



**MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP AKTIVITAS *SUNDAY
MORNING* DI ALUN-ALUN BATANG
KABUPATEN BATANG
TAHUN 2014**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh
YEYEN AFIATI
6102411071**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Yeyen Afiati. 2014. Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas *Sunday Morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang 2014. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Ipang Setiawan, S. Pd., M. Pd

Kata Kunci: Motivasi Masyarakat, Aktivitas *Sunday Morning*, di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang

Sunday morning sebagai aktivitas yang sangat digemari masyarakat ternyata juga telah menjadi aktivitas olahraga pilihan masyarakat Batang. Masyarakat memanfaatkan waktu minggu pagi untuk melakukan aktivitas olahraga atau aktivitas yang lainnya. Banyak masyarakat yang beraktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang. Permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sejauhmana motivasi masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana motivasi masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014.

Pendekatan penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang beraktivitas pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014, populasi berjumlah 120 orang dengan cara *insidental sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi metode survei dengan observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan deskriptif presentase.

Hasil analisis data penelitian, tingkat motivasi masyarakat secara keseluruhan terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014 menunjukkan bahwa sebanyak 92 orang (77%) mempunyai motivasi baik. Sebanyak (23%) atau sejumlah 28 orang dalam kriteria kurang.

Simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian tentang motivasi masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014 secara keseluruhan, aspek yang paling nilainya tinggi yaitu aspek fisiologis dan aspek yang nilainya rendah yaitu aspek penghargaan. Dari ke enam aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang yang paling banyak masyarakat lakukan adalah aktivitas senam aerobik dan yang paling sedikit masyarakat lakukan adalah aktivitas jalan. Saran yang dapat penulis berikan bagi instansi pemerintah supaya meningkatkan kualitas dan fasilitas Alun-Alun sebagai tempat beraktivitas *sunday morning* di kota Batang. Bagi instansi atau klub agar tetap memberikan pelayanan terbaik. Bagi instruktur senam hendaknya dapat meningkatkan metode dalam berlatih. Bagi masyarakat perlu rutin untuk beraktivitas disetiap minggu pagi sehingga tujuan yang diharapkan dari masing-masing individu bisa tercapai. Bagi peneliti agar bisa menjadi wawasan tentang motivasi beraktivitas *sunday morning* dan bisa dikembangkan lagi agar lebih baik.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Desember 2014

Peneliti,



Yeyen Afiati

6102411071

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. “Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan mengerjakan shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Q. S. Al-Baqarah: 153).
2. Sesungguhnya semua yang ada di dunia ini milik Allah SWT jika menginginkan sesuatu maka cari dan mintalah dengan sungguh-sungguh kepada Allah SWT.
3. Doaku tak akan terwujud tanpa bantuan doa dari orangtuaku.
4. Siapa yang bersungguh-sungguh pasti akan mendapatkan.

PERSEMBAHAN

1. Yang tercinta kedua orang tua saya, Bapak Casduki dan Ibu Musri, terimakasih atas segala dukungan material maupun spiritual, doa, cinta dan kasih sayang, motivasi, serta nasihat dari Bapak dan Ibu.
2. Yang tercinta ketiga saudara saya: Mbak Leni Salindri, Nur Afifah Holisah dan Nurafni.
3. Teman-teman prodi PGPJSD angkatan 2011.
4. Para Dosen dan Staff UNNES yang telah membimbing serta telah melancarkan saya untuk menyelesaikan karya ini.
5. Almamater FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas Sunday Morning di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang 2014*. Dengan demikian peneliti dapat menyelesaikan studi program Sarjana di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Ipang Setiawan, S. Pd., M. Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, dorongan, dan motivasi serta membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bappeda, Kesra, Klub Fesena dan Klub Alanis Kabupaten Batang yang telah memberikan ijin penelitian.

6. Seluruh jajaran Dosen Jurusan PJKR FIK UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian berlangsung.
8. Masyarakat Batang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak. Adapun saran, nasihat, dan masukan sangat diharapkan demi perbaikan kualitas keilmuan yang kita miliki.

Semarang, Desember 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR/ DIAGRAM.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Fokus Masalah.....	8
1.4. Pertanyaan Penelitian	8
1.5. Tujuan Penelitian	9
1.6. Manfaat.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Motivasi	10
2.2 Teori Motivasi.....	12
2.2.1 Kebutuhan Fisiologis.....	13
2.2.2 Kebutuhan Rasa Aman.....	13
2.2.3 Kebutuhan Sosial.....	13
2.2.4 Kebutuhan Penghargaan.....	14
2.2.5 Kebutuhan Aktualisasi Diri.....	14
2.3 Macam-macam Motivasi.....	14
2.3.1 Motivasi Instrinsik.....	15
2.3.2 Motivasi Ekstrinsik.....	15

2.4	Fungsi Motivasi.....	16
2.4.1	Mendorong Manusia Untuk Berbuat.....	16
2.4.2	Menentukan Arah Perbuatan.....	16
2.4.3	Menyeleksi Perbuatan.....	16
2.5	Bentuk-Bentuk Motivasi.....	17
2.5.1	Memberi angka.....	17
2.5.2	Hadiah.....	17
2.5.3	Kompetisi.....	17
2.5.4	Pujian.....	17
2.5.5	Minat.....	18
2.6	Motivasi Orang Melakukan Olahraga.....	18
2.7	Masyarakat.....	19
2.8	Ciri-Ciri Pokok Masyarakat.....	21
2.9	Syarat-Syarat Masyarakat.....	21
2.10	Unsur-Unsur Masyarakat.....	22
2.11	Hak dan Kewajiban Masyarakat dalam Bidang Olahraga.....	22
2.12	Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Bagi Masyarakat.....	22
2.13	Peran Serta Masyarakat.....	22
2.14	Dinamika Kelompok.....	23
2.15	Fungsi Dinamika Kelompok.....	25
2.16	Kelompok Sosial.....	25
2.17	Aktivitas.....	26
2.18	Aktivitas Senam Aerobik.....	26
2.19	Tujuan Senam Aerobik.....	30
2.20	Manfaat Senam Aerobik.....	30
2.21	Hubungan Senam Aerobik dengan Kesehatan.....	32
2.21.1	Jantung dan Paru-paru.....	32
2.21.2	Sel-Sel Otot.....	35
2.21.3	Peredaran Darah.....	35
2.21.4	Berat Badan.....	36
2.22	Aktivitas Lari.....	37
2.22.1	Lari Santai dan <i>Jogging</i>	37

2.23	Aktivitas Jalan.....	39
	2.23.1 Jalan Kaki.....	39
	2.23.2 Manfaat Jalan Kaki.....	39
	2.23.3 Cara Jalan Kaki Yang Baik.....	43
2.24	Aktivitas Bersepeda.....	43
	2.24.1 Hubungan Bersepeda dengan Kesehatan Tubuh.....	44
2.25	Aktivitas Sepatu Roda.....	44
	2.25.1 Perlengkapan Sepatu Roda.....	44
2.26	Kuliner.....	45
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis Penelitian.....	47
3.2	Variabel Penelitian.....	47
3.3	Indikator Penelitian.....	48
	3.3.1 Indikator Kebutuhan Fisiologis	48
	3.3.2 Indikator Kebutuhan Rasa Aman	48
	3.3.3 Indikator Kebutuhan Sosial	49
	3.3.4 Indikator Kebutuhan Penghargaan	49
	3.3.5 Indikator Kebutuhan Aktualisasi Diri	49
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
	3.4.1 Populasi.....	50
	3.4.2 Sampel	50
3.5	Sumber Data	51
3.6	Metode dan Alat Pengumpulan Data	51
	3.6.1 Angket/ Kuisisioner.....	51
	3.6.2 Metode Observasi.....	52
	3.6.3 Metode Dokumentasi	53
	3.6.4 Wawancara (Interview)	53
3.7	Analisis Data.....	54
	3.7.1 Tinjauan Metode Analisis	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	56
4.2	Pembahasan.....	99
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.2	Simpulan.....	113

5.2	Saran.....	113
	DAFTAR PUSTAKA.....	115
	LAMPIRAN.....	118

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kriteria Deskriptif Presentase.....	57
2. Keseluruhan Motivasi Masyarakat.....	58
3. Aspek Fisiologis Masyarakat Terhadap Aktivitas <i>Sunday Morning</i>	61
4. Aspek Rasa Aman Masyarakat Terhadap Aktivitas <i>Sunday Morning</i>	62
5. Aspek Sosial Masyarakat Terhadap Aktivitas <i>Sunday Morning</i>	64
6. Aspek Penghargaan Masyarakat Terhadap Aktivitas <i>Sunday Morning</i>	65
7. Aspek Aktualisasi Diri Masyarakat Terhadap Aktivitas <i>Sunday Morning</i>	66
8. Aspek Fisiologis Masyarakat Terhadap Aktivitas Senam Aerobik.....	68
9. Aspek Fisiologis Masyarakat Terhadap Aktivitas Lari dan <i>Jogging</i>	69
10. Aspek Fisiologis Masyarakat Terhadap Aktivitas Jalan.....	70
11. Aspek Fisiologis Masyarakat Terhadap Aktivitas Bersepeda.....	71
12. Aspek Fisiologis Masyarakat Terhadap Aktivitas Sepatu Roda.....	72
13. Aspek Fisiologis Masyarakat Terhadap Aktivitas Kuliner.....	73
14. Aspek Rasa Aman Masyarakat Terhadap Aktivitas Senam Aerobik.....	74
15. Aspek Rasa Aman Masyarakat Terhadap Aktivitas Lari dan <i>Jogging</i>	75
16. Aspek Rasa Aman Masyarakat Terhadap Aktivitas Jalan.....	76
17. Aspek Rasa Aman Masyarakat Terhadap Aktivitas Bersepeda.....	78
18. Aspek Rasa Aman Masyarakat Terhadap Aktivitas Sepatu Roda.....	79
19. Aspek Rasa Aman Masyarakat Terhadap Aktivitas Kuliner.....	80
20. Aspek Sosial Masyarakat Terhadap Aktivitas Senam Aerobik.....	82
21. Aspek Sosial Masyarakat Terhadap Aktivitas Lari dan <i>Jogging</i>	83
22. Aspek Sosial Masyarakat Terhadap Aktivitas Jalan.....	83
23. Aspek Sosial Masyarakat Terhadap Aktivitas Bersepeda.....	84
24. Aspek Sosial Masyarakat Terhadap Aktivitas Sepatu Roda.....	85
25. Aspek Sosial Masyarakat Terhadap Aktivitas Kuliner.....	86
26. Aspek Penghargaan Masyarakat Terhadap Aktivitas Senam Aerobik.....	87
27. Aspek Penghargaan Masyarakat Terhadap Aktivitas Lari dan <i>Jogging</i>	88
28. Aspek Penghargaan Masyarakat Terhadap Aktivitas Jalan.....	89

29. Aspek Penghargaan Masyarakat Terhadap Aktivitas Bersepeda	90
30. Aspek Penghargaan Masyarakat Terhadap Aktivitas Sepatu Roda	91
31. Aspek Penghargaan Masyarakat Terhadap Aktivitas Kuliner	92
32. Aspek Aktualisasi Diri Masyarakat Terhadap Aktivitas Senam Aerobik	93
33. Aspek Aktualisasi Diri Masyarakat Terhadap Aktivitas Lari dan <i>Jogging</i>	94
34. Aspek Aktualisasi Diri Masyarakat Terhadap Aktivitas Jalan	95
35. Aspek Aktualisasi Diri Masyarakat Terhadap Aktivita Bersepeda	96
36. Aspek Aktualisasi Diri Masyarakat Terhadap Aktivitas Sepatu Roda	97
37. Aspek Aktualisasi Diri Masyarakat Terhadap Aktivitas Kuliner	98
38. Rekapitulasi Angket Masyarakat Terhadap Aktivitas <i>Sunday Morning</i>	100
39. Skor Perolehan Tiap Soal pada Angket Penelitian	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Diagram Prosentase Secara Keseluruhan	61
2. Diagram Prosentase Aspek Fisiologis.....	62
3. Diagram Prosentase Aspek Rasa Aman.....	64
4. Diagram Prosentase Aspek Sosial	65
5. Diagram Prosentase Aspek Penghargaan	66
6. Diagram Prosentase Aspek Aktualisasi Diri	67
7. Diagram Prosentase Aspek Fisiologis Senam Aerobik.....	68
8. Diagram Prosentase Aspek Fisiologis Lari dan <i>Jogging</i>	69
9. Diagram Prosentase Aspek Fisiologis Jalan.....	70
10. Diagram Prosentase Aspek Fisiologis Bersepeda.....	71
11. Diagram Prosentase Aspek Fisiologis Sepatu Roda.....	72
12. Diagram Prosentase Aspek Fisiologis Kuliner.....	73
13. Diagram Prosentase Aspek Rasa Aman Senam Aerobik.....	74
14. Diagram Prosentase Aspek Rasa Aman Lari dan <i>Jogging</i>	76
15. Diagram Prosentase Aspek Rasa Aman Jalan.....	77
16. Diagram Prosentase Aspek Rasa Aman Bersepeda.....	78
17. Diagram Prosentase Aspek Rasa Aman Sepatu Roda.....	80
18. Diagram Prosentase Aspek Rasa Aman Kuliner.....	81
19. Diagram Prosentase Aspek Sosial Senam Aerobik.....	82
20. Diagram Prosentase Aspek Sosial Lari dan <i>Jogging</i>	83
21. Diagram Prosentase Aspek Sosial Jalan.....	84
22. Diagram Prosentase Aspek Sosial Bersepeda.....	85
23. Diagram Prosentase Aspek Sosial Sepatu Roda.....	86
24. Diagram Prosentase Aspek Sosial Kuliner.....	87
25. Diagram Prosentase Aspek Penghargaan Senam Aerobik.....	88
26. Diagram Prosentase Aspek Penghargaan Lari dan <i>Jogging</i>	89
27. Diagram Prosentase Aspek Penghargaan Jalan.....	90
28. Diagram Prosentase Aspek Penghargaan Bersepeda	91

29. Diagram Prosentase Aspek Penghargaan Sepatu Roda.....	92
30. Diagram Prosentase Aspek Penghargaan Kuliner.....	93
31. Diagram Prosentase Aspek Aktualisasi Diri Senam Aerobik.....	94
32. Diagram Prosentase Aspek Aktualisasi Diri Lari dan <i>Jogging</i>	95
33. Diagram Prosentase Aspek Aktualisasi Diri Jalan.....	96
34. Diagram Prosentase Aspek Aktualisasi Diri Bersepeda.....	97
35. Diagram Prosentase Aspek Aktualisasi Diri Sepatu Roda.....	98
36. Diagram Prosentase Aspek Aktualisasi Diri Kuliner.....	99
37. Diagram Lingkaran Rekapitulasi Angket Masyarakat Terhadap Aktivitas <i>Sunday Morning</i>	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Usulan Tema dan Judul Skripsi.....	118
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing.....	119
3. Surat Ijin Penelitian	120
4. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	124
5. Jadwal Kegiatan.....	128
6. Lembar Angket Penelitian	129
7. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	136
8. Jawaban Angket Dari Responden	140
9. Tabel Hasil Penelitian.....	142
10. Hasil Wawancara	148
11. Data Pembantu Penelitian.....	168
12. Data Responden Penelitian.....	169
13. Dokumentasi	173

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pemerintah daerah bersama-sama dengan anggota masyarakat perlu menyediakan berbagai fasilitas olahraga yang dapat dimanfaatkan oleh sekolah dan masyarakat untuk melakukan aktivitas *sunday morning* (Abdullah, Arma, 2003: 33).

Salah satu fasilitas yang disediakan oleh pemerintah dalam melakukan aktivitas *sunday morning* adalah Alun-Alun. Perkembangan fungsi dan peranan Alun-Alun di setiap kota tidak sama. Ada Alun-Alun kota yang berkembang cukup pesat sebagai ruang terbuka yang menarik dan ruang publik bagi masyarakat yang cukup ramai, ada juga yang menyediakan fasilitas aktivitas *sunday morning* di dalamnya, salah satunya Alun-Alun Batang.

Kota Batang adalah ibukota kabupaten Batang yang merupakan sebuah kabupaten di Provinsi Jawa Tengah. Ibukotanya adalah Batang. Sebagian besar wilayah Kabupaten Batang merupakan perbukitan dan pegunungan. Dataran rendah di sepanjang pantai utara tidak begitu lebar. Di bagian selatan adalah terdapat dataran tinggi Dieng, dengan puncaknya Gunung Prau (2.565 meter). Ibukota kabupaten Batang terletak di ujung barat laut wilayah kabupaten, yakni tepat di sebelah timur kota Pekalongan, sehingga kedua kota ini seolah-olah menyatu.

Kabupaten Batang terletak pada 6° 51' 46" sampai 7° 11' 47" Lintang Selatan dan antara 109° 40' 19" sampai 110° 03' 06" Bujur Timur di pantai utara

Jawa Tengah. Luas daerah 78.864,16 Ha. Batas-batas wilayahnya sebelah utara Laut Jawa, sebelah timur Kabupaten Kendal, sebelah selatan Kabupaten Wonosobo dan Kabupaten Banjarnegara, sebelah barat Kota dan Kabupaten Pekalongan. Batang dilalui jalan nasional (rute 1) jalur pantura ("Jalan Daendels 1808 M"), yang menghubungkan Jakarta-Semarang-Surabaya-Banyuwangi). Meski jalan negara tersebut memiliki 5 lajur, 3 di kanan dan 2 di kiri, namun saat musim mudik lebaran terjadi kemacetan di jalur ini. Tersedia jalur alternatif untuk menghindari kemacetan ini, yaitu melalui Batang-Bandar-Blado-Reban-Bawang-Sukorejo-Parakan-Temanggung-Magelang-Jogja dan Batang-Bandar-Limpung-Tersono-Sukorejo-Weleri-Semarang.

Berdasarkan hasil pendataan penduduk sementara yang masuk tahun 2014 yang dilaksanakan mulai tanggal 1 Juli sampai dengan 30 September 2014 lalu, jumlah penduduk Kabupaten Batang tercatat sebanyak 793.479 jiwa atau naik 1,18 persen dari tahun 2013 sebanyak 784.086 jiwa.

Alun-Alun Batang terletak di pusat kota Batang yang merupakan Alun-Alun utama sebagai pusat aktivitas publik bagi masyarakat. Aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang terjadi perkembangan pesat, kesejukan kota ini terasa lengkap dengan adanya ruang terbuka publik yaitu Alun-Alun yang cukup memadai untuk 177.088 jiwa penduduknya yang beraktifitas *sunday morning* di Alun-Alun tersebut. Aktivitas *sunday morning* yang dilakukan seperti senam aerobik, lari & *jogging*, jalan, bersepeda, sepatu roda, aktivitas kuliner, dan aktivitas olahraga lainnya.

Sunday morning merupakan aktivitas di minggu pagi yang ada di Alun-Alun Batang yang terdiri dari berbagai macam aktivitas seperti aktivitas senam aerobik, aktivitas lari *dan jogging*, aktivitas jalan, aktivitas bersepeda, aktivitas

sepatu roda, aktivitas kuliner dan berbagai macam aktivitas yang lain di Alun-Alun Batang yang bertujuan mensosialisasikan kepada masyarakat untuk hidup sehat dengan beraktivitas di minggu pagi. *Sunday morning* diikuti oleh pesertanya dari berbagai kalangan dari anak-anak, remaja, dewasa, orang tua, sampai yang sudah berusia lanjut.

Masyarakat memanfaatkan kegiatan *sunday morning* untuk memaksimalkan waktu libur selain pergi berekreasi ataupun ke tempat-tempat yang disukai, hal itu karena *sunday morning* merupakan suatu aktivitas yang dapat diikuti oleh siapa saja secara sukarela tanpa paksaan dan tidak membutuhkan biaya untuk mengikutinya, selain itu di dalam *sunday morning* juga terdapat berbagai kegiatan positif yang dapat dijadikan referensi mengisi waktu luang saat liburan yang menyenangkan serta menyehatkan dengan hanya bermodal waktu dan niat.

