



**SURVEI MINAT MASYARAKAT UNTUK MELAKUKAN
AKTIVITAS OLAHRAGA DI GOR TRI LOMBA
JUANG SEMARANG TAHUN 2015**

SKRIPSI

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

UNNES
oleh

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Vicha Sonia Maestroianni Arifin

6101411220

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

ABSTRAK

Vicha Sonia Maestroianni Arifin. 2015. Survei Minat Masyarakat untuk Melakukan Aktivitas Olahraga di GOR Tri Lomba Juang Semarang Tahun 2015. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Dr.H. Harry Pramono, M.Si.

Kata kunci : Minat, Masyarakat, Aktivitas Olahraga

Penelitian ini dilatar belakangi bahwa GOR Tri Lomba Juang Semarang sebagai ruang terbuka yang menarik dan ruang publik bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga. Pada dasarnya melakukan aktivitas olahraga selalu didasari oleh adanya minat. Sehingga muncul rumusan masalah yaitu bagaimana minat masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga, serta berbagai aktivitas olahraga apa saja yang ada di GOR Tri Lomba Juang Semarang tahun 2015. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana minat masyarakat melakukan aktivitas olahraga, serta aktivitas olahraga apa saja yang ada di GOR Tri Lomba Juang Semarang Tahun 2015.

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan penelitian survei yang bersifat kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan angket, observasi, dan dokumentasi. Hasil uji coba Instrumen menggunakan uji validitas dan uji realibilitas dengan aplikasi SPSS 22. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase (DP). Populasi dalam penelitian ini adalah semua masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di GOR Tri Lomba Juang Semarang setiap minggu pagi. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 100 responden terdiri dari 4 kategori usia yaitu anak-anak 23 orang, remaja 37 orang, dewasa 27 orang, dan orang tua 13 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan 100 responden didapatkan data yang menunjukkan bahwa minat masyarakat untuk melakukan aktivitas di GOR Tri Lomba Juang Semarang tahun 2015 dikategorikan sangat tinggi dengan hasil persentase penelitian menunjukkan angka 82,34%. Rata-rata hasil penelitian minat masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga di GOR Tri Lomba Juang Semarang berdasarkan usia menunjukkan hasil penelitian adalah untuk usia anak-anak 79%, usia remaja 82,51%, usia dewasa 82,59%, dan usia orang tua 88%. Aktivitas olahraga yang dilakukan oleh masyarakat di GOR Tri Lomba Juang Semarang adalah olahraga *jogging*, sepakbola, bola voli, dan angkat beban. Olahraga paling diminati dan banyak dilakukan oleh masyarakat di GOR Tri Lomba Juang Semarang adalah olahraga *jogging*.

Simpulan dari hasil penelitian adalah minat masyarakat melakukan aktivitas olahraga di GOR Tri Lomba Juang Semarang tahun 2015 tergolong sangat tinggi dengan hasil persentase 82,34%. Saran bagi Pemerintah Kota Semarang khususnya pihak pengelola GOR Tri Lomba Juang Semarang untuk senantiasa meningkatkan kualitas sarana dan prasarana olahraga.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Vicha Sonia Maestroianni Arifin
NIM : 6101411220
Jurusan / Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Survey Aktivitas Olahraga Sebagai Penunjang Kebugaran
Jasmani Masyarakat di GOR Tri Lomba Juang Semarang tahun 2015.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi 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 ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Oktober 2015

Yang menyatakan,

UNN



Vicha Sonia Maestroianni Arifin

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
NIM. 6101411220

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Vicha Sonia Maestroianni Arifin NIM 6101411220 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Survei Minat Masyarakat Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga di GOR Tri Lomba Juang tahun 2015" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa tanggal 1 Desember 2015.

