajian sebelumnya pada penelitian selanjutnya bagaimana kebijakan publik dan fasilitas olahraga itu sendiri dapat mempengaruhi minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Agung Sunarno (2018) yang berjudul taman rekreasi dan kesegaran jasmani medapatkan fakta bahwa taman rekreasi kesegaran jasmani bertujuan sebagai sarana rekreasi dimana ditempat terdapat fasilitas olahraga berupa pull up, sit up dan locak tegak dan diberikan instruksi dan arahan pengunnaan dan norma tes ketika melakukan aktivitas olahraga, denga begitu selain melakukan sarana rekreasi mendapatkan sarana meningkatkan kebugaran jasmani.

Penelitan yang dilakukan oleh Sudagung (2015) yang dilakukan di Kabupaten Pontianak dengan judul jurnal kawasan olahraga rekresi pada ruang terbuka hijau, dengan analisis diperoleh kawasan olahraga rekreasi dengan konsep ekologis sebagai konsep utama sehingga peran alam menjadi sangat pokok dalam desainnya. Fungsi

dalam ruang terbuka hijau sebagai fungsi olahraga yang nantinya masyarakat dapat menjadikan olahraga sebagai kebutuhan hidup. Penelitian selanjutnya yang dilakukan Stephen Clive (2019) dengan melihat tujuan dalam kajian menciptakan ruang dalam kota yang bebas dari ketegangan dan kesibukan kota yang nantinya berfungsi sebagai pendukung kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik. Metode penelitian menggunakan deduksi dengan metode pengumpulan data dengan survey yang mencakup wawancara dan obeservasi dengan kajian literatur dengan melibatkan arsitektur dengan program yang terdapat olahraga didalamnya.

**Tabel 4. Fasilitas olahraga rekreasi dalam kajian peningkatan olahraga**

No	Nama Penulis	Nama Jurnal	Hasil penelitian
1	Agung Surano	Jurnal Olahraga Rekreasi	Taman rekreasi kesegaran jasmani bertujuan sebagai sarana rekreasi dimana ditempat terdapat fasilitas olahraga berupa pull up, sit up dan locak tegak dan diberikan instruksi dan arahan penggunaan dan norma tes ketika melakukan aktivitas olahraga, dengan begitu selain melakukan sarana rekreasi mendapatkan sarana meningkatkan kebugaran jasmani
2	Yudha Baskara Sudagung	Jurnal Arsitektur	Kawasan olahraga rekreasi dengan konsep ekologis sebagai konsep utama sehingga peran alam menjadi sangat pokok dalam desainnya. Fungsi dalam ruang terbuka hijau sebagai fungsi olahraga yang nantinya masyarakat dapat menjadikan olahraga sebagai kebutuhan hidup
3	Stephen Clive, Sidhi Wiguna Teh	Jurnal Stup	Menciptkan ruang dalam kota yang bebas dari ketegangan dan kesibukan kota yang nantinya berfungsi sebagai pendukung kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik.
<b>Riview Penulis</b>		Dalam hal ini penulis memberikan sebuah gambaran bahwa peningkatan sarana dan prasarana yang baik akan berdampak pada peningkatan kualitas minat seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga yang menggunakan ruang terbuka hijau sebagai sarana rekreasi.	

Dalam kajian selanjutnya melihat dari pemetaan dan survey perkembangan olahraga rekreasi melalui aktivitas fisiknya sendiri dalam setiap daerah, pengkajian dalam sudut pandang industri olahraga dan perkembangan olahraga tradisional dalam menumbuhkembangkan olahraga. Penelitian yang dilakukan Hidayat & Indardi (2015) yang berjudul survey perkembangan olahraga rekreasi getbal di kabupaten Semarang



dengan tujuan penelitian mengetahui seberapa besar perkembangan olahraga getball serta hambatan dan respon pemerintah, masyarakat serta faktor yang mendukung olahraga ini.