Sunday morning merupakan budaya baru bagi masyarakat sebagai ajang bersosialisasi dengan teman, keluarga dan juga sebagai sarana kesehatan jasmani yang bebas dari polusi. *Sunday morning* adalah aktivitas minggu pagi yang di dalam pelaksanaannya bekerjasama dengan Polres Batang dalam rangka penutupan jalan selama beberapa waktu dari arus lalu lintas kendaraan. Titik-titik jalan yang ditutup adalah disekitar Alun-Alun yaitu dari arah timur dan arah barat dan dari arah rumah dinas bupati Batang menuju Alun-Alun. Untuk memanfaatkan ruang jalan yang ditutup maka dilakukan berbagai kegiatan seperti pedagang kaki lima yang menjual barang dagangannya, adanya pasar tumpah, berbagai aktivitas olahraga seperti: senam aerobik, lari dan *jogging*, pameran sepeda, permainan anak-anak, dan lain-lain.

Untuk mendukung kebijakan mengenai adanya aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang, untuk menghindari tanggapan negatif yang muncul dari masyarakat yang terganggu dengan adanya penutupan jalan yang dimana digunakan untuk melakukan aktivitas *sunday morning* maka kegiatan ini diperkuat dengan pemda masing-masing daerah melalui Kepmen LH. No. 15/1996. Pelaksanaan *sunday morning* di kota Batang sendiri dilaksanakan setiap hari minggu mulai tahun 2000. Di dalam kalender yang berisi jadwal pengisian jadwal *sunday morning* terdapat minggu-minggu dimana aktivitas *sunday morning* tidak dapat digelar dengan alasan memasuki bulan ramadhan.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Ada empat tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu: 1) rekreasi yaitu manusia melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang dan melakukan dengan gembira, santai tidak formal, baik tempat sarana maupun peraturan yang digunakan. 2) pendidikan artinya olahraga yang dilakukan formal tujuannya untuk mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu. 3) mencapai tingkat kesegaran jasmani. 4) mencapai sasaran prestasi tertentu.

Orang yang menyukai olahraga mempunyai banyak alasan salah satunya adalah ingin meningkatkan kebugaran jasmani, sementara itu bagi seseorang yang tidak mempunyai kegiatan biasanya orang itu akan mencari hiburan atau *refreshing* salah satunya dengan olahraga. Orang yang tidak melakukan olahraga mengemukakan berbagai alasannya, biasanya mereka terlalu sibuk dengan pekerjaan yang tidak bisa ditinggalkan yang menjadikan mereka tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktivitas olahraga.

Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan tujuan menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sehat.

Olahraga merupakan unsur yang penting dalam meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan manusia, melalui olahraga diharapkan akan mencapai tingkat jasmani dan rohani yang lebih baik.

Tubuh yang bugar dan sehat merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil bugar dan produktif. Tuntutan tersebut nampaknya sudah semakin disadari oleh sebagian masyarakat. Hal ini terbukti dengan semakin banyaknya orang melakukan kegiatan olahraga, apalagi pada hari-hari libur seseorang cenderung melakukan kegiatan olahraga, baik secara sendiri-sendiri maupun kelompok. Olahraga banyak digemari masyarakat dari yang berusia anak-anak, remaja, sampai dewasa. Masyarakat bisa memilih olahraga yang ingin masyarakat lakukan sesuai dengan keinginan.

Berbagai macam aktivitas yang bisa dilakukan, seperti halnya aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang, disetiap hari minggu pagi banyak aktivitas yang bisa dilakukan oleh masyarakat Batang seperti senam aerobik, lari dan *jogging*, bersepeda, sepak bola, sepatu roda, kuliner, jalan, *taekwondo*, bermain bola, dan lain sebagainya. Aktivitas yang selalu dilakukan secara rutin oleh masyarakat dalam *sunday morning* di Alun-Alun Batang seperti senam aerobik, aktivitas lari dan *jogging*, aktivitas jalan, aktivitas bersepeda, aktivitas sepatu roda, dan aktivitas kuliner.

Sedangkan aktivitas tidak rutin pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang seperti sepak bola, basket, voli, karate, futsal dan aktivitas yang lain. Dari beragam aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang yang berbeda-beda, peneliti ingin

mengkaji lebih dalam sebenarnya apakah yang mendasari masyarakat memilih aktivitas yang mereka lakukan pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang.

Ternyata berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti didapatkan keterangan beberapa motivasi masyarakat melakukan aktivitas *sunday morning* yang masyarakat lakukan karena berbagai alasan, masyarakat merasa senang, ingin berkeringat dan lebih segar, menjaga kesehatan, ingin menambah kekuatan fisik agar tetap kuat, ingin menurunkan berat badan, ingin menambah menarik dan bugar, agar terhindar dari penyakit, sekedar mengikuti ajakan teman, ingin kuliner, memanfaatkan waktu luang, karena kebutuhan, untuk refreshing dan menghilangkan kejenuhan dan berbagai alasan yang lainnya.

Berbagai alasan yang dikemukakan oleh masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang yang masyarakat lakukan, perlu diteliti motivasi masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang. Karena ternyata disetiap minggunya frekuensi jumlah masyarakat yang beraktivitas pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang selalu tidak menetap.

Dari minggu pertama, minggu kedua, minggu ketiga dan minggu keempat pada setiap bulannya, aktivitas masyarakat pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang mengalami frekuensi jumlah masyarakat yang berubah-ubah. Pada kondisi paling ramai, jumlah masyarakat bisa mencapai 700 orang, kondisi sedang sekitar 400 orang, dan kondisi paling sepi sekitar 150 orang. Pada aktivitas olahraga senam aerobik pada kondisi paling ramai antusias masyarakat kota Batang bisa mencapai 200 orang yang mengikuti senam, dan pada saat paling sepi hanya mencapai 50 orang yang mengikuti senam. Pada aktivitas olahraga lari dan *jogging* pada kondisi

paling ramai sekitar 80 orang dan paling sepi hanya mencapai 10 orang. Aktivitas bersepeda pada kondisi paling ramai sekitar 40 orang dan paling sepi hanya mencapai 5 orang. Begitu pula dengan aktivitas lain pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang.

Berdasarkan fakta yang terungkap di lapangan penulis merasa terpanggil untuk mencoba menggali sebenarnya apakah yang menjadikan masyarakat beraktivitas *sunday morning*, maka perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui motivasi masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* ini, untuk itu, penulis melakukan penelitian yang berjudul "MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP AKTIVITAS *SUNDAY MORNING* DI ALUN-ALUN BATANG KABUPATEN BATANG TAHUN 2014"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan data observasi yang telah dilakukan peneliti selama aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang dan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi permasalahan yang akan diambil antara lain: motivasi masyarakat terhadap senam aerobik pada *sunday morning* di Alun-Alun, motivasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga lari dan *jogging* pada *sunday morning* di Alun-Alun, motivasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga jalan pada *sunday morning* di Alun-Alun, motivasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga bersepeda pada *sunday morning* di Alun-Alun, motivasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga sepatu roda pada *sunday morning* di Alun-Alun, motivasi masyarakat terhadap aktivitas kuliner pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014,

1.3 Fokus Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka fokus dalam penelitian ini adalah bagaimana motivasi masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014?

1.4 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan fokus masalah di atas, maka pertanyaan penelitiannya adalah:

- 1) Bagaimanakah motivasi masyarakat terhadap senam aerobik pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014 ?
- 2) Bagaimanakah motivasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga lari dan *jogging* pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014?
- 3) Bagaimanakah motivasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga jalan pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014?
- 4) Bagaimanakah motivasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga bersepeda pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014?
- 5) Bagaimanakah motivasi masyarakat terhadap aktivitas sepatu roda pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014?
- 6) Bagaimanakah motivasi masyarakat terhadap aktivitas kuliner pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang tahun 2014?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang Tahun 2014.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

- 1) Bagi masyarakat sebagai dasar untuk mengetahui motivasi diri sendiri dan teman-temannya terhadap aktivitas yang dilakukan pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang.
- 2) Bagi peneliti memperluas pengetahuan terhadap berbagai macam aktivitas yang bisa dilakukan pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang, serta memberikan pengetahuan terhadap alasan apa yang memotivasi masyarakat melakukan aktivitas pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2. 1 Pengertian Motivasi

Motivasi dapat menimbulkan suatu perubahan energi dalam diri individu dan pada akhirnya akan berhubungan dengan kejiwaan, perasaan dan emosi untuk bertindak dan melakukan sesuatu untuk pencapaian tujuan, kebutuhan dan keinginan tertentu. Supaya kegiatan itu terlaksana, harus ada kekuatan pendorong baik dari dalam maupun dari luar diri manusia. Motivasi yakni sebagai suatu pendorong yang mengubah energi di dalam pribadi seseorang ke dalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu (Syaiful Bahri Djamarah, 2008: 148).

Istilah motivasi menunjuk kepada semua gejala yang terkandung dalam stimulasi tindakan ke arah tujuan tertentu di mana sebelumnya tidak ada gerakan menuju ke arah tujuan tertentu. Motivasi dapat berupa dorongan-dorongan dasar atau internal dan intensif di luar diri individu atau hadiah. Sebagai suatu masalah di dalam kelas, motivasi adalah proses membangkitkan, mempertahankan dan mengontrol minat-minat (Oemar Hamalik, 2009: 173).

Motivasi adalah proses aktualisasi generator penggerak internal di dalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas, menjamin kelangsungannya dan menentukan arah atau haluan aktivitas terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan (Husdarta, 2010: 13).

Motivasi berasal dari bahasa latin *movere* yang berarti bergerak, Alderman (1974) mendefinisikan motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif kesuatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya

konsekuensi tertentu dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku (Monty P.S., 2000: 71).

Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk bertindak melakukan sesuatu. Seperti yang dikatakan oleh Sartain dalam bukunya *Psychology Understanding of Human Behaviour*. Motif adalah suatu pernyataan yang sangat kompleks di dalam suatu organisme yang mengarahkan tingkah laku perbuatan ke suatu tujuan atau perangsang (Ngalim Purwanto, 2007: 60).

Motivasi dapat didefinisikan sebagai penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Ali Maksum, 2008: 50), sementara menurut Mc. Donald dalam Oemar Hamalik (2008: 158) motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Slavin (1994) dalam Catharina Tri Anni (2006: 156) motivasi merupakan proses internal yang mengaktifkan, memandu dan memelihara perilaku seseorang secara terus menerus.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006: 80) motivasi adalah dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia termasuk perilaku belajar. Sebenarnya secara fisik motivasi itu tidak nampak dan tidak biasa diamati secara langsung, yang biasa diamati hanya gejala-gejalanya saja dalam bentuk tingkah laku manusia yang merupakan akibat atau *manifestasi* dari tinggi rendahnya (ada tidaknya) motivasi dari orang itu.

Menurut Esyenck dan kawan-kawan dalam Slameto (2003: 170) motivasi dirumuskan sebagai suatu proses yang menentukan tingkatan kegiatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia,

merupakan konsep yang rumit dan berkaitan dengan konsep-konsep lain seperti minat, konsep diri, sikap dan sebagainya.

Motivasi adalah proses psikologis yang dapat menjelaskan perilaku seseorang. Perilaku hakekatnya merupakan orientasi pada satu tujuan. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan proses interaksi dari beberapa unsur. Dengan demikian, motivasi merupakan kekuatan yang mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan. Kekuatan-kekuatan ini pada dasarnya dirangsang oleh adanya berbagai macam kebutuhan, seperti: keinginan yang hendak dipenuhinya, tingkah laku, tujuan, umpan balik. (Hamzah, 2010)

Heckhusen dalam Sudibyo Setyobroto (1989: 20) menyatakan bahwa motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong tersebut. Motivasi adalah niat, dorongan, dasar untuk berbuat sesuatu untuk mencapai hasil yang baik (J.S Badudu dan Sutan Mohammad Zain, 1995: 203).

Jadi berdasarkan berbagai pendapat diatas bisa disimpulkan yang dimaksudkan motivasi disini adalah sesuatu yang mendorong atau menggerakkan masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014.

2. 2 Teori Motivasi Menurut Ahli

Menurut Hamzah B. Uno (2009: 39) secara umum teori motivasi dibagi dalam dua kategori, yaitu teori kandungan (*content*), yang memusatkan perhatian pada kebutuhan dan sasaran tujuan, dan teori proses, yang banyak berkaitan dengan bagaimana orang berperilaku dan mengapa seseorang berperilaku dengan cara tertentu. Setiap kali membicarakan motivasi, hirarki kebutuhan Maslow pasti disebut-sebut. Hirarki itu didasarkan pada anggapan bahwa pada waktu orang

telah memuaskan satu tingkat kebutuhan tertentu, seseorang ingin bergeser ke tingkat yang lebih tinggi.

2.2.1 Kebutuhan Fisiologis

Fisiologi adalah kebutuhan biologis yang mempelajari bagaimana kehidupan berfungsi secara fisik dan kimiawi. Fisiologis menggunakan berbagai metode ilmiah untuk mempelajari biomolekul, sel, jaringan, organ, sistem organ, dan organisme secara keseluruhan menjalankan fungsi fisik dan kimiawinya untuk mendukung kehidupan.

Menurut Abraham Maslow kebutuhan fisiologi sangat mendasar, paling kuat dan paling jelas dari antara sekian kebutuhan adalah untuk mempertahankan hidupnya secara fisik, yaitu kebutuhan untuk makan, minum, tempat tinggal, sehat, tidur dan oksigen. Manusia akan menekan kebutuhannya sedemikian rupa agar kebutuhan fisiologisnya tercukupi.

2.2.2 Kebutuhan Rasa Aman

Kebutuhan akan rasa aman ini biasanya terpuaskan pada orang-orang yang sehat dan normal. Seseorang yang tidak aman akan memiliki kebutuhan akan keteraturan dan stabilitas yang sangat berlebihan dan menghindari hal-hal yang bersifat asing dan yang tidak diharapkannya. Berbeda dengan orang yang merasa aman dia akan cenderung santai tanpa ada kecemasan yang berlebih. Perlindungan dari udara panas/ dingin, cuaca buruk, kecelakaan, infeksi, alergi, terhindar dari tekanan orang, bebas dari ancaman, bebas dari rasa sakit, bebas dari teror, dan lain sebagainya.

2.2.3 Kebutuhan Sosial

Kebutuhan akan kasih sayang dan bersahabat (kerjasama) dalam kelompok atau antar kelompok. Kebutuhan akan diikutsertakan, meningkatkan

relasi dengan pihak-pihak yang diperlukan dan tumbuhnya rasa kebersamaan dengan kata lain, kebutuhan sosial merupakan keinginan untuk menjadi bagian berbagai kelompok sosial.

2.2.4 Kebutuhan Penghargaan

Kebutuhan ini antara lain kebutuhan akan prestise, kebutuhan untuk berhasil, kebutuhan untuk dihormati. Makin tinggi status semakin tinggi *prestisnya*, semakin tinggi pula rasa untuk dihormati. Manifestasinya didalam olahraga ialah makin tinggi prestasi, makin giat berlatih, makin tinggi pula perasaan untuk diperhatikan dan dihargai. Percaya diri dan harga diri merupakan kebutuhan akan pengakuan orang lain.

2.2.5 Kebutuhan Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri adalah kebutuhan naluriah pada manusia untuk melakukan yang terbaik dari yang dia bisa. Tingkatan tertinggi dari perkembangan psikologis yang bisa dicapai bila semua kebutuhan dasar sudah dipenuhi dan pengaktualisasian seluruh potensi dirinya mulai dilakukan. Kebutuhan tersebut ditempatkan paling atas dan berkaitan dengan keinginan pemenuhan diri. Ketika semua kebutuhan lain sudah dipuaskan, seseorang ingin mencapai secara penuh potensinya. Tahap terakhir itu mungkin tercapai hanya oleh beberapa orang.

2. 3 Macam-macam Motivasi

Menurut Syaiful Bahri Djamarah (2008: 149-152) dalam membicarakan macam-macam motivasi, hanya akan dibahas dari dua sudut pandang, yakni motivasi yang berasal dari dalam diri pribadi seseorang yang disebut motivasi

instrinsik dan motivasi yang berasal dari luar diri seseorang yang disebut motivasi ekstrinsik.

2.3.1 Motivasi Instrinsik

Menurut Ali Maskun (2008: 54) motivasi instrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri individu yang bersangkutan. Seseorang yang memiliki motivasi instrinsik akan relatif tetap melakukannya karena ia menikmati tingkah lakunya.

Sementara menurut Harsono (1988: 251) motivasi instrinsik adalah motivasi karena adanya dorongan dari dalam diri individu sendiri. Aktivitas yang terdorong oleh motivasi instrinsik biasanya bertahan lebih lama dibandingkan dengan yang terdorong oleh aktivitas ekstrinsik.

Yang dimaksud dengan motivasi instrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Dorongan untuk belajar bersumber pada kebutuhan yang berisikan keharusan untuk menjadi orang yang terdidik dan berpengetahuan. Jadi motivasi instrinsik muncul berdasarkan kesadaran dengan tujuan esensial, bukan sekedar atribut atau seremonial.

2.3.2 Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah kebalikan dari motivasi instrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu, tindakan yang dilakukan cenderung didasari oleh keinginan untuk memperoleh hadiah dari lingkungan seperti uang, piala, atau penghargaan lain (Ali Maskun,

2008: 54). Motivasi ekstrinsik berfungsi karena adanya rangsangan dari luar diri seseorang (Harsono, 1988: 250).

Dari sejumlah ahli yang merumuskan klasifikasi motivasi, pembagian yang paling populer membagi motivasi menjadi dua bentuk yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik terjadi bila motivasi tersebut bersumber dari dalam diri sendiri. Sementara motivasi ekstrinsik terjadi bila dorongan bertindak datang dari luar diri (Husdarta, 2010: 40).

2. 4 Fungsi Motivasi

Menurut Sardiman (2010: 85) ada 3 fungsi motivasi:

2.4.1 Mendorong Manusia Untuk Berbuat

Mendorong manusia untuk berbuat maksudnya adalah sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.

2.4.2 Menentukan Arah Perbuatan

Menentukan arah perbuatan adalah ke arah tujuan yang hendak dicapai, dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuan.

2.4.3 Menyeleksi Perbuatan

Maksudnya adalah menentukan perbuatan-perbuatan yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut, di samping itu ada juga fungsi-fungsi yang lain dalam motivasi yaitu sebagai pendorong usaha untuk mencapai hasil. Seseorang melakukan suatu usaha karena adanya motivasi.

Adanya motivasi yang baik dalam olahraga akan menunjukkan hasil baik dengan kata lain adanya usaha yang tekun terutama didasari adanya motivasi maka seseorang yang olahraga itu akan dapat melahirkan hasil yang baik.

2. 5 Bentuk-Bentuk Motivasi

Menurut Syaiful Bahri Djamarah (2008: 158-166) ada beberapa bentuk motivasi yang dapat dimanfaatkan untuk memberikan motivasi yaitu:

2.5.1 Memberi angka

Memberi angka di sini maksudnya adalah sebagai simbol atau laporan dari hasil aktifitas yang dilakukan.

2.5.2 Hadiah

Hadiah adalah memberikan sesuatu kepada orang lain sebagai penghargaan atau kenang-kenangan atau cinderamata. Hadiah yang diberikan kepada orang lain bisa berupa apa saja, tergantung dari keinginan pemberi, atau bisa juga disesuaikan dengan hasil yang dicapai oleh seseorang.

2.5.3 Kompetisi

Kompetisi adalah persaingan dapat digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong seseorang agar bergairah belajar

2.5.4 Pujian

Pujian yang diucapkan pada saat waktu yang tepat dapat dijadikan sebagai alat motivasi. Pujian adalah bentuk *reinforcement* yang positif sekaligus merupakan motivasi yang baik. Seseorang yang senang dipuji atas hasil pekerjaan yang telah diselesaikan dengan pujian yang telah diberikan akan membesarkan jiwa seseorang.

2.5.5 Minat

Minat adalah kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas. Seseorang yang berminat terhadap suatu aktivitas akan memperhatikan aktivitas itu secara konsisten dengan rasa senang. Dengan demikian minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh.

2. 6 Motivasi Orang Melakukan Olahraga

Menurut Gould&Petlichkoff (1988) motivasi orang berolahraga ada berbagai macam, yaitu: 1) memperbaiki keterampilan, 2) mendapatkan kesenangan, 3) mendapatkan teman, 4) memperoleh tantangan yang menantang, 5) mendapatkan kesuksesan, 6) kebugaran.