Panitia Ujian



Ketua

Prof. Dr. Irandiyo Bahayu, M.Pd.
NIP. 19610320 198403 2 001



PANITIA UJIAN SKRIPSI
Sekretaris
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810129 200312 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Bambang Privono, M.Pd.
NIP. 19600422 198601 1 001

2. Dra. Anirotul Qorih, M. Pd.
NIP. 19650821 199903 2 001

3. Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 19591019 198503 1 001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

"Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil. Kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik." (Evelyn Underhill)



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Kedua orangtuaku, bapak Arifin Tri Widodo dan ibu Nining Tri Winarti yang selalu memberikan dukungan dan doa.
2. Kedua saudaraku, Chiara Prima M.A. dan Mahindra Nathan M.A.
3. Teman-teman PJKR angkatan 2011

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Survei Aktivitas Olahraga Sebagai Penunjang Kebugaran Jasmani Masyarakat di GOR Tri Lomba Juang Semarang Tahun 2015”, yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penelitian serta penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari semua pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

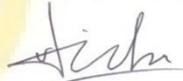
1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di UNNES Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas ijinnya untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang, atas ijinnya untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
4. Pembimbing, Bapak Dr.H. Harry Pramono, M.Si. atas arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing selama ini.
6. Staf Karyawan Tata Usaha FIK UNNES yang telah memberikan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

7. Kepala Kesbangpolinmas Kota Semarang yang telah memberi rekomendasi untuk melakukan penelitian.
8. Kepala UPTD Gelanggang Pemuda dan Olahraga Kota Semarang yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian.
9. Masyarakat Kota Semarang yang hadir di GOR TriLomba Juang yang telah bersedia menjadi sample penelitian.
10. Teman-teman PJKR angkatan 2011 yang banyak membantu dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari atas segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, baik didasarkan pada keterbatasan pengetahuan dan pengalaman maupun waktu yang dimiliki. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi sempurnanya skripsi ini. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Amin.

Semarang, Oktober 2015


Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Minat	9
2.1.1 Pengertian Minat	9
2.1.2 Jenis-Jenis Minat.....	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat	12
2.2 Masyarakat.....	16
2.2.1 Pengertian Masyarakat	16
2.2.2 Peran Serta Masyarakat dalam Olahraga	18
2.3 Aktivitas Fisik.....	18
2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	18
2.3.2 Macam Aktivitas Fisik	19
2.4 Olahraga.....	19
2.4.1 Pengertian Olahraga.....	19
2.4.2 Klasifikasi Olahraga	20
2.4.3 Manfaat Olahraga.....	23
2.5 Kebugaran Jasmani.....	25
2.5.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	25
2.5.2 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	26
2.5.2.1 Komponen yang berhubungan dengan kesehatan.....	27
2.5.2.2 Komponen yang berhubungan dengan ketrampilan.....	30
2.5.3 Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani	31
2.5.4 Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani.....	33
2.5.5 Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani.....	34