Penelitian menggunakan penelitian diskriptif dengan mengumpulkan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi dan dianalisis secara kualitatif dan mendapatkan hasil perkembangan olahraga rekreasi gateball belum begitu luas dan dikenal oleh masyarakat, butuh perhatian khusus dari pemerintah dan kurangnya sosialisasi dalam menerapkan olahraga ini, olahraga rekreasi ini dapat menumbuhkan minat berolahraga masyarakat Semarang. Penelitian berikutnya yang dilakukan Prsty et al., (2019) dengan judul pemetaan potensi olahraga rekreasi di kabupaten Buleleng Bali mendapatkan sebuah hasil penelitian ekosistem alam sekitar mempengaruhi olahraga itu sendiri seperti olahraga massal, olahraga tradisional, olahraga khusus dan olahraga tantangan.

Perkembangan olahraga rekreasi memiliki peran dalam mengangkat minat dan pertumbuhan ekonomi sekitar. Kajian olahraga tradisional yang dilakukan penelitian oleh Asri, Pratiwi, Barikah, & Kasanrawali (2021) permainan tradisional menumbuhkembangkan kembali dan menghidupkan nilai-nilai kehidupan dalam bermasyarakat, menghilangkan rasa bosan serta stres yang berlebihan sehingga dengan melakukan olahraga rekreasi berupa permainan tradisional membantu dalam meningkatkan produktivitas hidup.

Olahraga rekreasi sendiri dapat menumbuhkan dalam aspek industri yang besar berikut kajian yang dilakukan Kustiawan (2018) dengan penelitian yang berjudul Memajukan olahraga rekreasi dan *event* olahraga sebagai upaya meningkatkan penjualan produk industri olahraga mendapatkan sebuah hasil penelitian rekreasi dipandang penting karena dapat meningkatkan pertumbuhan ekonomi di daerah masing-masing bahkan rekreasi juga sangat berpengaruh pada pendapatan negara dengan memanfaatkan tempat-tempat wisata untuk menarik pengunjung dari dalam negeri maupun wisatawan dari berbagai mancanegara. Begitu pula dengan olahraga, olahraga tidak kalah pentingnya dengan rekreasi bahkan didalam olahraga bukan hanya dapat meningkatkan perekonomian suatu bangsa tapi juga ada pertarungan gengsi dan politik suatu negara. Jika olahraga dikelola dengan semaksimal mungkin maka ini akan menjadi batu loncatan untuk menuju persaingan global di kancah internasional.

**Tabel 4. Survey pemetaan pertumbuhan olahraga rekreasi, tradisional dan perkembangan industri olahraga dalam peningkatan olahraga prestasi**

No	Nama Penulis	Nama Jurnal	Hasil penelitian
1	Arif Hidayat, Nanang Indardi	Journal of Sport Sciences and Fitness	Hasil perkembangan olahraga rekreasi gateball belum begitu luas dan dikenal oleh masyarakat, butuh perhatian khusus dari pemerintah dan kurangnya sosialisasi dalam menerapkan olahraga ini, olahraga rekreasi ini dapat menumbuhkan minat berolahraga masyarakat Semarang
2	Ade Hindhu Prastyana, Gede Hendri Ari Susil	Jurnal Penjakora	Hasil penelitian ekosistem alam sekitar mempengaruhi olahraga itu sendiri seperti olahraga masal, olahraga tradisional, olahraga khusus dan olahraga tantangan. Perkembangan olahraga rekreasi memiliki peran dalam mengangkat minat dan pertumbuhan ekonomi sekitar
3	Novri Asri, Endang Pratiwi	Jurnal Wahana Dedikasi	Permainan tradisional menumbuhkembangkan kembali dan menghidupkan nilai-nilai kehidupan dalam bermasyarakat, menghilangkan rasa bosan serta stres yang berlebihan sehingga dengan melakukan olahraga rekreasi berupa permainan tradisional membantu dalam meningkatkan produktivitas hidup
4	Andri Arif	Prosiding Siniku	Hasil penelitian rekreasi dipandang penting karena dapat meningkatkan pertumbuhan ekonomi di daerah masing-masing bahkan rekreasi juga sangat berpengaruh pada pendapatan negara dengan memanfaatkan tempat-tempat wisata untuk menarik pengunjung dari dalam negeri maupun wisatawan dari berbagai mancanegara
<b>Riview Penulis</b>		Aspek pemetaan dan survey terhadap perkembangan olahraga rekreasi sangat penting untuk melihat seberapa besar pengaruh olahraga rekreasi dalam meningkatkan olahraga itu sendiri, pertumbuhan olahraga rekreasi dan tradisional selaras dengan pertumbuhan nilai-nilai dalam olahraga itu sendiri, dan pertumbuhan olahraga rekreasi dapat meningkatkan pertumbuhan industri olahraga yang mana industri olahraga sangat berperan dalam peningkatan prestasi anak.	