Sementara itu Wankel (1980) mengemukakan bahwa orang yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik pada awalnya karena: 1) faktor kesehatan, 2) mengurangi berat badan, 3) kebugaran, 4) ingin tantangan, 5) dan merasa lebih baik. Baru kemudian setelah menjalani beberapa waktu bergeser kepada alasan kesenangan, pengelolaan kepemimpinan, sebagai aktivitas, dan faktor sosial (Ali Maksum, 2008: 51).

Sementara secara umum dari penelusuran terhadap beberapa pandangan Krech&Ballachay (1962), Kamlesh (1983) dapat dirangkum bahwa motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern meliputi 1) pembawaan atlet, 2) tingkat pendidikan, 3) pengalaman masa lalu, 4) cita-cita dan harapannya, sedangkan faktor *ekstern* mencakup 5) fasilitas yang tersedia, 6) sarana dan prasarana olahraga, 7) metode latihan, 8) program latihan, 9) lingkungan

atau iklim pembinaan. Dari pandangan diatas perlu digali motivasi masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang Tahun 2014.

2.7 Masyarakat

Masyarakat dalam bahasa Inggris dipakai istilah *society* yang berasal dari kata Latin *socius*, berarti “kawan”. Istilah masyarakat sendiri berasal dari akar kata Arab *syaraka* yang berarti “ikut serta, berpartisipasi” (Koentjaraningrat, 2009: 116).

Masyarakat adalah kesatuan hidup manusia yang berinteraksi menurut suatu sistem adat-istiadat tertentu yang bersifat kontinyu, dan yang terikat oleh suatu rasa identitas bersama (Koentjaraningrat, 2009: 118).

Pengertian masyarakat menurut Soerjono Soekanto, (2006: 22) yang dikutip oleh Soemardjan adalah orang-orang yang hidup bersama yang menghasilkan kebudayaan dan mereka mempunyai kesamaan wilayah, identitas, mempunyai kebiasaan, tradisi, sikap, dan perasaan persatuan yang diikat oleh kesamaan.

Menurut Abdul Syani (1987) dalam buku sosiologi kelompok dan masalah sosial, masyarakat berasal dari kata musyarak (arab), yang artinya bersama-sama, kemudian berubah menjadi masyarakat, yang artinya berkumpul bersama, hidup bersama dengan saling berhubungan dan saling mempengaruhi, selanjutnya mendapatkan kesepakatan menjadi masyarakat (Indonesia). Masyarakat sebagai *community* dapat dilihat dari dua sudut pandang, pertama memandang *community* sebagai unsur statis, artinya *community* terbentuk dalam suatu wadah/tempat dengan batas-batas tertentu dan kedua, *community* dipandang sebagai unsur yang

dinamis, artinya menyangkut suatu proses (nya) yang terbentuk melalui faktor psikologis dan hubungan antar manusia.

Menurut Anne Ahira (2012) dalam blog pengertian masyarakat, masyarakat adalah sekelompok orang yang membentuk sebuah sistem semi tertutup (atau semi terbuka), dimana sebagian besar interaksi adalah antara individu-individu yang berada dalam kelompok tertentu. Masyarakat adalah sebuah komunitas yang interdependen (saling tergantung satu sama lain).

Umumnya, istilah masyarakat digunakan untuk mengacu sekelompok orang yang hidup bersama dalam satu komunitas yang teratur. Sekelompok manusia dapat dikatakan sebagai sebuah masyarakat apabila memiliki pemikiran, perasaan, serta sistem/aturan yang sama. Dengan kesamaan-kesamaan tersebut, manusia kemudian berinteraksi sesama mereka berdasarkan kemaslahatan.

Menurut Auguste Comte dalam buku sosiologi skematika, teori, dan terapan Abdul Syani (1992: 31) masyarakat merupakan kelompok-kelompok makhluk hidup dengan realitas-realitas baru yang berkembang menurut hukum-hukumnya sendiri dan berkembang menurut pola perkembangan yang tersendiri.

Masyarakat (sebagai terjemahan istilah *society*) adalah sekelompok orang yang membentuk sebuah sistem semi tertutup (atau semi terbuka), dimana sebagian besar interaksi adalah antara individu-individu yang berada dalam kelompok tersebut. Kata "masyarakat" sendiri berakar dari kata dalam bahasa Arab, masyarakat lebih abstraknya, sebuah masyarakat adalah suatu jaringan hubungan-hubungan antar entitas-entitas. Masyarakat adalah sebuah komunitas yang interdependen (saling tergantung 1 sama lain). Umumnya istilah masyarakat

digunakan untuk mengacu sekelompok orang yang hidup bersama dalam satu komunitas yang teratur. <http://id.wikipedia.org/wiki/masyarakat>

Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, masyarakat adalah kelompok warga negara Indonesia non pemerintah yang mempunyai perhatian dan peranan dalam bidang keolahragaan.

Dari pendapat diatas masyarakat adalah sekelompok individu yang saling berinteraksi satu sama lain dan memiliki kesamaan. Dalam hal ini masyarakat yang kami maksud adalah seluruh warga kota Batang yang melakukan aktivitas pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014.

2.8 Ciri-Ciri Pokok Masyarakat

Menurut Soerjono Soekanto (dalam Abdul Syani, 1987), menyatakan bahwa sebagai suatu pergaulan hidup atau suatu bentuk kehidupan bersama manusia, maka masyarakat itu mempunyai ciri-ciri pokok, yaitu:

1. Manusia yang hidup bersama
2. Bercampur untuk waktu yang cukup lama
3. Mereka sadar bahwa mereka merupakan suatu kesatuan
4. Mereka merupakan suatu sistem hidup bersama.

2.9 Syarat-Syarat Masyarakat

Menurut Abu Ahmadi (1985) dalam buku sosiologi, menyatakan bahwa masyarakat harus mempunyai syarat-syarat sebagai berikut:

1. Harus ada pengumpulan manusia, dan harus banyak, bukan pengumpulan binatang

2. Telah bertempat tinggal dalam waktu yang lama di suatu daerah tertentu
3. Adanya aturan-aturan atau undang-undang yang mengatur mereka untuk menuju kepada kepentingan dan tujuan bersama.

2.10 Unsur-Unsur Masyarakat

1. Harus ada perkumpulan manusia dan harus banyak
2. Telah bertempat tinggal dalam waktu lama di suatu daerah tertentu
3. Adanya aturan atau undang-undang yang mengatur masyarakat untuk menuju kepada kepentingan dan tujuan bersama

2.11 Hak dan Kewajiban Masyarakat Dalam Bidang Olahraga

Pada bagian ketiga Undang-Undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005, masyarakat mempunyai hak dan kewajiban:

1. Masyarakat mempunyai hak untuk berperan serta dalam perencanaan, pengembangan, pelaksanaan, dan pengawasan kegiatan keolahragaan
2. Masyarakat berkewajiban memberikan dukungan sumber daya dalam penyelenggaraan keolahragaan.

2.12 Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Bagi Masyarakat

Pada bagian ketiga Undang-Undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 23: Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan Pemerintah dan/ atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri.

2.13 Peran Serta Masyarakat

Pada bagian ketiga Undang-Undang Tentang Sistem Keolahragaan

Nasional Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 75:

1. Masyarakat memiliki kesempatan yang sama dan seluas-luasnya untuk berperan serta dalam kegiatan keolahragaan.
2. Peran serta masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dilakukan secara perseorangan, kelompok, keluarga, organisasi, profesi, badan usaha, atau organisasi kemasyarakatan lain sesuai dengan prinsip keterbukaan dan kemitraan.
3. Masyarakat dapat berperan sebagai sumber, pelaksana, tenaga suka rela, penggerak, pengguna hasil, dan/ atau pelayanan kegiatan olahraga.
4. Masyarakat ikut serta mendorong upaya pembinaan dan pengembangan keolahragaan

2.14 Dinamika Kelompok

Menurut Slamet Santosa (2004) dinamika kelompok adalah suatu kelompok yang teratur dari dua individu atau lebih yang mempunyai hubungan psikologis jelas antar anggotanya yang satu dengan yang lainnya.

Menurut Prayitno (1995) dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam kelompok artinya merupakan pengerah secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu, dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi kelompok.

Menurut Prof. Mungin (2005: 61) dinamika kelompok adalah studi yang menggambarkan berbagai kekuatan yang menentukan perilaku anggota dan perilaku kelompok yang menyebabkan terjadinya gerak perubahan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama yang telah ditetapkan.

Menurut Glading dalam Mungin (2005: 62) dinamika kelompok dapat digambarkan dengan kekuatan-kekuatan yang muncul dalam suatu kelompok. Kekuatan-kekuatan itu bias tampak jelas atau mungkin tersembunyi seperti bagaimana para anggota kelompok merasakan diri mereka sendiri, saling merasakan satu sama lain, dan merasakan pemimpin kelompok mereka, bagaimana mereka berbicara satu sama lain, dan bagaimana pemimpin kelompok mereaksi para anggota.

Menurut Mungin (2005: 69) dinamika kelompok benar-benar terwujud dalam kelompok dapat dilihat dari: a) anggota kelompok dapat membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok, b) anggota kelompok mampu mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, c) anggota kelompok dapat membantu tercapainya tujuan bersama, d) anggota kelompok dapat mematuhi aturan kelompok dengan baik, e) anggota kelompok benar-benar aktif dalam seluruh kegiatan kelompok, f) anggota kelompok dapat berkomunikasi secara terbuka, g) anggota kelompok dapat membantu orang lain, h) anggota kelompok dapat member kesempatan kepada anggota lain untuk menjalankan perannya, i) anggota kelompok dapat menyadari pentingnya kegiatan kelompok.

Jadi dinamika kelompok merupakan interaksi dan interdependensi antar anggota kelompok yang satu dengan yang lain kekuatan-kekuatan sosial yang membentuk sinergi dari semua faktor yang ada di dalam kelompok yang menyebabkan adanya suatu gerak perubahan dan umpan balik antara anggota dengan kelompok secara keseluruhan.

2.15 Fungsi Dinamika Kelompok

Fungsi dari dinamika di dalam kelompok antara lain:

1. Membentuk kerjasama saling menguntungkan dalam mengatasi persoalan hidup.
2. Memudahkan segala pekerjaan.
3. Mengerjakan pekerjaan yang membutuhkan pemecahan masalah dan mengurangi beban pekerjaan yang terlalu besar sehingga selesai lebih efektif, cepat dan efisien.
4. Menciptakan iklim demokratis dalam kehidupan masyarakat

2.16 Kelompok Sosial

Menurut Robert K. Merton (dalam Kamanto Sunarto, 131: 2000) kelompok sosial adalah sekelompok orang yang saling berinteraksi sesuai dengan pola yang telah mapan.

Menurut Bierstedt (dalam Kamanto Sunarto, 130: 2000) kelompok sosial adalah kelompok yang anggotanya mempunyai kesadaran jenis, berhubungan satu dengan yang lain, tetapi tidak terikat dalam ikatan organisasi.

Menurut Soerjono Soekanto (115: 2005) suatu himpunan manusia dapat dinamakan kelompok sosial, apabila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

1. Setiap anggota kelompok harus sadar bahwa dia merupakan sebagian dari kelompok yang bersangkutan.
2. Ada hubungan timbal balik antar anggota
3. Ada suatu faktor yang dimiliki bersama seperti nasib, kepentingan, tujuan, ideologi, politik, dan lain-lain.
4. Berstruktur, berkaidah, dan mempunyai pola perilaku

5. Bersistem dan berproses.

Dari beberapa pengertian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam kelompok sosial terdapat anggota kelompok yang saling berinteraksi dan memiliki kesadaran dalam satu ikatan.

2.17 Aktivitas

Aktivitas yang dikemukakan Shiel, dkk., (2010: 5) adalah hal-hal yang normal dilakukan seseorang selama sehari, meliputi perawatan diri (makan, mandi, berpakaian, berdandan), bekerja, berkarya di rumah, dan berkegiatan dalam waktu senggang.

Menurut Anton M. Mulyono (2001: 26), aktivitas artinya “kegiatan atau keaktifan”. Jadi segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non-fisik, merupakan suatu aktifitas.

Poerwadarminta, (2011: 20) mengartikan aktivitas sebagai suatu kegiatan; kesibukan.

Dari pendapat beberapa ahli peneliti menyimpulkan pengertian aktivitas sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang sehari-hari dengan melibatkan anggota tubuhnya untuk melakukan kegiatan tersebut.

Aktivitas masyarakat terhadap *sunday morning* di Alun-Alun Batang diantaranya senam aerobik, lari dan *jogging*, aktivitas jalan, bersepeda, sepatu roda, aktivitas kuliner dan aktivitas yang lain.

2.18 Aktivitas Senam Aerobik

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU RI No.3

tahun 2005 tentang SKN pasal 1 ayat 4). Ada dua jenis dalam olahraga, yaitu olahraga aerobik dan olahraga anaerobik. Olahraga aerobik adalah olahraga yang membutuhkan oksigen yang bertujuan untuk meningkatkan denyut jantung. Olahraga aerobik sering disebut juga olahraga kardio (kardio dalam istilah olahraga berarti jantung). Olahraga anaerobik (tanpa oksigen) adalah kebalikan dari olahraga aerobik. Olahraga anaerobik lebih menggunakan energi selama aktivitas fisik yang ditandai dengan peningkatan kecepatan atau usaha yang lebih besar. Sehingga menyebabkan peningkatan laju metabolisme tubuh (<http://sehat-bugar-selalu.blogspot.com/2010/12/aerobik-olahraga-aerobik-dan-anaerobik-html>).

Senam aerobik bisa dilakukan dengan kelompok ataupun secara individu di rumah ataupun di pusat kebugaran. Senam aerobik yang dilakukan saat ini tema seperti tarian. Senam aerobik ini mempunyai gerakan tersusun tetapi penampilannya tidak terpaku pada musik. Sebagai tambahan pula konsep aerobik ini telah meluas dengan adanya berbagai macam latihan seperti dengan kursi, *low impact*, *high impact*. Dengan menggunakan tangga atau *step* dan *slide aerobik*. Orang-orang telah mengetahui aerobik telah membantu mereka berpenampilan lebih baik dan mereka mendapatkan keuntungan kesehatan lebih baik. Sementara itu semua didapatkan dengan perasaan senang (Lyne brick, 2006:1).

Menurut Marta Dinata (2004: 5) senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu.

Senam aerobik merupakan salah satu bentuk aktifitas olahraga yang dapat memberikan pengaruh yang sangat baik bagi para pelaku karena di dalamnya

terdapat unsur seni yang berhubungan dengan musik maupun seni gerak fisik.

<http://aerobikkebugaran.blogspot.com/2010/12/tentang-senam-aerobik.html>

(accessed 26/05/14).

Senam aerobik menurut Berty Tilarso dalam Aristiyanto (2013: 34-35), ada bermacam-macam seperti: *step aerobic, aqua aerobic, chacha aerobic, funky aerobic, aeroflek, marathon aerobic, fit aerobic, body language, body conditioning, salsa aerobic, dan dangdut aerobic*. Sedangkan bentuk senam aerobik yaitu *low impact aerobic, mix impact aerobic, high impact aerobic*.

Senam *low impact* hampir sama dengan senam aerobik dalam variasi gerakan. Hanya saja, dilakukan dengan irama *low* 9 rendah yaitu lebih lambat. Dengan gerakan-gerakan dasar jalan, tidak ada loncatan sama sekali. Manfaat senam ini sama dengan senam aerobik, yaitu untuk menjaga kesehatan jantung dan stamina tubuh. Karena sifatnya *low*, maka senam ini bisa dilakukan siapa saja yang masih mampu untuk melakukannya. Orang tua maupun muda boleh melakukannya, karena variasi-variasi gerakannya sederhana dan mudah diikuti.

Senam aerobik pada umumnya dilaksanakan selama satu jam dengan diiringi musik yang sesuai dengan iramanya, senam aerobik dimulai dengan pemanasan selama 10 menit, dilanjutkan dengan latihan inti (senam aerobik 0 selama 40 menit dan kemudian dilanjutkan dengan pendinginan selama 10 menit).

Sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam senam ini diantaranya *sound system, DV/ VCD player, kaset/ CD*, dan karpet-karpet kecil supaya waktu melakukan gerakan dilantai tidak segan, serta dumbbell yang berguna untuk melatih kekuatan dan juga bola-bola kecil, tongkat, matras, kursi dan lain-lain.

Menurut Jackie Sorensens (Amerika Serikat) senam aerobik atau senam kesegaran jasmani adalah suatu program kesegaran jasmani yang lengkap, meliputi latihan dan kegembiraan dengan mengekspresikan segala perasaan dengan tertawa, melompat, menendang, *jogging*, meregang, bergoyang dengan mengombinasikan gerakan dansa atau gerakan tarian tradisional, tari rakyat, tari kontemporer (Berti Tilarso, 2003: 2).

Senam aerobik adalah suatu rangkaian dari latihan-latihan seperti *joging*, *walking*, *jumping* yang disusun sedemikian rupa dengan penghubung yang serasi merupakan latihan aerobik dengan musik yang menyatu dengan gerakan (Amrum Bustaman, 2003: 1).

Olahraga senam aerobik itu sendiri sering diartikan sebagai olahraga yang gerakannya dipilih dan dilakukan sesuai dengan keinginan pelakunya dan menggunakan iringan musik.

Tangkudung (2004: 5) menjelaskan, "Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu. <http://penjaskessman26bdg.blogspot.com/2009/06/profil-kompetensi-instruktur-senam.html> (accesed 26/05/14).

Jadi dari berbagai paparan yang telah dijelaskan di atas penulis bisa menyimpulkan bahwa senam aerobik adalah olahraga yang bisa dilakukan individu ataupun berkelompok dengan menggunakan musik sebagai irama untuk merangkai gerakan sesuai dengan keinginan kemana kita bergerak. Bisa dikatakan juga bahwa

senam aerobik adalah olahraga untuk menjaga kesehatan stamina tubuh, yaitu melatih kekuatan otot paru-paru dan jantung.

2.19 Tujuan Senam Aerobik

Menurut Marta Dinata (2007: 12) tujuan melakukan senam aerobik adalah untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru. Gerakan yang dipilih harus mampu menyebabkan denyut jantung meningkat sedemikian rupa ke target latihan atau disebut juga zona latihan, kemudian tujuan yang selanjutnya adalah untuk pembentukan tubuh. Gerakan yang dipilih harus mengandung kalestenik yang memenuhi tuntutan teknik dan ketentuan anatomis tertentu.

Tujuan kegiatan senam aerobik yaitu untuk kebugaran, kesehatan, pembentukan tubuh, dan meningkatkan denyut jantung serta paru-paru. Selain itu, senam aerobik yang dilakukan secara teratur bisa membuat seseorang menjadi lebih awet muda. Gerakan senam aerobik biasa dilakukan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita. <http://www.anneahira.com/> (accessed 26/05/2014)

Suatu kelas aerobik bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fisik sehingga kesehatan dan kualitas hidup menjadi meningkat (Gasiwi, 2003: 5).

2.20 Manfaat Senam Aerobik

Manfaat senam aerobik adalah sebagai berikut: a) dapat membakar lemak yang berlebihan ditubuh, meningkatkan daya tahan jantung dan paru, memperbaiki penampilan karena setiap gerakan dibuat untuk menguatkan, mengencangkan dan membentuk otot beberapa bagian tubuh tertentu, antara lain: pinggul, paha, pinggang, perut, dada, punggung, lengan, kaki dan lain-lain, b) jika berlatih dengan intensitas tinggi dapat merupakan suatu program penurunan berat badan. Jika

berlatih dengan ringan, terutama bagi yang bertubuh langsing atau kurus, akan meningkatkan nafsu makan. Jika berlatih dengan berat akan menekan rasa lapar, karena darah banyak beredar di daerah otot yang aktif dan bukan didaerah perut, c) mencegah penyakit-penyakit menyerang tubuh, karena sistem tubuh dalam keadaan baik, serta bisa menghilangkan kebiasaan buruk misalnya merokok, d) meningkatkan kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan atau olahraga lainnya.

<http://ws-or.blogspot.com/2011/04/senam-aerobik-lanjutan.html> (accessed 26/5/14)

Menurut Joko Sapto (2002: 86) manfaat senam ada 2 yaitu: 1) menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani anda melalui olahraga senam, baik dalam suatu permainan atau pertandingan resmi, 2) menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minatnya kepada cabang olahraga senam dengan baik dan benar.