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	36
3.2 Variabel Penelitian.....	36
3.3 Populasi, Sample, dan Teknik Penarikan Sample.....	36
3.4 Pengumpulan Data.....	39
3.4.1 Observasi	39
3.4.2 Angket/kuisoner	40
3.4.3 Dokumentasi.....	43
3.5 Instrumen Penelitian.....	44
3.5.1 Hasil Uji Coba Instrumen	44
3.6 Prosedur Penelitian	47
3.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	48
3.8 Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	51
4.1.1 Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	55
4.1.2 Deskripsi Data	55
4.2 Pembahasan	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	72
5.2 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Responden Menurut Usia.....	39
2. Kisi-kisi Angket	41
3. Hasil Uji Validitas	45
4. Deskriptif Prosentase.....	50
5. Hasil Perhitungan Deskriptif Persentase Masyarakat.....	56
6. Hasil Perhitungan Deskriptif Persentase sesuai usia	57
7. Hasil Perhitungan Deskriptif Persentase Minat Dari dalam Individu Masyarakat untuk Melakukan Aktivitas Olahraga.....	58
8. Hasil Tiap Kategori Minat Dari Dalam Individu Masyarakat Melakukan Aktivitas Olahraga	59
9. Hasil Perhitungan Deskriptif Persentase Minat Masyarakat untuk Melakukan Aktivitas Olahraga pada Aspek Sosial	61
10. Hasil Tiap Kategori Minat Masyarakat untuk Melakukan Aktivitas Olahraga pada Aspek Sosial	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. GOR Tri Lomba Juang	51
2. Masyarakat Melakukan <i>Jogging</i>	52
3. Masyarakat Melakukan Sepak Bola	53
4. Masyarakat Melakukan Angkat Beban	54
5. Diagram data hasil penelitian minat masyarakat	56
6. Diagram Data Hasil Minat Dari dalam Individu Masyarakat untuk Melakukan Aktivitas Olahraga	58
7. Diagram Distribusi Frekuensi Minat Masyarakat Melakukan Aktivitas Olahraga pada Aspek Sosial.....	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik.....	75
2. SK Pembimbing Skripsi.....	76
3. Surat Ijin Penelitian Kesbangpolinmas Kota Semarang.....	77
4. Surat Ijin Penelitian Pengelola GOR Tri Lomba Juang Semarang.....	78
5. Surat Rekomendasi Kesbangpolinmas Kota Semarang.....	79
6. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian dari UPTD Gelanggang Pemuda dan Olahraga Kota Semarang.....	81
7. R Tabel.....	82
8. Hasil uji coba validitas dan realibilitas.....	84
9. Daftar Responden.....	86
10. Kuisoner Untuk Responden.....	88
11. Hasil Dokumentasi.....	91
12. Hasil Observasi.....	92
13. Perhitungan Minat Masyarakat.....	94
14. Perhitungan Minat Tiap Usia.....	95
15. Perhitungan Minat Tiap Aspek.....	97
16. Tabulasi Hasil Penelitian.....	98
17. Dokumentasi.....	104



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan modernisasi budaya yang tidak bisa dihindari menuntut manusia untuk terus bergerak dan disibukkan dengan aktivitasnya. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak lepas dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin maju. Sekarang ini kegiatan yang dapat dikerjakan oleh manusia sebagian besar telah diambil alih oleh mesin.

Hal ini kerap kali dapat membuat kurangnya gerak atau bahkan salah gerak pada manusia, kurangnya gerak ini semakin diperparah seiring dengan berkembangnya *gadget* yang membuat manusia bermalas-malasan dan asik sendiri dengan fitur-fitur yang memanjakan mata penggunanya, sehingga mereka enggan untuk bergerak.

Apabila kebiasaan tersebut dibiarkan berlangsung dalam jangka waktu lama maka akan berdampak negative pada tubuh, tubuh akan menjadi semakin lemah dikarenakan daya tahan tubuh menurun karena kurangnya gerak. Untuk menghindari hal tersebut kita harus menjaga pola hidup sehat, dari segi makanan yang kita konsumsi, dan diimbangi dengan olahraga teratur.

Olahraga itu sendiri merupakan aktivitas fisik atau serangkaian gerak raga yang dilakukan secara sistematis, teratur, terencana, dan berlanjut sehingga mencapai tujuan tertentu. Seperti halnya makan, olahraga juga merupakan suatu kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan yang tidak dapat ditinggalkan. Selain itu,

olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kesehatan jasmani, rohani, dan sosial.

Menurut Cholik Toho Mutohir,dkk. (2011:2) Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikkan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang makin baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial dan emosional.

Sesuai dengan fungsi dan tujuan olahraga, kita mengenal berbagai bentuk kegiatan olahraga, seperti (1)olahraga pendidikan untuk bertujuan bersifat mendidik, (2)olahraga rekreasi bertujuan yang bersifat rekreatif, (3)olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan kesehatan, (4)olahraga rehabilitasi yang bertujuan untuk rehabilitasi, (5)olahraga kompetitif untuk tujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Olahraga yang digemari semua orang dan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan adalah olahraga yang bersifat rekreatif, untuk memperoleh kegembiraan, kepuasan, jatidiri, dan juga meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Kegiatan yang menyenangkan sering kali dilakukan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Aktivitas ini berjalan seiring dengan kebutuhan manusia kini yang serba instan dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari. Aktivitas yang dapat dikatakan olahraga ini tidak seperti olahraga pada umumnya yang membutuhkan sarana dan prasarana yang komplit dan peraturan yang baku, akan tetapi jenis kegiatan yang menyenangkan dan fleksibel. *Jogging*, jalan santai, atau *out-*