Dalam kajian literatur review yang telah disajikan dalam hasil terdapat beberapa aspek perkembangan olahraga rekreasi yang mempengaruhi nilai gerak manusia itu sendiri yang nantinya berdampak pada kualitas prestasi olahraga yang ada di Indonesia

dalam sebuah hasil dinalisis dalam sudut pandang (a) olahraga rekreasi berhubungan dengan kebugaran jasmani, (b) olahraga rekreasi dalam minat dan motivasi berolahraga, (c) Fasilitas olahraga rekreasi dalam kajian peningkatan olahraga, (d) survey pemetaan pertumbuhan olahraga rekreasi, tradisional dan perkembangan industri olahraga dalam peningkatan olahraga prestasi Terdapat beberapa hasil yang dpata didskusi dalam kajian diatas bahwasannya untuk menumbuhkembangkan preastasi olahraga itu sendiri banyak aspek yang harus diperhatikan, bagaimana proses dalam setiap aspek banyak diperhatikan sehingga beberapa komponen yang mempertegas hasil penelitan pada jurnal sebelumnya maka dapat dibuat sebuah garis yang sangat cukup kuat bagaimana peranan semua lapisan masyarakat sangat berperan terhadap peningatan kualitas olahraga itu sendiri.

## **KESIMPULAN**

Pada sebuah kajian ini memberikan sebuah kesimpulan yang sangat besar bahawasannya keterlibatan semua pihak baik dari lapisan masyarakat serta jajaran pemerintah memiliki peran yang sama dalam membangun kualitas olahraga rekreasi yang bertujuan pada hasil prestasi olahraga yang baik guna tercapainya program pemerintah Indonesia emas pada tahun 2045.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agung Sunarno. (2018). Taman Rekreasi Kesegaran Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Akhbar, M. T. (2018). Motivasi Mahasiswa Pgsd Dalam Olahraga Rekreasi Di Water Fun Kota Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(1). <https://doi.org/10.31851/hon.v1i1.1501>
- Aperoniska, Hamdy, M. R., & Muhtar. (2015). Penerapan Olahraga Rekreasi Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Kelas X TIK SMK Negeri 1 Belimbing. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 74–78.
- Asri, N., Pratiwi, E., Barikah, A., & Kasanrawali, A. (2021). Pemberdayaan Olahraga Rekreasi Melalui Permainan Tradisional Sebagai Upaya Pelestarian Budaya Tradisional Kalimantan Selatan. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 4(1), 126. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v4i1.5419>
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(4), 49–53.

<https://doi.org/10.15294/jssf.v4i4.10098>

- Kasriman. (2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(SEPTEMBER), 72–78.
- Kustiawan, A. A. (2018). Memajukan olahraga rekreasi dan event olahraga sebagai upaya meningkatkan penjualan produk industri olahraga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(1), 74–82.
- Prastya, A. H., Hendri, G., & Susila, A. (2019). Pemetaan Potensi Olahraga Rekreasi Di Kabupaten Buleleng - Bali. *Penjakora*, 6(2), 127–132.
- Pratama, E. N., & Fithroni, H. (n.d.). Jasmani dan Mencegah Obesitas Pada Anak dimasa Pandemi . *Egi Nadhir Pratama*. 121–130.
- Ramdan, A. (2018). Hubungan Olahraga Rekreasi Alam Terbuka Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Maenpo*, 8(1), 54. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.920>
- Stephen Clive, S. W. T. (2019). Sarana Rekreasi, Olahraga, dan Hiburan *Jurnal Olahraga Rekreasi* 1(1), 707–714.
- Sudagung, Y. B. (2015). Kawasan Olahraga Rekreasi Pada Ruang Terbuka Hijau Di Kota Pontianak. *JMARS: Jurnal Mosaik Arsitektur*, 3(1), 125–140. Retrieved from <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmarsitek/article/view/10179>
- Syarif, A. (2020). Minat Masyarakat Berolahraga Rekreasi di kegiatan carr fre day Palangkaraya. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.