Menurut Berti Tilarso (2003: 4) manfaat senam ada 5 yaitu: 1) Dapat membakar lemak yang berlebihan ditubuh, menguatkan daya tahan jantung dan paru-paru, memperbaiki penampilan karena setiap gerakan dibuat untuk menguatkan dan mengencangkan dan membentuk otot, 2) jika berlatih dalam intensitas tinggi dapat merupakan suatu program penurunan berat badan, 3) jika berlatih dengan intensitas ringan terutama untuk tubuh yang langsing atau kurus maka akan meningkatkan nafsu makan dan jika berlatih dengan berat akan menekan rasa lapar karena darah banyak beredar didaerah otot yang aktif dan bukan didaerah perut, 4) mencegah penyakit yang menyerang tubuh karena sistem tubuh daam keadaan baik serta bisa menghilangkan kebiasaan buruk terutama

merokok, 6) meningkatkan kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kontrol tubuh, irama dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan olahraga yang lainnya.

Menurut Agus Mahendra (2005: 12) ada dua jenis manfaat senam yaitu secara fisik dan secara mental dan sosial. Secara fisik senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*Motor ability*). Lewat berbagai kegiatannya anak yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelenturan, koordinasi, kelincahan serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pula kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru. Program senam akan menyumbang pada perkembangan fisik yang seimbang.

Sementara manfaat secara mental dan sosial ketika mengikuti program senam, anak harus dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan ketrampilannya. Untuk itu anak harus mampu menggunakan kemampuan berfikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak dengan demikian anak akan berkembang kemampuan mentalnya.

Kebugaran senam aerobik juga baik untuk kesehatan dan kualitas hidup, meningkatkan penampilan, percaya diri dan citra fisik, psikologi dan sosial serta membuka pintu kedunia baru yang menantang dengan pengalaman baru dan orang-orang yang menarik (Brian Shark, 2003: 74).

2.21 Hubungan Senam Aerobik dengan Kesehatan

2.21.1 Jantung dan Paru-Paru

Seperti olahraga pada umumnya, dengan secara rutin melakukan senam aerobik akan meningkatkan kinerja paru-paru sehingga tubuh akan lebih sehat.

Selama bergerak, otot membutuhkan asupan oksigen untuk bekerja. Ketika beban kerja meningkat, tubuh menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke seluruh otot dan jantung. Akibatnya, detak jantung dan frekuensi pernapasan meningkat sampai memenuhi kebutuhannya. Oksigen diubah menjadi karbondioksida, yang kemudian diembuskan. Selain itu, tubuh akan berkeringat membakar kalori dan lemak.

Selama bergerak, otot membutuhkan asupan oksigen untuk bekerja. Ketika beban kerja meningkat, tubuh menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke seluruh otot dan jantung. Akibatnya, detak jantung dan frekuensi pernapasan meningkat sampai memenuhi kebutuhannya. Oksigen diubah menjadi karbondioksida, yang kemudian diembuskan. Selain itu, tubuh akan berkeringat membakar kalori dan lemak.

Senam aerobik yang dilakukan secara rutin akan lebih meningkatkan fungsi jantung sehingga jantung anda juga akan lebih sehat. Tubuh akan beradaptasi dengan program latihan senam aerobik dalam waktu beberapa minggu. Tubuh dapat diketahui bahwa detak jantungnya istirahat dan tekanan darah akan turun, jantung akan memompa lebih banyak darah pada setiap detakan dan akan menghasilkan lebih banyak pembuluh darah untuk membantu mengirimkan oksigen pada otot-otot yang sedang bekerja sama untuk membantu meningkatkan kondisi tingkat aerobik. Gerakan senam aerobik yang berulang-ulang yang kebanyakan pada tangan dan kaki membuat jantung bekerja lebih giat, latihan senam aerobik secara rutin tidak hanya memperkuat anggota gerak tetapi juga memiliki manfaat memperkuat jantung serta memperbaiki penyerapan oksigen oleh paru-paru.

Latihan senam aerobik dengan teratur menjadikan jantung menjadi lebih kuat. Selama melakukan kegiatan yang memerlukan daya tahan seperti senam aerobik dan latihan-latihan olahraga aerobik lainnya karena otot-otot yang besar semuanya ikut bergerak. Otot berperan aktif saat kontraksi dan relaksasi sehingga memompa darah kembali ke jantung dan jantung menerima darah lebih banyak sebagai reaksinya maka akan berkontraksi lebih kuat untuk memompa darah lebih banyak pada setiap denyutnya (Sulandri Soebagio, 2004: 22).

Suatu latihan yang memberi perubahan fisiologis dan melindungi tubuh terhadap penyakit jantung koroner adalah olahraga yang terutama meningkatkan kapasitas sistem sirkulasi (jantung dan pembuluh darah) dan system respirasi (paru), dan aktifitas tersebut yang dinamakan dengan aerobik (Woerjati Soekarno, 1998: 6).

Denyut jantung akan membantu menentukan intensitas latihan selama setiap latihan senam aerobik berlangsung dengan cara menempatkan jari kedua dan ketiga sepanjang pergelangan tangan sejajar ibu jari, yang dirasakan adalah antara tulang dan urat daging, jika kesulitan menemukan nadi maka dapat dirasakan bagian samping leher antara pangkal tenggorokan dengan otot besar dileher. Pastikan untuk menyentuh leher secara lembut selama menghitung denyut nadi karena tekanan yang berat pada urat nadi dileher dapat memperlambat jantung dengan sementara. Setiap 15 detik hitung denyut nadi kalikan 4 untuk menemukan denyut jantung satu menit (Lynne Brick, 2006: 21).

Jantung dapat bekerja lebih ekonomis dan lebih dapat menyesuaikan dengan ketegangan yang terjadi sehingga jika sudah terlatih, maka jumlah denyut

jantung per menit pada waktu istirahat dan pada waktu mengerjakan pekerjaan ringan akan menjadi lebih sedikit. Semakin terlatih badan, maka semakin berkurang denyut nadi per menit (Sulandri Soebagio, 2004: 22).

2.21.2 Sel-Sel Otot

Sel otot akan mengalami perubahan dengan latihan senam aerobik yang teratur terutama fokus pada latihan daya tahan sehingga kemampuan otot untuk membakar lemak akan menjadi lebih besar. Maka secara tidak langsung timbunan karbohidrat dapat dipergunakan lebih lama dalam aktivitas fisik yang berlangsung lama. Kemampuan untuk memelihara agar kadar gula darah cukup pada aktivitas fisik berlangsung lama menjadi lebih baik. Perubahan yang berupa penyesuaian ini disebabkan karena menjadi lebih aktifnya enzim yang ikut berperan pada pembakaran lemak dan adanya penyesuaian hormonal, dan pula oleh bertambahnya kemampuan hati untuk memproduksi gula. Keuntungan ini dapat segera terlihat apabila timbunan glikogen habis dan kadar gula darah menurun maka akan timbul rasa lemah dan kemampuan untuk berkonsentrasi juga hilang.

2.21.3 Peredaran Darah

Peredaran darah menjadi lebih baik jika melakukan olahraga dengan teratur dan terukur. Latihan olahraga yang teratur dan terukur akan menambah volume darah dan memperbaiki peredaran darah, karena jumlah kapiler yang masuk dalam otot juga bertambah sehingga kapiler yang masuk ke dalam otot jantung juga bertambah, jadi sel-sel dalam tubuh kita dapat mengambil oksigen dari sari-sari makanan lebih mudah dan dan pembuangan hasil-hasil metabolisme dapat dikerjakan lebih efektif. Melakukan senam aerobik secara rutin banyak memperoleh

manfaat antara lain: manfaat fisik (misalnya semakin lancar peredaran darah), manfaat psikis (contoh terjadinya penurunan stress), dan manfaat sosial yang membuat seseorang lebih percaya diri dan dapat memperluas jaringan komunikasi (Sulandri Soebagio, 2004: 22).

2.21.4 Berat Badan

Senam aerobik untuk menurunkan berat badan selain melakukan diet sehat dan pembatasan jumlah kalori dan lemak tubuh juga perlu lebih banyak membakar lemak. Jika ingin cepat membakar lemak sebaiknya pilih olahraga yang banyak menggerakkan anggota badan dengan cepat misalnya jogging, dan senam aerobik. Latihan olahraga yang teratur dapat memelihara berat badan. Bertambahnya metabolisme ini menyebabkan hilangnya lemak cukup lumayan banyaknya daripada yang diharapkan dari latihan olahraga sendiri. Pusat dari nafsu makan dalam dipengaruhi oleh adanya latihan olahraga yang teratur. Setelah menjalankan olahraga secara teratur maka badan akan menyesuaikan konsumsi makanan dan energi yang dipakai. Latihan senam aerobik yang teratur dengan intensitas yang cukup dapat menahan berkurangnya masa otot yang berarti mencegah turunnya metabolisme. Efek dari olahraga senam aerobik yang teratur dapat menguntungkan terus sampai usia 70-75 tahun.

Olahraga senam aerobik tidak membangun banyak otot, latihan aerobik lebih pada banyak gerakan ringan, repetisi dan kecepatan. Jenis olahraga ini umumnya meningkatkan denyut jantung nafas dan lebih banyak mengeluarkan keringat dibandingkan dengan latihan beban. Kalau kondisi tubuh mendukung pilih

latihan aerobik dengan intensitas moderat-tinggi karena intensitas moderat-tinggi lebih baik untuk meningkatkan metabolisme dan lebih bertahan lama.

<http://tipskehatan.web.id/meningkatkan-metabolisme-untuk-menurunkan-berat-badan> (accessed 26/5/14).

2.22 Aktivitas Lari

Menurut Mochamad Djumidar A.Widya (2004: 13) lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

2.22.1 Lari Santai (*Jogging*)

Menurut Yudha M. Saputra (2004: 37-38) lari santai (*jogging*) merupakan satu jenis keterampilan yang melibatkan proses memindahkan posisi badan, dari satu tempat ke tempat lainnya, dengan gerakan yang lebih cepat daripada melangkah.

Lari santai (*jogging*) memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Sikap badan harus condong sedikit ke depan
2. Kepala tegak dengan pandangan selalu diarahkan depan
3. Gerakan kaki saat melangkah, tidak perlu panjang, cukup 30-40 cm saja
4. Saat mendaratkan kaki bagian yang kena yaitu harus bagian dari kedua ujung telapak kaki
5. Posisi kaki harus selalu rileks
6. Lengan diayunkan secara wajar dengan jari-jari tangan tidak perlu dikepalkan, cukup dengan membukanya sedikit.

7. Irama lari saling bersilangan antara tangan dan kaki

Menurut Richard L. Brown (2001: 7-8) manfaat olahraga lari antara lain:

1. Komposisi Tubuh

Berlari menerima nilai tinggi karena manfaatnya pada tubuh dalam mengurangi lemak. Lari merupakan pembakar kalori yang baik. Berlari menguntungkan komposisi tubuh dengan cara-cara ini: meningkatkan persediaan kalsium yang berarti tulang semakin kuat, dan menambah suplai darah yang berarti memperkuat ligamen tulang dan tendon pada tubuh bagian bawah (tubuh bagian atas kurang menerima manfaat lari).

2. Kebugaran Jantung

Lari meningkatkan efisiensi sistem sirkulasi. Memperbesar kapasitas pengisian jantung dan daya kontraksi yang bertambah berarti lebih banyak darah yang terpompa pada setiap denyutan. Menambah vaskularisasi jantung artinya meningkatkan masukan sel darah merah ke otot-otot jantung. Menambah kadar darah dan sel darah merah yang berarti meningkatkan kapasitas pengangkutan oksigen.

3. Kelenturan

Lari tidak membentuk otot-otot, tetapi lari menurunkan kelenturan secara keseluruhan dan meningkatkan risiko cedera.

4. Ketahanan Otot

Berlari menambah kekuatan otot yang menghasilkan tenaga, terutama pada tubuh bagian bawah. Produksi energi yang bertambah akan diubah menjadi kapasitas yang lebih besar untuk menghasilkan kerja yang lebih lama.

5. Kekuatan Otot

Berlari menambah protein otot, yang kemudian menjadikan otot-otot lebih kuat.

2.23 Aktivitas Jalan

Menurut Yudha M. Saputra (2004: 15-16) jalan merupakan keterampilan untuk memindahkan anggota badan, dari satu tempat ke tempat lainnya, dengan cara melangkahkan kaki tanpa adanya posisi melayang. Keterampilan ini bersifat alamiah, karena setiap orang yang normal dapat melakukannya tanpa mengalami kesulitan. Jalan merupakan aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian, sikap berjalan yang benar, sesuai dengan kaidah, tetap harus dipelajari dan dilatih sejak usia dini. Pelaksanaan gerakan berjalan yang benar akan menghemat tenaga sehingga tidak cepat lelah.

2.23.1 Jalan kaki

Jalan kaki adalah olahraga yang murah, aman dan sangat menyenangkan bila dilakukan bersama-sama, pasangan atau keluarga.

[http:// id.wikipedia.org/wiki/jalan_kaki](http://id.wikipedia.org/wiki/jalan_kaki) (accessed 23/06/2014)

Berjalan kaki adalah olahraga dengan efek sampingan yang rendah, yang hanya sedikit menimbulkan rasa kaku pada tulang dan jaringan tubuh.

2.23.2 Manfaat Jalan Kaki antara lain :

1. Mencegah osteoporosis

Osteoporosis adalah penyakit tulang yang mempunyai sifat-sifat khas berupa massa tulang yang rendah, disertai mikro arsitektur tulang dan penurunan kualitas jaringan tulang yang dapat akhirnya menimbulkan kerapuhan tulang.

Berjalan kaki di pagi hari mampu mencegah terjadinya pengeroposan tulang (osteoporosis) dalam tubuh. Karena untuk menjaga kesehatan tulang tidak hanya dibutuhkan kalsium dan vitamin D saja, tetapi juga gerakan badan secara menyeluruh seperti jalan kaki setidaknya 10000 langkah setiap hari dan terkena sinar matahari pagi sekitar 15 menit sehari.

<http://constiti.com/2013/05/manfaat-jalan-kaki-bagi-kesehatan> (accessed 23/06/2014)

2. Membantu menurunkan berat badan

Berjalan kaki di pagi hari secara rutin dapat membakar kalori dalam tubuh karena semua otot tubuh bergerak. <http://constiti.com/2013/05/manfaat-jalan-kaki-bagi-kesehatan> (accessed 23/06/2014)

3. Mencegah serangan jantung

Berjalan kaki secara cepat (tergopoh-gopoh) mampu mencegah penyakit jantung yang sangat mematikan. Berjalan kaki secara cepat akan memperderas aliran darah ke dalam koroner jantung, dan ini sangat baik bagi kinerja jantung karena otot jantung membutuhkan aliran darah lebih deras (dari pembuluh koroner yang memberinya makan) agar bugar dan berfungsi normal memompakan darah tanpa henti. Dengan kondisi seperti ini maka oksigen yang dibutuhkan jantung akan tercukupi dan menjaga jantung tetap bekerja secara normal. Serangan jantung bisa dihindari dengan olahraga berjalan kaki secara tergopoh-gopoh (tidak pelan dan tidak terlalu cepat)

4. Menurunkan tekanan darah dan kolesterol

Dengan berjalan kaki secara tergopoh-gopoh akan membuat tekanan darah menjadi rendah dan mengurangi pelengketan antarsel darah yang bisa

mengakibatkan gumpalan bekuan darah yang menyumbat pembuluh darah. Berjalan kaki juga mampu menurunkan kolesterol, karena saat tubuh bergerak (berjalan kaki) maka kolesterol baik (HDL) yang bekerja sebagai spons penyerap kolesterol jahat (LDL) akan meningkat.

5. Mencegah Diabetes (Kencing Manis)

Berjalan kaki yang dinyatakan mampu mencegah diabetes adalah dengan kecepatan 6 km/ jam dan dilakukan selama 50 menit. (*Study dari National Institute of Diabetes and Digestive & Kidney Diseases*).

6. Mencegah stroke

Studi terbaru menyatakan bahwa berjalan kaki 20 jam dalam seminggu mampu menurunkan risiko serangan stroke sebanyak 2/3.

7. Menjaga kebugaran dan kekebalan tubuh

Berjalan kaki juga bermanfaat untuk menjaga agar tubuh selalu sehat dan bugar, dan memiliki kekebalan yang lebih baik daripada orang yang sedikit melakukan gerakan (jalan kaki). Berjalan kaki 3 kali dalam seminggu mampu meningkatkan kebugaran dan menjaga sistem pernapasan secara signifikan. Dengan kondisi tubuh yang fit/ bugar maka akan berbanding lurus dengan meningkatnya kekebalan tubuh.

8. Menghilangkan stres/ depresi

Berjalan dapat membantu mengurangi stres karena otak melepaskan endorfin. Hormon endorfin adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang. Endorfin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak di bagian bawah otak. Hormon ini bertindak seperti morphine, bahkan dikatakan 200 kali lebih besar

dari morphine. Endorfin atau Endorphine mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi.

Menurut Iknoian, Theresse (2000: 7-9) keuntungan berjalan kaki mempengaruhi 5 komponen kebugaran antara lain:

1. Komposisi tubuh

Berdasarkan penelitian pada sekolah kedokteran Universitas Massachusetts yang diketuai oleh Dr. James Rippe, dengan berjalan 4 kali dalam 1 minggu, dalam waktu 45 menit, rata-rata orang dapat mengurangi 18 pon beratnya dalam 1 tahun tanpa harus melakukan diet. Berjalan kaki dapat membantu mengurangi lemak dan juga memperkuat otot.

2. Keaktifan Pembuluh Jantung

Dengan berjalan kaki, pada setiap tingkat atau kecepatan, 2 atau 3 kali dalam 1 minggu paling tidak selama 20 menit akan meningkatkan ketahanan pembuluh jantung. Dengan meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru, juga meningkatkan kemampuan tidak hanya untuk berlatih lebih lama dan lebih kuat, tapi juga untuk melaksanakan tugas-tugas harian tanpa merasa lelah.

3. Ketahanan Otot

Setiap pejalan kaki membentuk ketahanan otot

4. Kekuatan otot

Otot yang harus bekerja lebih keras pada saat berjalan kaki adalah seluruh otot kaki, dari betis ke persendian di pangkal paha. Otot-otot khusus untuk berjalan menjadi lebih kuat, tapi kelompok otot lawannya contohnya, otot kuadrisep di bagian

depan paha, yang berlawanan dengan otot hamstring di bagian belakangnya dapat menjadi lemah dan menyebabkan ketidakseimbangan.

Keuntungan fisik lainnya dengan berjalan kaki diantaranya, membantu tulang agar tetap kuat dan padat, membangun sistem kekebalan tubuh, dan untuk mengembalikan kebugaran tubuh setelah sakit.

Menurut Iknon, Therese (2000: 10-11) alasan lain berjalan kaki karena sederhana, menyenangkan, sosialisasi, pribadi, dan efisien.

2.23.3 Cara Jalan Kaki Yang Baik

Jalan kaki yang baik yang mampu memberikan efek kesehatan maksimal adalah sebagai berikut ini:

1. Lakukan pemanasan berupa peregangan kurang lebih 5-10 menit
2. Lalu mencoba untuk berjalan cepat 10 menit
3. Setelah itu tahap pendinginan dengan menurunkan tempo lebih lambat dalam berjalan kaki dengan dilakukan 5-10 menit.
4. Coba lakukan secara teratur bisa 2-5 kali dalam seminggu dengan ritme waktu minimal seperti yang telah disebutkan di atas.

2.24 Aktivitas Bersepeda

Bersepeda adalah sebuah kegiatan rekreasi atau olahraga,serta merupakan salah satu moda transportasi darat yang menggunakan sepeda.

<http://id.wikipedia.org/wiki/sepeda> (accessed 23/06/2014)

Bersepeda merupakan cara terbaik untuk berlatih selama 20 sampai 30 menit setiap hari, 3 sampai 5 hari setiap minggu agar memperoleh kesehatan dan kebugaran yang baik.