bound merupakan sedikit contoh dari aktivitas olahraga rekreasi yang dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat. Mudahnya pelaksanaan aktivitas ini yang sederhana, membuat masyarakat memilih melakukan olahraga ini daripada aktivitas olahraga lain yang membutuhkan sarana prasarana yang memadai dan *roul of game* yang menyulitkan masyarakat yang awam tentang peraturan suatu cabang olahraga seperti sepak bola, ataupun voli.

Tidak dapat dipungkiri bahwasanya sebagian manusia akan semakin disibukkan dengan rutinitas harian kerja masing-masing individu, sehingga waktu untuk melakukan olahraga, menjaga kebugaran tubuh akan tersita bahkan hampir tidak ada waktu untuk melakukan olahraga. Berolahraga adalah salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh sembari mengimbangi rutinitas pekerjaan yang sering dilakukan masyarakat saat ini.

Olahraga bukan lagi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan agar tubuh menjadi sehat, lebih dari itu olahraga sekarang bisa menjadi gaya hidup sehat. Olahraga yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kualitas hidup yang lebih sehat akan mampu memberikan dampak positif lebih dari yang diharapkan, dengan berolahraga juga dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih.

Masyarakat haruslah sadar akan perilaku yang konservatif dan sehat agar mampu memberikan kontribusi positif bagi diri sendiri dan lingkungan. Dalam olahraga terdapat kesenangan dan dalam olahraga juga terdapat kesehatan, hal tersebut yang sekarang menjadikan olahraga dapat menjadi gaya hidup.

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia sepanjang masa. Sepanjang masa mengandung pengertian berawal dari kapan manusia itu ada dan tidak akan berakhir bila manusia itu selalu ada. Fungsi, kedudukan, dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah, namun yang mungkin akan berubah ialah tujuan olahraga sesuai dengan perkembangan jaman, kepentingan dan perkembangan kehidupan manusia.

Manusia sebagai makhluk sosial dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain, maupun lingkungannya. Oleh karena itu, pengembangan aspek jasmaniah khususnya aspek kebugaran sangat penting untuk menunjang kehidupan individu maupun sosial.

Kebutuhan masyarakat kota Semarang akan ruang publik yang sarat akan fasilitas olahraga terus meningkat seiring dengan berkembangnya pertumbuhan penduduk dan perkembangan jaman. Banyak arena dan Gelanggang Olahraga di kota Semarang yang kondisinya tidak terawat bahkan rusak, sehingga dalam pemenuhan kebutuhan kegiatan jasmani dan rohani masyarakat Semarang masih belum memadai.

Di antaranya ruang terbuka yaitu gor-gor yang berada di kota Semarang ini, sarana publik yang satu ini benar-benar sudah sangat lekat dan signifikan. Ruang-ruang yang tersedia benar-benar terhidupkan, sarana untuk kegiatan outdoor yang ada di kota Semarang diantaranya yaitu lapangan Simpang Lima, GOR Jati Diri, Stadion Diponegoro, lapangan Kalisari, dan GOR Tri Lomba Juang. Lapangan-lapangan yang disebut sebelumnya tidak mampu memuaskan hasrat masyarakat untuk beraktifitas olahraga sebagaimana yang mampu diperoleh dan tercukupi di GOR Tri Lomba Juang dan GOR Jati Diri. Bagi mereka

yang tua-tua dan lebih mengenalnya sebagai lapangan Mugas, apalagi mereka yang memang begitu rutinnya memanfaatkan sebagai sarana ruang untuk berolahraga ataupun sekedar santai di hari sabtu maupun minggu.