2.24.1 Hubungan bersepeda dengan kesehatan tubuh, antara lain:

1. Menjaga daya tahan tubuh dan juga sistem kekebalan tubuh
2. Otot-otot tubuh diaktifkan dan menjadi lebih kuat
3. Memperkuat sistem kerangka pada tubuh
4. Dapat mencegah timbulnya penyakit tulang belakang dan sakit pada punggung
5. Menstabilkan fungsi tubuh secara fisik dan mental juga bisa mengurangi stres mental
6. Mampu mencegah penyakit jantung dan kardiovaskuler
7. Dapat mencegah atau mengurangi tekanan darah tinggi
8. Meningkatkan stamina serta dapat meningkatkan perasaan yang bahagia
9. Menjaga lingkungan karena sepeda tidak menimbulkan polusi udara
10. Meningkatkan metabolisme pada tubuh
11. Membuat hidup sehat dan lebih segar

2.25 Aktivitas Sepatu Roda

Menurut RM. Ismunandar. K (1996: 4) sepatu roda adalah suatu olahraga rekreasi atau untuk lomba seseorang di atas permukaan yang rata dengan sepatu yang dipasangi roda.

Sepatu roda adalah jenis sepatu yang dibawahnya memakai beberapa roda. Sepatu ini juga digunakan untuk berbagai tujuan lain seperti olahraga, kompetisi, *freestyle*, atau bahkan sebagai alat transportasi.

2.25.1 Perlengkapan Sepatu Roda

Sepatu roda harus menggunakan skat yang dipasang pada sepatu. Pada umumnya, terdapat dua jenis skat. Yang satu merupakan standar, dibuat dengan

kuat dan rodanya berpeler bola yang kuat/ longgar relatif tidak mahal. Lainnya adalah skat yang dikembangkan dengan model pakaian, baik untuk dansa, figur atau skat perlombaan.

Rink sepatu roda tidak memiliki ukuran standar, tetapi sampai sekarang bentuk rink rata-rata 12 putaran per mil. Lantai rink dalam terbuat dari maple, kayu kertas, aspal, semen, asbes, dan seterusnya. Namun yang umum dipakai adalah yang terbuat dari aspal. Permukaan lantainya dilapis dengan plastikt tipis, yang diganti beberapabula sekali. Langkah ini untuk melindungi lantai dan mengurangi kadar kelicinan.

Lebarinya rink juga disesuaikan dengan jumlah skater. 8 kaki (144 cm) untuk 2 orang skater; 3,60 m untuk 3 skater; 4,50 m untuk 4 orang skater; 5,40 m untuk 5 orang skater; 6 m untuk skater. Arena atau rink juga berada di daalm rumah, berlantai kayu, panas dan ringan. (RM. Ismunandar: 1996: 7)

2.26 Kuliner

Menurut Wikipedia kuliner adalah bahan, biasanya berasal dari hewan atau tumbuhan, dimakan oleh makhluk hidup untuk memberikan tenaga dana nutrisi. Cairan dipakai untuk maksud ini sering disebut minuman, tetapi kata 'makanan' juga bisa dipakai. Istilah ini kadang-kadang dipakai dengan kiasan, seperti "makanan untuk pemikiran". Kecukupan makanan dapat dinilai dengan status gizi secara antropometri.

Kuliner adalah zat yang kita makan sehari-hari, yang mengandung nilai gizi dan juga kandungan lain yang tidak terdapat dalam makanan yang lain dan juga

berasal dari bahan yang biasanya berasal dari hewan atau tumbuhan, dimakan oleh makhluk hidup untuk memberikan tenaga dan nutrisi.

(http://library.upnvj.ac.id/pdf/4sistemformatika/207512035/BAB_II.pdf) accessed 25/06/2014.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Suatu penelitian bukanlah suatu kegiatan atau aktivitas yang hanya mempersoalkan kepastian, tetapi juga ingin mencari berbagai alternatif jawaban suatu masalah atau fenomena apakah dalam lingkup sosial maupun masalah-masalah laboratoris. Penelitian ini adalah suatu proses yang menerapkan pedoman-pedoman yang memungkinkan membuat kesimpulan melalui fakta-fakta atau dari hal-hal yang bersifat umum menuju yang lebih khusus.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, dengan cara insidental sampling. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif (Sugiyono,2010:14).

3.2 Variabel Penelitian

Di dalam penelitian yang dimaksud dengan variabel penelitian adalah faktor-faktor yang berperan dalam suatu peristiwa yang akan mempengaruhi hasil penelitian. Jadi variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.(Sugiyono 2010:60).

Dimana variabel tunggal yang akan diungkap adalah motivasi masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun.

3.3 Indikator Penelitian

Penelitian ini diambil indikator dari aspek-aspek motivasi sebagai kekuatan yang mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan. Kekuatan-kekuatan ini pada dasarnya dirangsang oleh adanya berbagai macam kebutuhan, seperti: keinginan yang hendak dipenuhinya, tingkah laku, tujuan, umpan balik. (Hamzah, 2010). Heckhusen dalam Sudibyo Setyobroto (1989: 20) menyatakan bahwa motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong tersebut. Indikator-indikator dalam penelitian ini :

3.3.1 Indikator Kebutuhan Fisiologis

Yaitu kebutuhan biologis yang mempelajari bagaimana kehidupan berfungsi secara fisik dan kimiawi. Fisiologi menggunakan berbagai metode ilmiah untuk mempelajari biomolekul, sel, jaringan, organ, system organ, dan organisme secara keseluruhan menjalankan fungsi fisik dan kimiawinya untuk mendukung kehidupan. Menurut Abraham Maslow kebutuhan fisiologi sangat mendasar, paling kuat dan paling jelas dari antara sekian kebutuhan adalah untuk mempertahankan hidupnya secara fisik, yaitu kebutuhan untuk makan, minum, tempat tinggal, sehat, tidur dan oksigen. Manusia akan menekan kebutuhannya sedemikian rupa agar kebutuhan fisiologisnya tercukupi.

3.3.2 Indikator Kebutuhan Rasa Aman

Kebutuhan akan rasa aman ini biasanya terpuaskan pada orang-orang yang sehat dan normal. Seseorang yang tidak aman akan memiliki kebutuhan akan keteraturan dan stabilitas yang sangat berlebihan dan menghindari hal-hal yang bersifat asing dan yang tidak diharapkannya. Berbeda dengan orang yang

merasa aman dia akan cenderung santai tanpa ada kecemasan yang berlebih. Perlindungan dari udara panas/ dingin, cuaca buruk, kecelakaan, infeksi, alergi, terhindar dari tekanan orang, bebas dari ancaman, bebas dari rasa sakit, bebas dari teror, dan lain sebagainya.

3.3.3 Indikator Kebutuhan Sosial

Kebutuhan akan kasih sayang dan bersahabat (kerjasama) dalam kelompok atau antar kelompok. Kebutuhan akan diikutsertakan, meningkatkan relasi dengan pihak-pihak yang diperlukan dan tumbuhnya rasa kebersamaan dengan kata lain, kebutuhan sosial merupakan keinginan untuk menjadi bagian berbagai kelompok sosial.

3.3.4 Indikator Kebutuhan Penghargaan

Kebutuhan ini antara lain kebutuhan akan prestise, kebutuhan untuk berhasil, kebutuhan untuk dihormati. Makin tinggi status semakin tinggi *prestisnya*, semakin tinggi pula rasa untuk dihormati. Manifestasinya didalam olahraga ialah makin tinggi prestasi, makin giat berlatih, makin tinggi pula perasaan untuk diperhatikan dan dihargai. Percaya diri dan harga diri merupakan kebutuhan akan pengakuan orang lain.

3.3.5 Indikator Kebutuhan Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri adalah kebutuhan naluriah pada manusia untuk melakukan yang terbaik dari yang dia bisa. Tingkatan tertinggi dari perkembangan psikologis yang bisa dicapai bila semua kebutuhan dasar sudah dipenuhi dan pengaktualisasian seluruh potensi dirinya mulai dilakukan. Kebutuhan tersebut ditempatkan paling atas dan berkaitan dengan keinginan pemenuhan diri. Ketika semua kebutuhan lain sudah dipuaskan, seseorang ingin

mencapai secara penuh potensinya. Tahap terakhir itu mungkin tercapai hanya oleh beberapa orang.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus (Suharsimi Arikunto, 2010:173).

Dari pembahasan tersebut di atas, populasi merupakan keseluruhan obyek/ subjek penelitian, yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam hal ini populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah semua masyarakat kota Batang yang beraktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang, baik dari golongan anak, remaja, dewasa, dan lansia.

3.4.2 Sampel

Setelah diketahui besarnya populasi langkah selanjutnya adalah menentukan sampel yang akan diteliti. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174).

Penelitian ini menggunakan *Insidental Sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/ insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data. (Sugiyono, 2009: 85).

3.5 Sumber Data

Sumber data dimaksudkan adalah semua informasi baik yang merupakan benda nyata, sesuatu yang abstrak, mau pun peristiwa / gejala yang terjadi. Sebagai sumber data dalam penelitian ini adalah masyarakat kota Batang yang beraktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang.

3.6 Metode dan Alat Pengumpulan Data

Menurut Mohammad Nazir (2003: 174), pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Dalam penelitian ini menggunakan 3 metode pengumpulan data yaitu:

3.6.1 Angket/ Kuisisioner

Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk pengumpulan data adalah angket atau kuisisioner. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2010: 199).

Angket yaitu cara pengumpulan data dengan menggunakan daftar isian atau daftar pertanyaan yang telah disiapkan dan disusun sedemikian rupa sehingga calon responden hanya tinggal mengisi atau menandainya dengan mudah dan cepat (Sudjana, 2002: 8).

Kuisisioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal lain yang diketahuinya (Suharsimi Arikunto, 2006: 151).

Angket digunakan untuk mengetahui tanggapan responden terhadap pertanyaan yang diajukan. Dengan angket responden mudah untuk memberikan jawaban, karena jawaban sudah disediakan dan hanya membutuhkan waktu yang singkat dalam menjawabnya. Kuisisioner ini diberikan kepada masyarakat

yang beraktivitas pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang dengan menggunakan kuisisioner tertutup yaitu pertama penulis membuat pertanyaan atau soal yang sudah ada jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Alat yang digunakan untuk metode ini adalah kertas yang di dalamnya sudah ada jawabannya sehingga responden tinggal memilih jawaban yang tersedia.

3..6.2 Metode Observasi

Metode observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis unsur-unsur yang tampak dalam suatu gejala pada objek penelitian. Menurut Sutrisno Hadi (1986) dalam Sugiyono (2008: 145), observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis, dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Observasi yang akan dilakukan adalah di Alun-Alun Batang sampai di depan pendopo rumah dinas Bupati Batang Kabupaten Batang.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi berperan serta (*participan to observation*), yaitu peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati. Dengan observasi partisipan, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang nampak.

Observasi yang dilakukan peneliti dilakukan selama 5 bulan dengan 8 kali pengamatannya itu tanggal 15 Juni 2014, 22 Juni 2014, 10 Agustus 2014, 7 September 2014, dan 21 September 2014, 19 Oktober 2014, 26 Oktober, dan 2 November 2014.

3.6.3 Metode Dokumentasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 201), metode dokumentasi dari asal katanya dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Dalam melaksanakan metode dokumentasi peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku majalah, dokumen, peraturan dan lain-lain.

Menurut Poerwadarminta, (2011: 299) dokumentasi adalah pemberian atau pengumpulan bukti-bukti dan keterangan (seperti kutipan-kutipan dari surat kabar dan gambar-gambar) yang mempertunjukkan peristiwa-peristiwa, pekerjaan-pekerjaan, kegiatan-kegiatan dalam masyarakat.

3.6.4 Wawancara (*interview*)

Menurut Sugiyono (2011: 137) merupakan teknik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, serta untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur, yaitu wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya, pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan (Sugiyono, 2011: 140).

Metode wawancara yang digunakan peneliti dalam melengkapi hasil penelitian agar bisa saling melengkapi. Berbagai metode yang digunakan untuk mengungkapkan sejauh mana motivasi masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang.

Metode angket, observasi, dokumentasi dan wawancara digunakan dalam penelitian agar bisa saling melengkapi.

3.7 Analisis Data

3.7.1 Tinjauan Metode Analisis

Metode ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana motivasi masyarakat terhadap aktivitas *sunday mornig* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang Tahun 2014. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang bersifat deskriptif persentase. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase.

Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100$$

(Mohammad Ali, 1987: 184)

Keterangan:

N : Jumlah seluruh

n : Nilai yang diperoleh

DP : Nilai dalam persen %

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan bersifat kuantitatif yang merupakan proses penggambaran penelitian. Dalam penelitian ini akan digambarkan tentang survei motivasi masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014.

Langkah-langkah pengolahan data sebagai berikut :

1. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengambilan data di lapangan.

2. Editing adalah kebenaran dari data yang telah masuk atau terkumpul.
3. Klasifikasi yaitu penggolongan data.
4. Analisis data.

Setelah mengadakan penelitian, data yang diperoleh kemudian diperiksa kembali, diklasifikasikan menurut golongannya kemudian dianalisis sehingga akan menghasilkan data deskriptif analisis, dan diperiksa kembali.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian tentang motivasi masyarakat terhadap aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang tahun 2014 secara keseluruhan adalah sebagai berikut:

1. Dari ke lima aspek motivasi yaitu aspek fisiologis, aspek rasa aman, aspek sosial, aspek penghargaan, dan aspek aktualisasi diri masyarakat beraktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang, bahwa aspek yang paling nilainya tinggi adalah aspek fisiologis yaitu 96,45% (28%) dan yang paling nilainya rendah adalah aspek penghargaan 45,20% (10%).
2. Dari ke enam aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang, aktivitas yang paling banyak dilakukan oleh masyarakat yaitu aktivitas senam aerobik dan aktivitas yang kurang dilakukan masyarakat adalah aktivitas jalan.

5.2. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian tersebut di atas, maka dalam penelitian ini disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi instansi pemerintah yang menaungi tentang tata ruang kota supaya meningkatkan kualitas dan fasilitas Alun-Alun sebagai tempat beraktivitas *sunday morning* di Kota Batang, melihat tingginya motivasi masyarakat terhadap pemanfaatan tempat tersebut.
2. Bagi instansi atau klub yang menaungi aktivitas di *sunday morning*, seperti aktivitas senam aerobik dan sepatu roda agar tetap memberikan

pelayanan terbaik agar masyarakat semakin termotivasi untuk selalu beraktivitas *sunday morning*.

3. Bagi instruktur senam hendaknya dapat meningkatkan metode dalam berlatih dengan berbagi variasi latihan atau variasi gerakan agar peserta senam aerobik atau masyarakat tidak bosan dengan gerakan yang sudah biasa sehingga bisa mempertahankan motivasi masyarakat agar selalu aktif mengikuti kegiatan olahraga khususnya senam aerobik.
4. Bagi pembina dan pelatih sepatu roda klub Alanis agar tetap memberikan pelayanan terbaik agar orang yang menekuni sepatu roda semakin termotivasi sehingga hasil dan prestasi yang diharapkan bisa tercapai secara optimal.
5. Bagi masyarakat yang beraktivitas *sunday morning* perlu rutin untuk beraktivitas di setiap minggu pagi sehingga tujuan yang diharapkan dari masing-masing individu bisa tercapai.
6. Bagi peneliti agar bisa menjadi wawasan tentang motivasi beraktivitas *sunday morning* dan bisa dikembangkan lagi agar lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2000. *Senam*. Jakarta: depdiknas.
- . 2005. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Aip Syarifudin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Ali Maskun. 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ali, Mohamad. 1984. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa
- Amrun Bustaman. "Senam aerobik". *artikel seminar internasional*. 28 agustus 2001. Hal. 2.
- Andriani, Hanarima. 2014. Minat Masyarakat Mengikuti Senam Aerobik Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Di Kajian Kabupaten Pekalongan Tahun 2014. *Skripsi*. Program Studi Strata 1 Universitas Negeri Semarang
- Anne Ahira. 2012. Pengertian Masyarakat. Online (diunduh 26/05/2014) di <http://www.anneahira.com>
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- . 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Berti Tilarso. "Senam aerobik" *makalah seminar internasional*. 20 Juli 2003. Hal. 3.
- Brian Shark. 2003. *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo.
- Brick, Lynne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA
- Carmichael, Chris. 2003. *Bugar dengan Bersepeda*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Carmichael, Chris. 2003. *Bugar dengan Sepatu Roda*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Dinata, Marta. 2004. *Padat Berisi dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Djaali. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Eddy, Wibowo Mungin. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.

- Gunarsa, Singgih. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Gasiwi. 2003. *Subkonsorsium Pendidikan Senam*. Jakarta: Ditjen Diklusepora.
- Hamzah B. Uno. 2009. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Henderson, Joe. 1997. *Cara Terbaik Olahraga Lari*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: PT. Alfabert.
- Lampiran Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan
- Lyne Brick. 2001. *Bugar dengan senam aerobik*. Jakarta. PT. Seti Aji
- . 2002. *Bugar dengan senam aerobik*. Jakarta. PT. Seti Aji
- . 2001. *Bugar dengan senam aerobik*. Jakarta. PT. Seti aji
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Marta Dinata. 2004. *Padat Berisi dengan Aerobik*. Jakarta: PT. Cerdas Jaya.
- Marmudi Soleh. 1992. *Senam dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Depdikbud
- M. Dalyono. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Monty. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Munafisah. 2008. *Atletik Cabang Lari*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Poerwadarminta. 2011. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- RM. Ismunandar. 1996. *Olahraga Balap Sepeda*. Semarang: Dahara Prize Semarang
- Salim, Agus. 2013. *Motivasi Masyarakat Pada Senam Aerobik di Laboratorium Prof. Soegijono Tahun 2013 . Skripsi*. Program Studi Strata 1 Universitas Negeri Semarang
- Santosa, Slamet. 1992. *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*: Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Soekanto, Soerjono. 1990. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta. C.V
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta
- . 2006b.....
- . 2010c.....

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Syaiful Bahri Djamarah. 2008. *Psikologi Belajar Edisi 2*: Jakarta. PT. Rineka Cipta.

(<http://anaerobic.kebugaran.blogspot.com/2010/12/tentang-senam-aerobik.html>)

(diunduh 26/05/2014)

(<http://www.anneahira.com/> (diunduh 26/05/2014))

(<http://constiti.com/2013/05/mnfaat-jalan-kaki-bagi-kesehatan>)

(diunduh 23/06/2014)

(<http://hadiyatmokoikun.wordpress.com/2012/03/14/senam-aerobic>)

(diunduh 26/05/2014)

(<http://www-or.blogspot.com/2011/04/senam-aerobik-lanjutan.html>) (diunduh

26/5/2014)

(<http://penjaskessman25bdg.blogspot.com/2009/06/profil-kompetensi-instruktur-senam.html>) (diunduh 26/05/2014)

(<http://sehat-bugar-selalu.blogspot.com/2010/12/aerobik-olahraag-aerobik-dan-an-aerobik-html>)

(<http://tipskesehatan.web.id/meningkatkan-metabolismeuntuk-menurunkan-berat-badan>) (diunduh 26/5/2014)

(<http://id.wikipedia.org/wiki/jalan-kaki>) (diunduh 23/06/2014)

<http://id.Wikipedia.org/wiki/sepeda> (diunduh 23/06/2014)

LAMPIRAN

Lampiran 1

Lampiran 1 Usulan Tema dan Judul Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007 fax. 8508007
Email : FIK-UNNES SMG@telkom. Net

USULAN TEMA DAN JUDUL SKRIPSI

Diajukan oleh :

Nama : Yeyen Afiati
NIM : 6102411071
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Prodi : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Tema : **PEMBINAAN OLAHRAGA REKREASI ATAU MASYARAKAT**
Judul : “ MINAT MASYARAKAT TERHADAP SENAM AEROBIK SUNDAY MORNING DI ALUN – ALUN BATANG KECAMATAN BATANG KABUPATEN BATANG TAHUN 2014 / 2015 “

Semarang, 12 Mei 2014

Menyetujui,

Yang mengajukan

Verifikator

Supriyono, S.Pd., M.Or.

NIP.197201271998021001

Yeyen Afiati

NIM. 6102411071

cek sampel perhatikan saran!

Ketua Jurusan PJKR

Drs. Magivo Hartono, M. Pd.

NIP. 196109031988031002

Lampiran 2

Lampiran 2 Surat Keterangan Penetapan Dosen Pembimbing



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 1083/FIK/2014
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 25 September 2014
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
Nama : Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197508252008121001
Pangkat/Golongan : III/C
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : YEYEN AFIATI
NIM : 6102411071
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR
Topik : MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP AKTIVITAS SUNDAY MORNING DI ALUN - ALUN BATANG KABUPATEN BATANG TAHUN 2014
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal



6102411071
..... FM-03-AKD-24/Rev. 00



Ammono, M.Si.
191985031001

Lampiran 3

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian BAPPEDA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

Nomor : 4650/UN 37-16/OT/2014
 Lamp. :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala Bappeda Kab. batang
 di Bappeda Kab. batang

Dengan Hormat,
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : YEYEN AFIATI
 NIM : 6102411071
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasn
 Topik : MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP AKTIVITAS SUNDAY
 MORNING DI ALUN - ALUN BATANG KABUPATEN BATANG
 TAHUN 2014

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 9 Oktober 2014

Harry Pramono, M.Si.
 195910191985031001

Lampiran 4

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian KESRA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

Nomor : 4838/UN.57.1.6/45/2014
 Lamp. :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala Kesra Kab. Batang
 di Kesra Kab. Batang

Dengan Hormat,
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : YEYEN AFIATI
 NIM : 6102411071
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan J
 Topik : MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP AKTIVITAS SUNDAY
 MORNING DI ALUN - ALUN BATANG KABUPATEN BATANG
 TAHUN 2014

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 22 Oktober 2014
 Dekan.

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001

Lampiran 5

Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian FESENA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

Nomor : 4665/UN37.1.6/LT/2014
 Lamp. :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Ketua Fesena Kab. batang
 di Fesena Kab. batang

Dengan Hormat,
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : YEYEN AFIATI
 NIM : 6102411071
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Ja
 Topik : MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP AKTIVITAS SUNDAY
 MORNING DI ALUN - ALUN BATANG KABUPATEN BATANG
 TAHUN 2014

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 10 Oktober 2014

Dibuatkan,

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001

Lampiran 6

Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian ALANIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

Nomor : A251/UN37.1.6./EP/2014
 Lamp. :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Ketua Alanis Kab. Batang
 di Alanis Kab. Batang

Dengan Hormat,
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : YEYEN AFIATI
 NIM : 6102411071
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasr
 Topik : MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP AKTIVITAS SUNDAY
 MORNING DI ALUN - ALUN BATANG KABUPATEN BATANG
 TAHUN 2014

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 15 Oktober 2014

Dr. Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001

Lampiran 7

Lampiran 7 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian Dari BAPPEDA



PEMERINTAH KABUPATEN BATANG
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Jl. RA. Kartini No. 1 Batang, 51215 Jawa Tengah, Telp. (0285) 391131, 392131 Fax. (0285) 391131

SURAT KETERANGAN

Nomor : 072 / 308 / 2014

Berdasarkan Surat Rekomendasi Kepala Bappeda Nomor : 072 / 300 / 2014 perihal Permohonan Ijin Penelitian yang dilaksanakan oleh:

- | | | |
|----------------|---|---|
| 1. Nama | : | YEYEN AFIATI |
| 2. Pekerjaan | : | Mahasiswa UNNES Semarang |
| 3. NIM | : | 6102411071 |
| 4. Prodi | : | PGPJSD S1 |
| 5. Alamat | : | Kelurahan Kasepuhan RT 02 RW 02 Kec. Batang Kab. Batang |
| 6. Pelaksanaan | : | Bulan Oktober 2014 |
| 7. Lokasi | : | Kabupaten Batang |

Dengan ini menyatakan bahwa yang bersangkutan telah selesai melaksanakan penelitian dengan judul *"Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas Sunday Morning di Alun – alun Batang Kabupaten Batang"* dan diharapkan untuk menyerahkan hasilnya kepada Kepala Bappeda Kabupaten Batang dalam batas waktu selambat-lambatnya 1 (satu) bulan.

Demikian surat keterangan ini untuk dapat digunakan seperlunya.

DIKELUARKAN DI : B A T A N G
 PADA TANGGAL : 29 Oktober 2014


 An. BUPATI BATANG
 KEPALA BAPPEDA KABUPATEN BATANG
 Ub. Kabid Litbang,
HERU WIBOWO, SSos, MM
 Pembina
 NIP. 19720323 199803 1 007

Lampiran 8

Lampiran 8 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian Dari KESRA



PEMERINTAH KABUPATEN BATANG
SEKRETARIAT DAERAH

Alamat : Jl. RA. Kartini No. 1 Batang 51215 Telp. (0285) 391571 Fax. 391051

SURAT KETERANGAN

Nomor : 428 / 181 / 2014

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa :

NAMA : YEYEN AFIATI
 NIM : 6102411071
 Prodi : PGPJSD S1
 Judul Penelitian : Motivasi masyarakat terhadap aktivitas Sunday Morning
 di Alun-alun Batang Kabupaten Batang Tahun 2014.

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian untuk menyusun skripsi pada bulan Oktober 2014.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Batang, 20 Oktober 2014


 Kepala Bagian Kesra
 Setda Kabupaten Batang,
 Kasubag KESRA
SITI GEONIAH, SH.
 Penata Tingkat I
 NIP. 19690207 199303 2008

Lampiran 9

Lampiran 9 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian dari FESENA

**FEDERASI SENAM AEROBIK (FESENA)
KABUPATEN BATANG**

PERUMNAS KALISALAK BATANG, TELP. (0285) 391703, HP. 08122762502

SURAT BALASAN PENELITIAN

Nomor: 015/FES-BTG/X/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama : Yeyen Afiati
NIM : 6102411071
Prodi : PGPJSD S1
Judul Penelitian : Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas *Sunday Morning* di Alun – Alun Batang Kabupaten Batang 2014.

Benar – benar telah melaksanakan penelitian untuk menyusun skripsi pada Oktober 2014.

Demikian surat keterangan ini untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batang, 27 Oktober 2014

Ketua FESENA Kabupaten Batang

Isdiana S.Pd, M.Pd
NIP. 19590527 198102 2002

Lampiran 10

Lampiran 10 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian Dari ALANIS



ALANIS

ALAS ROBAN IN LINE SKATE CLUB BATANG

Sekretariat : Jln. Kyai Surghi RT 04 RW 07 NO. 10 Kauman Batang,
Tlp. 0285 4494075, email: alanisbatang@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor: 011/ALANIS-BTG/X/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tatang Sontani, ST.
Kedudukan : Ketua Klub Sepatu Roda 'ALANIS' Batang

Menerangkan bahwa yang bersangkutan;

Nama : Yeyen Afiati
NIM : 6102411071
Prodi : PGPJSD S1
Judul Penelitian : Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas *Sunday Morning* di Alun – Alun Batang Kabupaten Batang 2014.

Benar – benar telah melaksanakan penelitian untuk menyusun skripsi pada Oktober 2014 di kegiatan Klub Sepatu Roda ALANIS Batang.

Demikian surat keterangan ini untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klub 'Alas Roban Inline Skates'



Lampiran 11 Jadwal Kegiatan

No	Tanggal	Waktu	Kegiatan
1	15 Juni 2014	06.00-09.00	Observasi awal kegiatan <i>sunday morning</i>
2	22 Juni 2014	06.00-09.00	Observasi penyelenggaraan <i>sunday morning</i>
3	10 Agustus 2014	06.00-09.00	Observasi keberadaan ketua penyelenggara, ketua klub sepatu roda (ALANIS), atlet sepatu roda, Instruktur senam, masyarakat yang mengikuti senam, pedagang kaki lima di Alun-Alun Batang dan pengunjung <i>sunday morning</i>
4	7 September 2014	07.30-09.30	Wawancara kepada responden, ketua penyelenggara, ketua klub sepatu roda (ALANIS), atlet sepatu roda, Instruktur senam, masyarakat yang mengikuti senam dan pedagang kaki lima di Alun-Alun Batang
5	21 September 2014	06.00-09.00	Penelitian di Alun-Alun Batang
6	19 Oktober 2014	06.00-09.00	Penelitian di Alun-Alun Batang
7	26 Oktober 2014	06.00-09.00	Observasi lanjutan untuk melengkapi kekurangan data
8	2 November 2014	06.00- 09.00	Observasi akhir aktivitas <i>sunday morning</i> di Alun-Alun Batang

Lampiran 12 Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN
MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP AKTIVITAS *SUNDAY MORNING*
DI ALUN – ALUN BATANG KABUPATEN BATANG TAHUN 2014

Angket yang disebar dalam mengambil uji data

IDENTITAS RESPONDEN

1.Nama :

2.Usia :

3.Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

- 1.Pertanyaan ini berupa pilihan ganda dan chek list, dimohon mengisi jawaban pada kolom yang telah disediakan .
2. Jawablah sesuai dengan apa yang anda alami saat ini dengan memberi tanda silang (x) pada pertanyaan pilihan ganda dan tanda centang (v) pada kolom jawaban pada tabel yang disediakan.
3. Angket ini bersifat konsumsi pribadi sehingga tidak terkait dengan pekerjaan, keluarga ataupun hal-hal yang sifatnya merugikan bagi responden.

4. Dalam kolom jawaban

SS : Sangat Setuju (nilai 4)

S : Setuju (nilai 3)

TS :Tidak Setuju (nilai 2)

STS :Sangat Tidak Setuju (nilai 1)

No	Soal	Jumlah Skor			
		SS (4)	S (3)	TS (2)	STS (1)
1	Aktivitas <i>sunday morning</i> merupakan kegiatan yang menyehatkan				
2	Aktivitas <i>sunday morning</i> merupakan aktivitas peningkatan kebugaran				
3	Dengan beraktivitas <i>sunday morning</i> , tubuh saya menjadi bugar				
4	Dengan beraktivitas <i>sunday morning</i> dapat menjaga kesehatan				
5	Dengan beraktivitas <i>sunday morning</i> secara rutin tubuh menjadi ideal				
6	Beraktivitas <i>sunday morning</i> dapat meningkatkan kerja jantung dan paru-paru				

7	Ada dampak yang signifikan setelah beraktivitas <i>sunday morning</i>				
8	Beraktivitas <i>sunday morning</i> merupakan kebutuhan				
9	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin refreshing				
10	Aktivitas <i>sunday morning</i> merupakan cara saya untuk menghilangkan kejenuhan				
11	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin menyalurkan emosi				
12	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena senang				
13	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> sebagai bentuk alternative rekreasi				
14	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena untuk mengisi waktu luang dan hiburan				
15	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin senam aerobic				
16	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> untuk olahraga lari dan <i>jogging</i>				
17	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin jalan santai di Alun-Alun				

18	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> untuk olahraga bersepeda				
19	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> untuk bersepatu roda				
20	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> untuk kuliner				
21	Saya melakukan <i>sunday morning</i> karena lokasinya dekat				
22	Lokasi Alun-Alun yang strategis menambah semangat untuk beraktivitas <i>sunday morning</i>				
23	Cuaca yang cerah menambah semangat untuk beraktivitas <i>sunday morning</i>				
24	Suhu di Alun-Alun pagi hari yang cenderung sejuk menambah semangat untuk beraktivitas				
25	Partisipasi pihak berwajib membuat kegiatan berjalan aman dan lancar				
26	Peran pemerintah kota sudah bagus dalam menciptakan Alun-Alun bagi masyarakat				
27	Keberadaan PKL membuat suasana Alun-Alun semakin ramai sehingga menarik perhatian masyarakat				
28	Banyaknya orang yang beraktivitas <i>sunday</i>				

	<i>morning</i> membuat saya merasa aman dan nyaman				
29	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin menambah teman				
30	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin bergabung bersama teman-teman				
31	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena terpengaruh lingkungan yang suka beraktivitas				
32	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin bersosialisasi				
33	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ajakan dan dorongan teman				
34	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin menambah komunitas				
35	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin bekerja sama				
36	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena kegiatan kelompok/ klub				
37	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> agar memperoleh penghargaan dari orang				
38	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin				

	terlihat selalu aktif				
39	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena cara menghargai diri sendiri				
40	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin dianggap olahragawan				
41	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena meniru orang-orang berolahraga				
42	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena mendapat pujian dari orang terdekat saya				
43	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena kebanggaan diri sendiri				
44	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin mendapat pengakuan orang di sekitar				
45	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena saya orangnya energik				
46	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin menjadi pribadi yang produktif				
47	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin memperoleh banyak manfaat				
48	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin menjadikan sebagai gaya hidup sehat				

49	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin mengembangkan diri				
50	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin menyalurkan hobi				

Batang,2014

.....

Lampiran 13 Kisi-Kisi Instrument Penelitian

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Penjelasan	No. Butir
MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP AKTIVITAS SUNDAY MORNING DI ALUN-ALUN BATANG KABUPATEN BATANG TAHUN 2014	Kebutuhan Fisiologis	1. Faktor kesehatan 2. Mengurangi berat badan 3. Kebugaran 4. Ingin tantangan 5. Merasa lebih baik	Faktor yang memotivasi masyarakat beraktivitas <i>sunday morning</i> adalah kebutuhan fisiologis karena ingin menjaga kesehatan, menambah kekuatan fisik, menjadikan tubuh ideal, bertambah bugar, meningkatkan kerja jantung & paru-paru, merupakan kebutuhan.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
	Kebutuhan Rasa	1. Untuk Refreshing 2. Rasa Aman 3. Senang 4. Lokasinya	Faktor yang memotivasi masyarakat beraktivitas <i>sunday morning</i> adalah rasa aman karena ingin <i>refreshing</i> , menghilangkan	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18,

	Aman	dekat	kejenuhan, ingin	19, 20,
		5. Dapat	menyalurkan emosi,	21, 22,
		menyalurkan	karena senang, bentuk	23, 24,
		emosi	alternative rekreasi,	25, 26,
		6. Cuaca	mengisi waktu luang&	27, 28
		7. Suhu	hiburan, lokasi dekat/	
		8. Suasana	strategis, cuaca	
		9. Partisipasi	cerah, suhu baik,	
		pihak berwajib	partisipasi pihak berwajib berjalan aman dan lancar	
	Kebutuhan Sosial	1. Kebutuhan akan kasih sayang	Faktor yang memotivasi masyarakat beraktivitas <i>sunday morning</i> adalah	
		2. Kerjasama dalam kelompok atau antar kelompok	kebutuhan sosial karena ingin menambah teman, ingin bergabung dengan teman, ingin	29, 30 , 31, 32, 33, 34, 35,
		3. Meningkatkan relasi dengan pihak-pihak yang	bersosialisasi, ingin menambah komunitas, ingin bekerja sama,	36

		diperlukan 4. Ingin bergabung dengan teman-temannya	karena kegiatan klub/kelompok, terpengaruh lingkungan yang suka beraktivitas	
	Kebutuhan Aspek Penghargaan	1. Kebutuhan akan prestise 2. Kebutuhan untuk berhasil 3. Kebutuhan untuk dihormati 4. Kebutuhan akan pengakuan orang lain	Faktor yang memotivasi masyarakat beraktivitas <i>sunday morning</i> adalah kebutuhan aspek penghargaan, ingin terlihat selalu aktif, cara menghargai diri sendiri, ingin dianggap olahragawan, mendapat pujian, kebanggaan diri sendiri, ingin mendapat pengakuan	37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44
	Kebutuhan	1. Mengembang	Faktor yang memotivasi	45, 46,

	Aktualisasi Diri	kan diri 2. Memberdaya kan potensi 3. Lebih leluasa bergerak 4. Menyalurkan hobi	masyarakat beraktivitas <i>sunday morning</i> adalah kebutuhan aktualisasi diri, karena energik, ingin menjadi pribadi yang produktif, gaya hidup sehat, ingin mengembangkan diri, ingin menyalurkan hobi,	47, 48, 49, 50
--	---------------------	--	--	-------------------

Lampiran 14 Jawaban angket dari responden

Angket yang disebar dalam mengambil uji data
IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama : Marheni S. Pd
2. Usia : 28 th
3. Jenis Kelamin : Perempuan

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

1. Pertanyaan ini berupa pilihan ganda dan cek list, dimohon mengisi jawaban pada kolom yang telah disediakan.
2. Jawablah sesuai dengan apa yang anda alami saat ini dengan memberi tanda silang (x) pada pertanyaan pilihan ganda dan tanda centang (v) pada kolom jawaban pada tabel yang disediakan.
3. Angket ini bersifat konsumsi pribadi sehingga tidak terkait dengan pekerjaan, keluarga ataupun hal – hal yang sifatnya merugikan bagi responden.
4. Dalam kolom jawaban

- SS : Sangat Setuju (nilai 4)
S : Setuju (nilai 3)
TS : Tidak Setuju (nilai 2)
STS : Sangat Tidak Setuju (nilai 1)

ANGKET PERTANYAAN

1. Aktivitas *sunday morning* apakah yang anda lakukan di alun – alun Batang ?
 - Senam Aerobik
 - Lari dan Jogging
 - Jalan
 - Bersepeda
 - Bersepatu roda
 - Kuliner
 - (tulis lainnya)
2. Apakah tujuan anda melakukan aktivitas *sunday morning* di alun – alun Batang ?
 - Untuk olahraga meningkatkan prestasi
 - Untuk menjaga kesehatan
 - Untuk terapi
 - Untuk berekreasi atau hiburan
 - Untuk bekerja
 - Untuk kuliner
 - Untuk mengisi waktu luang
3. Berapa minggu sekali anda datang ke alun – alun ?
 - Seminggu sekali
 - Dua minggu sekali
 - Tiga minggu sekali
 - minggu sekali

ANGKET PENELITIAN

No	Soal	Jumlah Skor			
		SS (4)	S (3)	TS (2)	STS (1)
1	Aktivitas <i>sunday morning</i> merupakan kegiatan yang menyehatkan	✓			
2	Aktivitas <i>sunday morning</i> merupakan aktivitas peningkatan kebugaran	✓			
3	Dengan beraktivitas <i>sunday morning</i> , tubuh saya menjadi bugar		✓		
4	Dengan beraktivitas <i>sunday morning</i> dapat menjaga kesehatan	✓			
5	Dengan beraktivitas <i>sunday morning</i> secara rutin tubuh menjadi ideal		✓		
6	Beraktivitas <i>sunday morning</i> dapat meningkatkan kerja jantung & paru-paru		✓		
7	Ada dampak yang signifikan setelah beraktivitas <i>sunday morning</i>		✓		
8	Beraktivitas <i>sunday morning</i> merupakan kebutuhan		✓		
9	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin refreshing		✓		
10	Aktivitas <i>sunday morning</i> merupakan cara saya untuk menghilangkan kejenuhan		✓		
11	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin menyalurkan emosi		✓		
12	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena senang	✓			
13	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> sebagai bentuk alternative rekreasi	✓			
14	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena untuk mengisi waktu luang dan hiburan		✓		
15	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin senam aerobik	✓			
16	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> untuk olahraga lari dan <i>jogging</i>		✓		
17	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin jalan santai di alun-alun		✓		
18	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> untuk olahraga bersepeda			✓	
19	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> untuk bersepatu roda				✓
20	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> untuk kuliner		✓		
21	Saya melakukan <i>sunday morning</i> karena lokasinya dekat		✓		
22	Lokasi Alun-alun yang strategis menambah semangat untuk beraktivitas <i>sunday morning</i>		✓		
23	Cuaca yang cerah menambah semangat untuk beraktivitas <i>sunday morning</i>	✓			
24	Suhu di Alun-alun pagi hari yang cenderung sejuk menambah semangat untuk beraktivitas		✓		
25	Partisipasi pihak berwajib membuat kegiatan berjalan aman dan lancar		✓		
26	Peran pemerintah kota sudah bagus dalam menciptakan Alun-alun bagi masyarakat		✓		
27	Keberadaan PKL membuat suasana alun-alun semakin ramai sehingga menarik perhatian masyarakat	✓			
28	Banyaknya orang yang beraktivitas <i>sunday morning</i> membuat saya merasa aman dan nyaman		✓		
29	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin menambah teman		✓		
30	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena ingin bergabung bersama teman-teman		✓		
31	Saya beraktivitas <i>sunday morning</i> karena terpengaruh lingkungan yang suka beraktivitas		✓		

Lampiran 15 Tabel Hasil Penelitian

Lampiran 15 Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas Senam Aerobik