GOR Tri Lomba Juang Semarang adalah salah satu gedung olahraga yang berada di Kota Semarang yang difungsikan sebagai tempat berolahraga. Dalam sejarah GOR Tri Lomba Juang Semarang ini, dulu bahkan sampai sekarang masih akrab disebut dengan Stadion Tri Lomba Juang Semarang, ada juga yang mengatakan bahwa GOR Tri Lomba Juang Semarang ini adalah GOR Mugas. GOR Tri Lomba Juang Semarang ini bisa menampung ribuan penonton, pengunjung atau masyarakat, terkadang GOR ini digunakan untuk fasilitas olahraga bagi masyarakat setempat, baik yang indoor maupun outdoor.

GOR Tri Lomba Juang Semarang ini secara formal diresmikan pada 14 Oktober 1972, peresmian tersebut diabadikan sebagai bentuk memperingati Peristiwa Pertempuran Lima Hari di Semarang. Secara literatur, GOR Tri Lomba Juang Semarang memang tak sembarangan, sebab proses pendirian dan peresmiannya juga diilhami dari peristiwa besar yang selalu dikenang dalam sejarah, terutama sejarah Kota Semarang sendiri sebagai Ibukota Jawa Tengah.

GOR Tri Lomba Juang Semarang mempunyai fasilitas-fasilitas yang dapat digunakan oleh masyarakat, antara lain area *indoor* dan area *outdoor*. Area *indoor* di GOR Tri Lomba Juang Semarang dapat digunakan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga, diantaranya bulutangkis, dan tenis meja. Lalu area *outdoor* di GOR Tri Lomba Juang Semarang bisa untuk melakukan aktivitas olahraga diantaranya *jogging*, bola voli, sepakbola, senam irama, dan angkat beban, serta fasilitas pendukung lain seperti tempat parkir, perkantoran untuk pengelola dan organisasi olahraga maupun pertokoan.

Dari observasi awal yang telah dilakukan, aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat di GOR Tri Lomba Juang Semarang untuk area *outdoor* adalah jogging, angkat beban, senam irama, bola voli, sepak bola. Aktivitas olahraga untuk area *indoor* adalah bulutangkis, tenis meja, taekwondo.

Dari uraian-uraian di atas peneliti memilih judul SURVEI MINAT MASYARAKAT UNTUK MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA DI GOR TRI LOMBA JUANG SEMARANG TAHUN 2015.

1.2 Identifikasi Masalah

Sesuai dengan judul penelitian ini, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah bagaimana minat masyarakat serta berbagai jenis aktivitas olahraga apa saja yang dilakukan masyarakat di GOR Tri Lomba Juang Semarang.

1.3 Pembatasan Masalah

1.3.1 Minat

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterkaitan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, maka dengan sendirinya minat akan semakin besar (Slameto, 2010:180)

Tanpa minat, seseorang tidak mungkin melakukan sesuatu. Minat yang akan diulas dalam penelitian ini adalah minat intrinsik dan minat ekstrinsik masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga di GOR Tri Lomba Juang Semarang.

1.3.2 Masyarakat

Istilah masyarakat digunakan untuk mengacu sekelompok orang yang hidup bersama dalam satu komunitas yang teratur. Sekelompok manusia yang memiliki pemikiran, perasaan, serta atau yang sama, kemudian saling berinteraksi antara satu dengan yang lain.

Masyarakat dalam penelitian ini adalah seluruh warga masyarakat Kota Semarang dan tidak menutup kemungkinan warga dari luar Kota Semarang.

1.3.3 Aktivitas olahraga

Aktivitas merupakan suatu kegiatan seseorang baik direncanakan atau tidak direncanakan yang dapat menghasilkan sesuatu yang berhubungan dengan olah gerak tubuh.