Motivasi Masyarakat Terhadap Aktifitas Senam

No	Nama	Fisiologis							Rasa Aman																		Sosial						Penghargaan						Aktualisasi diri					Jumlah								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		43	44	45	46	47	48	49	50
1	Ferry soemarsono	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	151		
2	Sri Mujati	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	1	3	2	4	3	1	3	1	1	3	2	1	3	3	4	3	4	156
3	Marheni S.Pd	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	2	2	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	144	
4	Tusiyawati	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	1	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	159		
5	Kartika	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	185		
6	Erningsih	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	2	4	2	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	155	
7	Vefri Anayati	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	1	2	3	1	3	3	3	3	3	146		
8	Surminah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	4	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	172		
9	Casehati	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	158		
10	Fauziah	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	150		
11	Yuliamsih	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	2	3	3	2	1	1	3	1	1	3	4	4	3	4	161
12	Ike Sujarwati	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	1	1	3	1	3	3	3	4	3	4	155		
13	Ribut Puspaningrum	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	155		
14	Usni	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	2	4	2	3	4	3	2	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	1	2	2	3	2	2	4	4	4	3	162	
15	idah	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	173	
16	Sri Murni	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	159	
17	Pujianti	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	1	2	3	2	2	3	2	4	1	3	4	3	2	3	3	4	3	147	
18	Sri Rejeki	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	4	2	3	2	3	4	3	3	152	
19	Erna Lestiana	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	1	2	1	3	1	3	3	3	4	3	3	151		
20	Puji Astuti	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	136		
Jumlah		80	79	77	76	73	77	65	66	64	70	46	65	63	61	79	58	64	47	36	65	62	71	69	71	71	72	70	70	66	61	57	60	56	61	59	60	43	60	61	41	36	41	66	41	56	64	67	70	67	67	3127

Lampiran 16 Tabel Hasil Penelitian

Lampiran 16 Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas Lari dan *Jogging*Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas Lari dan *Jogging*

No	Nama	Fisiologis								Rasa Aman																		Sosial						Penghargaan						aktualisasi diri					Jumlah							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43		44	45	46	47	48	49	50
1	Endang Festy Y	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	150
2	Ambassih	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	153
3	Ning Yuliani S	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	1	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	167	
4	Iwan Susyanto	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	4	4	4	3	3	147
5	A.M Rifzal	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	141		
6	Galang Randi S	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	1	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	163
7	Chamdi	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	132
8	Eko N Biyanto	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	2	1	4	2	3	3	4	4	3	3	150
9	Syeh	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	1	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	1	3	2	2	1	3	3	2	2	1	3	2	2	3	4	3	3	3	140
10	Yaris Rifanjaya	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	3	107
11	Lintang Oning Pratya	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	173
12	Tissa Mukarommah	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	130
13	Hani Jayanti	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	126
14	Kunaedy	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	147	
15	Rizki Nanda Dwihapsari	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	152	
16	Radika Apriliana	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	147	
17	Faradiba Alviana	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	1	4	3	2	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	151	
18	Faizin	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	1	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	3	1	3	3	3	3	3	136	
19	Ari Nasikin	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	168
20	Aditya Yulia Santi	4	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	142	
	Jumlah	75	74	71	72	66	69	62	66	57	62	44	62	63	61	53	74	58	49	32	58	65	62	64	64	65	59	57	61	53	51	60	55	50	49	49	47	40	62	61	43	47	43	63	38	58	62	70	71	61	64	2922

Lampiran 17 Tabel Data Responden Aktivitas Jalan

Lampiran 17 Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas Jalan

Motivasi Masyarakat Terhadap Aktifitas Jalan Santai

No	Nama	Fisiologis								Rasa Aman																		Sosial								Penghargaan										aktualisasi diri										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50					
1	Agung	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	127				
2	Isa Ansori	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	1	1	4	4	1	4	4	1	1	3	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	3	1	4	4	1	1	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	3	149				
3	Toyibah	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	1	1	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	4	2	144					
4	Sherin Armydayanti	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	1	3	2	3	3	3	4	3	3	147						
5	Dian Oky S	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	168					
6	Bignaza	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	133					
7	M.Bani A	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	140					
8	Kusniati	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	143					
9	Tarmuji	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	137				
10	Lena Imanda	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	1	1	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	3	151					
11	Taroji	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	3	139					
12	Slamet Romlan	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	1	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3	147				
13	Rohyadi	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	1	1	4	4	3	3	4	1	1	2	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	3	146					
14	Kartika Sari	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	153				
15	Wulandari	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	1	1	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	148						
16	Siti Aminah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	1	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	3	146					
17	Amat Sapari	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	1	2	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	155					
18	Warnoah	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	2	1	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2	4	1	1	1	4	2	2	4	4	4	4	154					
19	Hj.Barokah	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	4	3	4	141					
20	Maemunah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	3	1	4	4	1	1	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	3	158				
	Jumlah	75	71	71	73	64	69	56	62	69	70	47	59	69	68	50	63	73	33	30	59	64	67	74	73	52	51	67	63	44	59	66	64	50	39	54	53	34	43	68	34	38	36	66	34	56	68	73	75	67	63	2926				

Lampiran 18 Tabel Data Responden Aktivitas Bersepeda

Lampiran 18 Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas Bersepeda

Motivasi Masyarakat Terhadap Aktifitas Bersepeda

No	Nama	Fisiologis								Rasa Aman																		Sosial										Penghargaan										aktualisai diri										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50							
1	Rizki Anah	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	4	4	4	3	2	2	4	1	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	152						
2	Lulu Faradits	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	144								
3	Abdul Rozaq	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	1	1	4	1	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	3	3	4	4	3	4	137								
4	Mufti	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	3	3	3	158								
5	M.Rizqi Jauhari	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	2	4	3	2	1	2	3	4	4	2	4	172								
6	Tegar	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	165							
7	Nadia Muazaroh	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	4	1	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	3	3	4	4	3	4	139							
8	Aly Tegar Prasetyo	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	4	1	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	167							
9	Dina Nabila	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	3	2	2	4	1	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	3	3	4	4	3	4	143							
10	Herwanu Aulia Ibra	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	139									
11	Farid	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	134								
12	Khusnul Kh.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	1	2	2	2	1	3	3	1	1	1	2	1	2	3	4	3	3	3	158							
13	Uli Tamyis Zatun	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	1	4	1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	1	1	1	2	1	3	3	4	4	3	4	146						
14	Dimas Arya S	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	1	1	4	1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	3	3	4	4	3	4	143						
15	Irfannudin	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	1	1	1	3	1	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	4	4	3	4	138						
16	Abidin	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	1	2	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	1	1	2	2	1	3	4	4	4	3	4	146							
17	Yuliana	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	4	1	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	3	3	4	4	3	4	141								
18	Subechin	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	1	2	2	3	1	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	1	3	3	3	3	3	140								
19	Nur Hasan	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	150								
20	Biharul Ulummiyyah	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	4	145									
Jumlah		74	72	70	71	66	69	63	58	68	70	60	69	69	65	49	38	47	76	28	61	62	67	73	74	71	70	66	63	64	62	59	62	50	56	45	57	33	47	52	36	38	37	50	33	55	60	69	71	60	72	2957						

Lampiran 21

WAWANCARA**Sasaran: Ketua Penyelenggara**

1. Siapakah nama Anda?

Jawaban: Isdiana, M. Pd

2. Apakah pekerjaan Anda selain sebagai ketua penyelenggara senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang?

Jawaban: Saya guru di SMP N 3 Batang.

3. Pandangan Anda tentang senam aerobik itu seperti apa?

Jawaban: Senam aerobik di samping olahraganya *fun* tapi juga bisa meningkatkan kapasitas kardiovaskuler, kemudian berkaitan juga dengan pola pikir kita, bisa *fresh*, nyaman, sehingga setidaknya bisa mengurangi rasa stres yang setiap saat setiap waktu bisa terjadi pada masyarakat.

4. Bagaimana antusiasme masyarakat terhadap keberadaan senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang?

Jawaban: Alhamdulillah antusiasme masyarakat tinggi, bisa terlihat dari mereka yang datang tidak hanya dari wilayah sekitar tempat kegiatan, tapi dari desa lain merata di kota Batang, baik dari kalangan perumahan maupun perkampungan.

5. Apakah senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang mempunyai pengunjung tetap?

Jawaban: Kalau pengunjung tetap ada sekitar lebih kurang 60% dari mereka merupakan pengunjung tetap dan selebihnya adalah pendatang baru, sehingga bisa dikatakan selama 5 tahun dari awal penyelenggaraan senam aerobik 60% itulah orang-orang yang tetap yang masih ada.

6. Apa tujuan Anda menyelenggarakan senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang?

Lampiran 21 (lanjutan)

Jawaban: Tujuan utama adalah *Sunday Morning* Sehat Ceria bersama masyarakat, dalam artian meluangkan waktu 1 hari di hari Minggu untuk bisa bersenang-senang bersama masyarakat sekaligus kita berolahraga

7. Apakah harapan anda terkait penyelenggaraan senam aerobik ini?

Jawaban: Agar masyarakat kota Batang senantiasa selalu sehat, bugar, dan bersemangat dalam aktivitasnya, dan harapannya nilai indeks kebugaran pada masyarakat Batang bisa meningkat

8. Adakah rencana jangka pendek maupun jangka panjang terhadap penyelenggaraan senam aerobik ini?

Jawaban: Untuk rencana jangka pendek kami menyesuaikan dengan target ataupun kegiatan yang ada di tingkat kabupaten Batang baik hari jadi, hari ulang tahun maupun hari-hari besar nasional kita mengadakan suatu *event*.

Untuk jangka panjangnya kami ingin menciptakan setidaknya-tidaknya ada regenerasi penerus baik itu untuk instruktur maupun pesertanya agar setidaknya lingkup kota Batang bisa penuh dan sesak khususnya di hari Minggu untuk para peminat kegiatan senam aerobik

9. Apakah yang membuat Anda masih bertahan untuk tetap menjalankan senam aerobik ini?

Jawaban: Pada prinsipnya teman-teman yang tergabung dalam kegiatan ini kembali lagi *flur* adalah untuk ibadah dalam artian kegiatan yang kami lakukan hanya kemampuan tenaga, waktu, semangat dan kemauan, yang akhirnya sampai sudah 5 tahun ini dapat kita laksanakan dengan baik dan masyarakat bisa menerima

10. Menurut Anda, apa sajakah manfaat senam aerobik?

Jawaban: Manfaatnya sangat luar biasa sekali, karena kembali lagi dengan tujuan awal bahwa masyarakat agar bugar itu terbukti dari selama kegiatan ini mereka masih tetap aktif dan proporsional tubuhnya juga masih nyaman dan segar, kemudian *fun* dalam arti dilihat dari pesertanya itu *fun* semua jadi bisa dikatakan apa yang kami lakukan di disini ada manfaatnya walaupun sedikit untuk para peserta

Lampiran 21 (lanjutan)

11. Harapan di 5 tahun penyelenggaraan senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang?

Jawaban: Harapannya 1) ada dukungan yang lebih bagus lagi dari pihak pemerintah, ada dukungan financial utamanya, karena kembali lagi kalau kegiatan tanpa finansial kami keterbatasan sekali, 2) ada semacam sponsorship, karena dengan adanya hal itu biasanya peserta ataupun masyarakat yang ikut senam akan lebih bagus, 3) keterlibatan dari pihak pemerintah agar lebih diperhatikan lagi untuk bisa memberikan semacam intruksi dan sebagainya sehingga senam ini bisa massal setiap *sunday morning* di kota Batang ini.

Lampiran 21 (lanjutan)

WAWANCARA

Sasaran : Instruktur Senam

1. Siapakah nama Anda?
Jawaban: Nama saya Ferry Soebarsono
2. Apakah pekerjaan Anda selain sebagai instruktur senam?
Jawaban: Saya kontraktor di CV.Sekar Tiara Nusa Batang
3. Sudah berapa lama Anda menekuni senam aerobik?
Jawaban: Sudah 6 tahun, sejak tahun 2008
4. Sudah berapa lama Anda menjadi instruktur senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang?
Jawaban: Sudah 5 tahun, sejak tahun 2009
5. Dimanakah Anda belajar menjadi instruktur senam aerobik? Sebutkan.
Jawaban: Saya belajar di Sanggar Senam DCGM, Batang
6. Adakah instruktur lain selain Anda? Terangkan.
Jawaban: Ada. Yaitu Hadi Maryono, Lindy, Isdiana, Any dan masih banyak lagi
7. Pandangan Anda tentang senam aerobik itu seperti apa?
Jawaban: Sangat penting sekali, menurut saya senam aerobik itu salah satu olahraga yang mengombinasikan antara fisik dan psikis
8. Apakah Anda bisa memberi contoh nama-nama gerakan aerobik?
Jawaban: Yang simpel seperti easy work, ada knee up, kemudian ada lunges, L step, dan sebagainya
9. Adakah keluhan kesah yang Anda rasakan selama menjadi instruktur senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang ?

Lampiran 21 (lanjutan)

Jawaban: Sementara ini hampir tidak ada keluhan, senang saja, karena dasarnya kita adalah *fun* dari masyarakat untuk masyarakat, jadi orientasi pertama adalah masyarakat bisa senang dan sehat karena berkeringat.

10. Apakah yang membuat Anda bersemangat atau tidak selama menjadi instruktur senam aerobik?

Jawaban: Selama menjadi instruktur semangatnya adalah partisipasi dari masyarakat, masyarakat yang mengikuti senam aerobik yang begitu antusias, kemudian *support* dari petinggi kabupaten, apresiasi beliau membuat kita menjadi semangat

11. Apakah tujuan Anda menjadi instruktur senam aerobik?

Jawaban: 1) untuk menjaga kesehatan diri sendiri, 2) untuk ekspresi, senang bergerak jadi kombinasi antara bakat, keinginan 3) menyalurkan hobi dan merefresh otak dan pikiran selama beraktivitas sehari-hari

12. Menurut Anda, apa sajakah manfaat senam aerobik?

Jawaban: Banyak sekali manfaatnya, seperti yang saya sampaikan bahwa aerobik adalah satu-satunya olahraga yang mengombinasikan antara fisik dan psikis, jadi dengan aerobik hati kita senang, badan kita sehat, pikiran kita fresh dan bersemangat lagi

13. Perbedaan apa yang Anda rasakan, sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik?

Jawaban: a) menjadi bugar dan segar, b) seperti anak muda katakan apabila galau, setelah melakukan senam rasanya luar biasa

14. Harapan di 5 tahun penyelenggaraan senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang?

Jawaban: Para petinggi bukan hanya mensupport tapi sesekali seharusnya ikut meramaikan senam aerobik *sunday morning* bersama masyarakat Batang untuk menuju sehat. Untuk instruktur tetap aktualisasi diri, tetap terus belajar, supaya makin hari semakin baik, gerakannya selalu dibuat variasi agar tidak membosankan untuk member yang mengikuti senam, agar tidak menjenuhkan, karena yang namanya olahraga itu tidak instan, selalu ada ilmu baru, dan kita harus tahu.

Lampiran 21 (lanjutan)

WAWANCARA

Sasaran: Masyarakat yang mengikuti senam

1. Siapakah nama Anda?
Jawaban: Hani Maulida Ali
2. Apakah pekerjaan Anda?
Jawaban: Mahasiswi
3. Sudah berapa lama Anda mengikuti senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang?
Jawaban: 3 bulan terakhir
4. Apakah Anda rutin mengikuti senam aerobik di Alun-Alun setiap *sunday morning*?
Jawaban: Ya, setiap *sunday morning* saya rutin mengikuti senam aerobik di Alun-Alun Batang
5. Pandangan anda tentang senam aerobik *sunday morning* itu seperti apa?
Jawaban: Senam aerobik adalah untuk menyehatkan tubuh, menjaga tubuh agar tetap bugar, dan apabila senam aerobik dilakukan seminggu 3 kali, akan membentuk tubuh kita menjadi ideal
6. Apakah Anda bisa memberi contoh nama-nama gerakan aerobik?
Jawaban: V step, single step, double step, *mambo*, *marcing*, *V step*, *leker*, *back and legs*, dan sebagainya
7. Apakah Anda mengikuti senam aerobik *sunday morning* karena kehendak sendiri? ataukah ajakan orang lain?
Jawaban: Awalnya ada dorongan dari teman saya, kemudian saya mengikuti senam aerobik dan itu ternyata menyenangkan sekali. Tapi untuk mengikuti senam aerobik di Alun-Alun Batang itu dorongan sendiri.

Lampiran 21 (lanjutan)

8. Apa yang membuat Anda senang atau tidak dalam mengikuti senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang?

Jawaban: Senang apabila yang menjadi instruktur itu pak Fery atau bu Isdiana, karena gerakan-gerakan yang diberikan *enjoy*, menyenangkan, remaja sekali. Tidak senangnya apabila gerakannya cepat dan susah untuk diikuti.

9. Apakah yang membuat Anda bersemangat atau tidak dalam mengikuti senam aerobik *sunday morning*?

Jawaban: Bisa menambah kenalan dan ilmu tentang senam aerobik

10. Apakah alasan Anda mengikuti senam aerobik di Alun-Alun Batang setiap *sunday morning*?

Jawaban: Untuk melangsingkan tubuh dan refreshing otak

11. Menurut Anda, apa sajakah manfaat mengikuti senam aerobik?

Jawaban: Menyehatkan badan, mengecilkan tubuh, mengecilkan perut, mengencangkan pantat, untuk memulihkan kondisi yang sakit supaya menjadi sehat

12. Perbedaan apa yang Anda rasakan, sebelum dan sesudah rutin melakukan senam aerobik *sunday morning* ?

Jawaban: Sebelum rutin melakukan senam aerobik tubuh saya rentan terserang penyakit dan susah untuk bergerak, setelah rutin melakukan senam aerobik tubuh saya menjadi bugar dan ringan untuk bergerak, dan ketika dalam seminggu saja tidak senam aerobik tubuh saya rasanya menjadi berat.

Lampiran 21 (lanjutan)

WAWANCARA

Sasaran: Masyarakat yang mengikuti senam

1. Siapakah nama Anda?
Jawaban: Mundriyah
2. Apakah pekerjaan Anda?
Jawaban: Ibu rumah tangga
3. Sudah berapa lama Anda mengikuti senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang?
Jawaban: Kurang lebih sudah 3 tahun
4. Apakah Anda rutin mengikuti senam aerobik di Alun-Alun setiap *sunday morning*?
Jawaban: Ya
5. Pandangan Anda tentang senam aerobik *sunday morning* itu seperti apa?
Jawaban: Senam aerobik itu sangat bagus untuk kesehatan, terutama untuk kebugaran, membentuk tubuh yang semula gemuk menjadi langsing
6. Apakah Anda bisa memberi contoh nama-nama gerakan aerobik?
Jawaban: Tidak tahu
7. Apakah Anda mengikuti senam aerobik *sunday morning* karena kehendak sendiri? atukah ajakan orang lain?
Jawaban: Kehendak sendiri
8. Apa yang membuat Anda senang atau tidak dalam mengikuti senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang?
Jawaban: Senang karena saya menjadi sehat, banyak kumpul-kumpul dengan teman-teman. Tidak sukanya kalau hujan
9. Apakah yang membuat Anda bersemangat atau tidak dalam mengikuti senam aerobik *sunday morning*?
Jawaban: Saya semangat terus karena aerobik gerakannya nge-beat akhirnya jadi semangat.

10. Apakah alasan Anda mengikuti senam aerobik di Alun-Alun Batang setiap *sunday morning*?

Jawaban: Karena senam aerobik banyak manfaatnya, banyak teman-teman, dan saya juga senang olahraga

11. Menurut Anda, apa sajakah manfaat mengikuti senam aerobik?

Jawaban: Tubuh menjadi sehat, *fresh*

12. Perbedaan apa yang Anda rasakan, sebelum dan sesudah rutin melakukan senam aerobik *sunday morning*?

Jawaban: Sebelumnya badan saya gemuk, setelah mengikuti senam aerobik rutin setiap *sunday morning* menjadi agak langsing, biasanya saya pusing sekarang lumayan tidak mudah pusing

Lampiran 21 (lanjutan)

WAWANCARA

Sasaran: Masyarakat yang mengikuti senam

1. Siapakah nama Anda?
Jawaban: Alaena Naelu Muthmainnah
2. Apakah pekerjaan Anda?
Jawaban: Guru SMP Al Azhar Pekalongan
3. Sudah berapa lama Anda mengikuti senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang?
Jawaban: 2 tahun terakhir
4. Apakah Anda rutin mengikuti senam aerobik di Alun-Alun setiap *sunday morning*?
Jawaban: Ya, setiap Minggu pagi saya rutin mengikuti senam aerobik di Alun-Alun Batang
5. Pandangan Anda tentang senam aerobik *sunday morning* itu seperti apa?
Jawaban: Aerobik adalah senam untuk kebugaran, jadi kalau badan bugar untuk melakukan aktivitas bisa *full*, bisa fit, dan tidak loyo
6. Apakah Anda bisa memberi contoh nama-nama gerakan aerobik?
Jawaban: *Mambo, sigle step, double step*, dan sebagainya
7. Apakah Anda mengikuti senam aerobik *sunday morning* karena kehendak sendiri? atukah ajakan orang lain?
Jawaban: Kehendak sendiri karena sudah hobi dari jaman SMA
8. Apa yang membuat Anda senang atau tidak dalam mengikuti senam aerobik *sunday morning* di Alun-Alun Batang?
Jawaban: Senang karena manfaatnya banyak sekali, untuk kebugaran, sosialisasi dengan teman menjadi bertambah, memperlancar peredaran darah agar tidak terkena penyakit.

Lampiran 21 (lanjutan)

9. Apakah yang membuat Anda bersemangat atau tidak dalam mengikuti senam aerobik *sunday morning*?

Jawaban: Semangat kalau instrukturnya bagus, betul-betul mengetahui metodik aerobik. Tidak semangatnya kalau instrukturnya asal-asalan, akhirnya membuat saya menjadi malas.

10. Apakah alasan Anda mengikuti senam aerobik di Alun-Alun Batang setiap *sunday morning*?

Jawaban: Karena itu kebutuhan untuk tubuh diri sendiri, untuk kebugaran tubuh

11. Menurut Anda, apa sajakah manfaat mengikuti senam aerobik?

Jawaban: Untuk kebugaran, apabila badan kita bugar otomatis sehat, mengurangi penyakit, memperlancar peredaran darah, membentuk badan menjadi seimbang.

12. Perbedaan apa yang Anda rasakan, sebelum dan sesudah rutin melakukan senam aerobik *sunday morning*?

Jawaban: Meningkatkan kapasitas kardiovaskuler, tubuh menjadi lentur, mengeluarkan keringat, tidak loyo, sehat, bugar, tidak ngantuk, untuk melakukan aktivitas menjadi semangat

Lampiran 21 (lanjutan)

WAWANCARA

Sasaran: Ketua Klub Sepatu Roda (TatangSontani, ST.)

1. Sejak kapan Bapak menjabat menjadi ketua di klub sepatu roda Alanis kota Batang?

Jawaban: Sejak tahun Januari 2012

2. Bagaimanakah sejarah dari dibentuknya klub Alanis (alas roban inline skate) sepatu roda kota Batang serta sistem kerja?

Jawaban: Awalnya di jalan veteran beberapa anak sering bermain sepatu roda, kemudian saya beserta pelatih (pak salaf) berembuk dengan para orang tua untuk mendirikan club sepatu roda, sehingga terbentuklah Alanis. Sistem bekerja dilaksanakan pelatihan 4x dalam seminggu, dimana tiap anak kita tarik iuran, dari iuran itu kita pergunakan untuk honor pelatih, pembelian peralatan latihan, atk serta bantuan jika ada pengiriman atlit keluar kota.

3. Bagaimanakah proses Bapak untuk menjadi ketua klub, adakah alur khusus?

Jawaban: Proses pemilihan pengurus melalui rapat musyawarah dan tidak ada alur khusus.

4. Menurut bapak sebagai ketua klub, bagaimana tahap pemassalan yang dilakukan klub Alanis?

Jawaban: Pada awalnya pemassalan klub pada masalah perijinan tempat latihan, karena trek sepatu roda memerlukan lintasan yang cukup panjang.

5. Bagaimana tahap pembibitan yang dilakukan klub Alanis ?

Jawaban: Pembibitan dilakukan dengan sistem kelas, untuk pemula dimasukan dalam klas A, untuk yang kelas sedang kita masukan klas B dan yang mahir kita masukan di kelas D.

Lampiran 21 (lanjutan)

6. Bagaimana tahapan pembinaan yang dilakukan di klub Alanis?

Jawaban: Pembinaan dilakukan dengan sistem pelatihan yg tertib dan disiplin, baik teknis, fisik maupun olah raga tambahan yang mendukung yaitu (lari dan bersepeda), kemudian secara periodik kita memanggil atlit nasional peraih medali emas sea games yaitu Allan Chandra untuk memberikan coaching clinic.

7. Program latihan apa saja yang diberikan pelatih di klub Alanis ?

Jawaban: Senin sistem pelatihan ringan, selasa pembedahan kusus teknik, rabu mulai fisik di percepat, jumat khusus ketahanan fisik.

8. Apakah ada program latihan fisik, mental, dan ketrampilan yang diberikan pelatih saat latihan ?

Jawaban: Ada yaitu diberikan di hari jumat

9. Bagaimana keadaan tempat latihan dan keadaan sarana yang mendukung untuk latihan?

Jawaban: Lumayan mendukung

10. Bagaimana dengan intensitas latihan di klub Alanis?

Jawaban: Cukup intens

11. Apa yang melatar belakangi bapak menjadi pengurus atau ketua di klub Alanis?

Jawaban: Karena di pilih di musyawarah

12. Bagaimana pelaksanaan organisasi di klub Alanis?

Jawaban: Organisasi dilaksanakan dengan sistem minimal, yang penting ada ketua bendahara dan para pelatih. Untuk kegiatan keluar kota baru kita bentuk panitia kecil.

13. Bagaimana pengelolaan klub sepatu roda Alanis?

Jawaban: Pengelolaan klub dikelola secara tertib.

Lampiran 21 (lanjutan)

14. Berapa jumlah pengurus yang ada di klub Alanis?

Jawaban: Jumlah pengurus kami pilih secara minimalis dengan maksud agar mempermudah rentang kendali dan tanggungjawab. Dengan jumlah pengurus 5 orang.

15. Seperti apa rekrutmen pelatih dan atlet di klub Alanis?

Jawaban: Rekrutmen dilakukan dengan sukarela dan ikhlas, untuk atlet diutamakan karena kesenangan sendiri bukan dorongan dari orang tua.

16. Menurut bapak, bagaimana aktivitas sepatu roda yang sudah berjalan di Alun-Alun Batang?

Jawaban: Akitivitas berjalan baik dan berhasil, terbukti di tiap even di luar kota, di jakarta, malang, solo dan semarang, pasti alanis dapat medali emas, perak dan perunggu, walaupun belum meraih juara umum.

17. Menurut bapak, bagaimana aktivitas *sunday morning* yang sudah dijalankan di Alun-Alun Batang ?

Jawaban: Aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun menurut saya sudah baik, ramai banyak pengunjung dan tertib.

Lampiran 21 (lanjutan)

WAWANCARA

Sasaran: Atlet Sepatu Roda

1. Sejak usia berapa anda mulai berlatih sepatu roda?

Jawaban: Muhammad Agung

2. Apa yang mendorong anda untuk menekuni olahraga sepatu roda?

Jawaban: Karena olahraga sepatu roda masih jarang, sehingga saya ingin bisa menekuninya selain itu karena sepatu roda menyenangkan dan menyehatkan.

3. Apakah orang tua anda mendukung dengan mengikuti latihan sepatu roda?

Jawaban: Iya mendukung sekali

4. Mengapa anda tertarik berlatih di klub Alanis (alas roban inline skate)?

Jawaban: Karena klub Alanis (alas roban inline skate) adalah satu-satunya klub sepatu roda yang ada di kota Batang

5. Apakah anda direkrut untuk berlatih di klub Alanis atau anda ingin berlatih sendiri di klub ini?

Jawaban: Saya ingin berlatih sendiri di klub Alanis dan didukung oleh orangtua

6. Selama anda bergabung di klub Alanis, ilmu apa saja yang sudah didapat dari pelatih atau pembina klub Alanis?

Jawaban: Saya diajari teknik dasar sepatu roda sampai teknik-teknik yang lain, latihan sprint, dan latihan fisik dengan baik.

7. Menurut anda, bagaimana tahapan pembinaan yang dilakukan di Klub Alanis?

Jawaban: Tahapan pembinaannya sudah baik dan teratur karena di klub Alanis ada tingkatan/ grade-gradenya sehingga kadar latihannya disesuaikan dengan tingkatannya sehingga anggota bisa mengikuti dan belajar dengan baik.

Lampiran 21 (lanjutan)

8. Apakah anda selalu mengikuti latihan sesuai jadwal yang ditentukan pelatih?
Jawaban: Iya selalu.
9. Apakah dengan latihan sepatu roda dapat mengganggu prestasi anda di sekolah?
Jawaban: Tidak sama sekali karena dengan mengikuti latihan sepatu roda buat hiburan, mengisi waktu luang, dan cari prestasi.
10. Berapa kali dalam seminggu anda mengikuti latihan?
Jawaban: 5 kali dalam seminggu
11. Apakah anda mengalami kejenuhan dalam latihan sepatu roda selama ini?
Jawaban: Tidak karena saya sangat senang terhadap aktivitas sepatu roda, jadi tidak jenuh
12. Apakah anda mengetahui jumlah pelatih dan atlet yang ada di klub Alanis?
Jawaban: Pelatihnya ada 3, yaitu Pak Ahmad Salaf, Pak Afif dan Pak Hadi. Dan atletnya ada 30
13. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan sepatu roda antar klub? Tingkat apa?
Jawaban: Iya. Antar Nasional dan Provinsi
14. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan selain antar klub? Tingkat apa?
Jawaban: Iya. Kejuaraan tingkat nasional antar pelajar, di Malang dapat juara 1 dan di Jakarta dapat juara 3
15. Apakah pelatih dan orangtua memberikan penghargaan bila anda mengikuti kejuaraan dan mendapatkan juara?
Jawaban: Iya, kalau dapat juara mendapat sepatu roda baru, uang 2 juta, dan sertifikat.
21. Apa harapan anda sebagai atlet untuk memajukan pembinaan sepatu roda di klub Alanis?
Jawaban: Harapannya agar sepatu roda di klub Alanis ini makin maju dan lebih baik lagi dan makin jaya.

Lampiran 21 (lanjutan)

22. Menurut anda, bagaimana aktivitas *sunday morning* yang sudah dijalankan di Alun-Alun terkait dengan aktivitas sepatu roda?

Jawaban: Aktivitas sepatu roda setiap *sunday morning* di Alun-Alun semakin ramai, karena beda dari hari lainnya. Karena kalau minggu anggotanya lebih baik dan lebih ramai karena hari libur biasanya semua beraktivitas untuk sehat, untuk bugar dan juga untuk prestasi.

Lampiran 21 (lanjutan)

WAWANCARA

Sasaran: Pedagang Kaki Lima di Alun-Alun Batang (Penjual Nasi Uduk)

1. Siapa nama anda ?

Jawaban: Ririn Fatmawati

2. Sudah berapa lama anda menjadi pedagang kaki lima di Alun-Alun Batang?

Jawaban: Sudah 3 tahun

3. Siapa saja yang sering membeli dagangan anda?

Jawaban: Orang-orang yang sedang beraktifitas di Alun-Alun dan warga setempat

4. Apakah anda hanya berjualan di Alun-Alun atau melakukan aktivitas yang lainnya?

Jawaban: Hanya berjualan saja di Alun-Alun

5. Setiap hari apa saja anda berjualan di Alun-Alun?

Jawaban: Setiap hari, senin sampai minggu.

6. Dimana anda berjualan selama di Alun-Alun?

Jawaban: Didepan indomart Alun-Alun Batang

7. Jelaskan alasan anda mengapa anda memilih Alun-Alun sebagai tempat berjualan?

Jawaban: Karena di Alun-Alun ramai banyak pengunjunnya

8. Menurut anda, bagaimana aktivitas kuliner yang kini berjalan di Alun-Alun pada *sunday morning*?

Jawaban: Bagus, karena setiap *sunday morning* di Alun-Alun ramai banyak pengunjung yang datang dan beraktifitas sesuai hobi dan kesenangannya

Lampiran 21 (lanjutan)

WAWANCARA

Sasaran: Pedagang Kaki Lima di Alun-Alun Batang (Penjual Burjo)

1. Siapa nama anda ?

Jawaban: Ning Komariah

2. Sudah berapa lama anda menjadi pedagang kaki lima di Alun-Alun Batang?

Jawaban: Sudah sekitar 17 tahun

3. Siapa saja yang sering membeli dagangan anda?

Jawaban: Orang-orang yang sedang beraktifitas di Alun-Alun dan warga sekitar

4. Apakah anda hanya berjualan di Alun-Alun atau melakukan aktivitas lainnya?

Jawaban: Hanya berjualan

5. Setiap hari apa saja anda berjualan di Alun-Alun?

Jawaban: Setiap hari, dari hari senin-minggu, dari pagi jam 05.30

6. Dimana anda berjualan selama di Alun-Alun?

Jawaban: Di sebelah masjid agung Batang

7. Jelaskan alasan anda mengapa anda memilih Alun-Alun sebagai tempat berjualan?

Jawaban: Karena Alun-Alun ramai dan strategis sehingga banyak pembelinya

Lampiran 21 (lanjutan)

WAWANCARA

Sasaran: Pembeli/ Penikmat Kuliner

1. Siapakah nama Anda?

Jawaban: Triana

2. Apakah pekerjaan Anda?

Jawaban: Bidan

3. Apakah anda rutin beraktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang?

Jawaban: Iya. Saya hampir sering berkunjung ke Alun-Alun Batang setiap minggu pagi untuk kuliner.

4. Apa yang biasanya anda beli pada *sunday morning* di Alun-Alun Batang?

Jawaban: Biasanya saya membeli makanan dan jajanan pasar

5. Makanan atau jajanan apa yang sering anda beli atau santap saat aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang ?

Jawaban: Biasanya saya kuliner nasi uduk, bubur kacang ijo dan makanan-makanan jajanan pasar seperti gethok, growol, kue lapis

6. Kenapa anda lebih senang berkuliner di Alun-Alun Batang pada *sunday morning*?

Jawaban: Karena di *sunday morning* di Alun-Alun Batang banyak penjualnya dan bervariasi makanan/ minuman/ jajanan yang di jajakan sehingga banyak pilihannya makanan yang ingin disantap.

7. Menurut anda, aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang itu seperti apa?

Jawaban: Menurut saya, aktivitas *sunday morning* di Alun-Alun Batang itu sudah ramai banyak pengunjung dan bagus karena tertib.

Lampiran 22 Data Pembantu Penelitian

No	Nama	Jurusan	Keterangan
1	Yeyen Afiati	PPGPJSD	Peneliti
2	Astri Rose Dorijatun	Pertanian	Pembantu
3	Alifa Nurul Kridayanti	PGSG	Pembantu
4	Ribut Tulus Rahayu	Ilmu Sejarah	Pembantu
5	Ermawati	Pend. Ekonomi	Pembantu
6	Agung Prayogi	Pend. Matematika	Pembantu
7	Isa Anshori	PGSD	Pembantu
8	Avin Prasetyo	PTIK	Pembantu
9	Byantoro Budiargo	Akuntansi	Pembantu
10	Abdul Rozak	Teknologi Pendidikan	Pembantu
11	Nur Afifah holisah	PGSD	Pembantu
12	Leni Salindri	Pend.Bahasa&Sastra Indonesia	Pembantu
13	Chamdi	Ilmu Kesehatan Masyarakat	Pembantu

Lampiran 23 Data Responden Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur
1	Ferry Soemarsono	L	47
2	Sri Mujiati	P	30
3	Marheni S.Pd	P	28
4	Tusiyawati	P	32
5	Kartika	P	29
6	Erningsih	P	30
7	Vefri Anayati	P	34
8	Surminah	P	35
9	Casehati	P	35
10	Fauziah	P	32
11	Yuliamsih	P	40
12	Ike Sujarwati	P	39
13	Ribut Puspaningrum	P	36
14	Usni	P	20
15	Idah	P	23
16	Sri Murni	P	27
17	Pujianti	P	26
18	Sri Rejeki	P	27
19	Erna Lestiana	P	28
20	Puji Astuti	P	30
21	Endang Festy Y	P	30
22	Ambassih	P	29
23	Ning Yuliani S	P	22
24	Iwan Susyanto	L	29
25	A.M Rifzal	L	30
26	Galang Randi S	L	22
27	Chamdi	L	28
28	Eko N Biyanto	L	27
29	Syeh	L	30
30	Yaris Rifanjaya	L	21
31	Lintang Oning Pratya	P	19
32	Tissa Mukarommah	P	17

33	Hani Jayanti	P	18
34	Kunaedy	L	24
35	Rizky Nanda Dwihapsari	P	21
36	Radika Apriliana	P	25
37	Faradiba Alviana	P	21
38	Faizin	L	18
39	Ari Nasikin	L	16
40	Aditya Yulia Santi	P	29
41	Rizki Anah	P	22
42	Lulu Faradits	P	23
43	Abdul Rozaq	L	23
44	Mufti	P	25
45	M.Rizqi Jauhari	L	31
46	Tegar	L	19
47	Nadia Muazaroh	P	23
48	Aly Tegar Prasetyo	L	20
49	Dina Nabila	P	21
50	Herwanu Aulia Ibra	L	50
51	Farid	L	16
52	Khusnul Kh	P	15
53	Uli Tamyiz Zatun	P	30
54	Dimas Arya S	L	24
55	Muhammad Irfannudin	L	33
56	Abidin Hamid	L	45
57	Yuliana	P	43
58	Subechin	L	29
59	Nur Hasan	L	30
60	Biharul Ulummiyyah	P	17
61	Agung	L	16
62	Isa Anshori	L	22
63	Toyibah	L	20
64	Sherin Armydayanti	P	29
65	Dian Oky S	P	21
66	Bignaza	P	16
67	M.Bani A	L	15
68	Kusniati	P	12

69	Tarmuji Ali	L	14
70	Lena Imanda	P	25
71	Taroji	L	29
72	Slamet Romlan	L	28
73	Rohyadi	L	18
74	Kartika Sari	P	28
75	Wulandari	P	30
76	Siti Aminah	P	32
77	Amat Sapari	L	33
78	Warnoah	P	27
79	Hj. Barokah	P	29
80	Maemunah	P	28
81	Zarya W	L	10
82	Firsa Viola Sabrina	P	11
83	Khansa Naila A	P	12
84	Zahra Putri D	P	12
85	Dinar Titian Jannah	P	11
86	Yosi Anindya	P	10
87	Tamara Afiani	P	18
88	Bhignaza Slavina	P	17
89	Ragil Baskoro	L	13
90	Nilna Muna Sania	P	11
91	Samuel Bahri	L	10
92	Marissa Atiya S	P	9
93	Ahmad Syarif	L	9
94	M.Syifa Agung	L	10
95	Bagas Surya	L	11
96	Hilmi Faraz S	L	10
97	Dimaz Arya P	L	12
98	Citra Meidina	P	13
99	Erlang Rifki S	L	20
100	Permata Ella A	P	18
101	Sidiyanto	L	16
102	Pranoto	L	15
103	Eka Yuliana Dewi	P	12
104	Findu Septa W	L	11

105	Erfi Damayanti	P	10
106	Kirani Hasnah K	P	10
107	Arfantin	P	11
108	Ahmad Farid	L	10
109	Ribut Tulus R	P	12
110	Hans Pamungkas Santi	P	14
111	Saykhu	L	17
112	Bapak Ahmad	L	16
113	Ulya Malinda	P	27
114	Dyah Ayu	P	45
115	Hj. Kamilah	P	48
116	Abidin Slamet	L	30
117	Sudarmono	L	36
118	Ardhita Rachman	L	31
119	Sulistyaningrum	P	28
120	Wikaniati	P	32

DOKUMENTASI

Gambar 1 Aktivitas Senam Aerobik







Gambar 2 Pengisian Angket Oleh Responden Senam Aerobik





Gambar 3 Wawancara Terhadap Instruktur Senam



Gambar 4 Aktivitas Lari & Jogging



Gambar 5 Pengisian Angket Oleh Responden Lari & Jogging



Gambar 6 Aktivitas Jalan



Gambar 7 Pengisian Angket Oleh Responden Jalan



Gambar 8 Aktivitas Bersepeda



Gambar 9 Pengisian Angket Oleh Responden Aktivitas Bersepeda



Gambar 10 Aktivitas Bersepatu Roda



Gambar 11 Pelatih dari Klub Alanis sedang memberikan pengarahan





Gambar 12 Pengisian Responden Oleh Aktivitas Sepatu roda





Gambar 13 Wawancara Kepada Atlet Sepatu roda



Gambar 14 Aktivitas Kuliner



Gambar 15 Foto Pembantu Penelitian