Aktivitas dalam penelitian ini lebih dispesifikan pada aktivitas olahraga rekreatif yang bersifat bebas dan terbuka dengan memanfaatkan ruang terbuka publik sebagai tempatnya.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disampaikan maka disimpulkan rumusan masalah berupa pertanyaan penelitian yaitu :

1. Bagaimana minat masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga di GOR Tri Lomba Juang Semarang?
2. Apa sajakah aktivitas olahraga yang dilakukan oleh masyarakat di GOR Tri Lomba Juang Semarang?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui bagaimana minat masyarakat melakukan aktivitas olahraga di GOR Tri Lomba Juang Semarang Tahun 2015.
2. Untuk mengidentifikasi aktivitas olahraga apa saja yang dilakukan masyarakat di GOR Tri Lomba Juang Semarang.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat antara lain :

1. Dapat memberikan pengetahuan, pengalaman, dan ketrampilan bagi peneliti mengenai minat masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga di GOR Tri Lomba Juang.
2. Sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat di GOR Tri Lomba Juang.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Minat

2.1.1 Pengertian Minat

Minat adalah suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan-kebutuhannya sendiri, hal ini menunjukkan bahwa minat merupakan kecenderungan jiwa seseorang kepada seseorang (biasanya disertai dengan perasaan senang), karena itu merasa ada kepentingan dengan sesuatu itu (Sardiman, 2006:76). Menurut Slameto (2010:180) minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu dari luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat.

Menurut Bernard dalam Sardiman (2006) minat tidak timbul secara tiba-tiba atau spontan, melainkan timbul akibat dari partisipasi, pengalaman dan kebiasaan. Jadi jelas bahwa soal minat akan selalu berkait dengan soal kebutuhan atau keinginan. Minat yang dikembangkan akan sangat mempengaruhi perilaku seseorang dalam setiap periode masa perkembangannya. Pengembangan minat yang terjadi sejak masa kanak-kanak dan terus berlanjut sampai dewasa akan berpengaruh pada sikap seseorang dalam menentukan peran apa yang ingin dijalani di dalam kehidupan masyarakat. Terbentuknya minat dalam diri seseorang dipengaruhi oleh

pengalaman yang dimilikinya. Minat timbul tidak hanya dari sesuatu yang menyenangkan atau dapat mendatangkan kepuasan baginya tetapi juga timbul dari sesuatu hal yang menakutkan.

Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Minat dikembangkan agar sangat mempengaruhi perilaku seseorang dalam setiap periode masa perkembangannya. Pengembangan minat yang terjadi sejak masa kanak-kanak dan terus berlanjut sampai dewasa akan berpengaruh pada sikap seseorang dalam menentukan peran apa yang ingin dijalaniya di dalam kehidupan masyarakat. Terbentuknya minat dalam diri seseorang dipengaruhi oleh pengalaman yang dimilikinya.

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh (Slameto, 2010:180). Ketertarikan tersebut dapat dilihat dari pernyataan lebih menyukai obyek tersebut atau diketahui melalui aktivitas yang berhubungan dengan obyek tersebut. Selain itu perhatian akan obyek yang diminati dapat dilihat kalau seseorang memiliki minat yang cukup tinggi. Senada dengan yang di ungkapkan oleh Slameto, Syaiful Bahri Djamarah (2002:132) mengemukakan bahwa minat dapat di ekspresikan melalui:

- 1) Pernyataan lebih menyukai sesuatu daripada yang lainnya (melalui perasaan senang)
- 2) Partisipasi aktif dalam suatu kegiatan yang berhubungan dengan obyek.
- 3) Memberikan perhatian yang lebih besar dan terfokus terhadap obyek.

Disini minat sangat berhubungan erat dengan motif, baik motif darurat maupun motif objektif keduanya berpangkal pada keadaan disekitar organisme yang bersangkutan. Pendapat lain menyatakan, minat adalah usaha dan kemauan untuk mempelajari (*learning*) dan mencari sesuatu. Dari beberapa pendapat ahli mengenai pengertian minat, maka dapat disimpulkan bahwa minat timbul didahului oleh pengetahuan dan informasi, kemudian disertai dengan rasa senang dan timbul perhatian terhadapnya serta ada hasrat dan keinginan untuk melakukannya.

Jadi inti tentang pengertian minat dari beberapa pendapat ahli adalah sebagai berikut:

- 1) Kecenderungan untuk memikirkan dalam jiwa seseorang.
- 2) Adanya pemusatan penelitian dari individu.
- 3) Rasa senang yang timbul dalam diri individu terhadap objek.
- 4) Keinginan dalam diri individu untuk melakukan, mengetahui, dan membuktikan lebih lanjut.
- 5) Pemusatan perasaan, pikiran dan kemauan terhadap objek karena menarik perhatian.

Dari pendapat beberapa ahli tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa minat dipengaruhi oleh faktor dari dalam individu yang disebut dengan minat intrinsik, dalam penelitian ini terdiri dari rasa senang atau rasa tertarik terhadap objek atau kegiatan tertentu, perhatian terhadap kegiatan khususnya beraktivitas olahraga. Sedangkan minat ekstrinsik yang dimaksud adalah faktor pendorong masyarakat untuk braktivitas olahraga berdasarkan rasa senang, perhatian masyarakat untuk beraktivitas olahraga di GOR Tri Lomba Juang Semarang.

Minat merupakan faktor yang paling penting dalam aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang ada pada diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia minat adalah keinginan yang kuat, gairah, kecenderungan hati yang sangat tinggi terhadap sesuatu. Menurut penulis, minat adalah sesuatu hal yang mendasari seseorang untuk memenuhi keinginannya.

2.1.2 Jenis-Jenis Minat

Menurut Shaleh & Muhib (2004:265) mengelompokan minat berdasarkan timbulnya menjadi 2 macam:

1) Minat Primitif (Biologis)

Minat Primitif (biologis) adalah minat yang timbul karena kebutuhan biologis atau jaringan-jaringan tubuh. Misalnya kebutuhan akan makanan, perasaan enak atau nyaman, kebebasan beraktivitas dan seks.

2) Minat Cultural (Sosial)

Minat Cultural adalah yaitu minat yang timbulnya karena proses belajar, minat ini tidak secara langsung berhubungan dengan diri kita. Contoh: keinginan untuk memiliki mobil, kekayaan, pakaian mewah.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat

Menurut Crow dan Crow, dalam shaleh & Muhib (2004:264) berpendapat ada tiga faktor yang mempengaruhi timbulnya minat seseorang, yaitu:

1) Dorongan dari dalam individu

Merupakan faktor yang mempengaruhi tumbuhnya minat yang berasal dari dalam, yaitu dari kebutuhan yang dimiliki oleh tersebut. Dorongan untuk makan, dorongan ingin tahu, dorongan untuk melakukan hubungan seks. Dorongan untuk makan akan meningkatkan minat untuk bekerja dan memperoleh

penghasilan. Dorongan ingin tahu atau ingin mengetahui sesuatu akan memunculkan minat membaca, belajar, berdiskusi.

2) Motif Sosial

Merupakan faktor yang menimbulkan minat pada sesuatu karena adanya pengakuan oleh lingkungan sosial seseorang. Seseorang akan tertarik untuk berpendidikan tinggi misalnya dikarenakan karena akan mendapat pengakuan sebagai orang terpelajar oleh lingkungan sekitarnya.

3) Faktor emosional

Minat mempunyai hubungan yang erat dengan emosi. Bila seseorang mendapatkan kesuksesan pada aktivitas yang menimbulkan perasaan senang, dan hal tersebut akan mempengaruhi minat terhadap aktivitas tersebut.

Faktor yang menjadi indikator pada, dorongan dari dalam individu dan factor emosional adalah :

1. Perasaan senang/tertarik

Perasaan senang muncul ketika kita melihat sesuatu yang menarik perhatian kita dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang yang membuat rasa tertarik itu muncul pada diri seseorang.

Menurut Sumardi Suryabrata (2010:66) perasaan didefinisikan sebagai suatu gejala psikis yang bersifat suatu subjektif yang umumnya berhubungan dengan gejala-gejala mengalami dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang dalam berbagai taraf. Macam-macam perasaan menurut Sumardi Suryabrata (2010:67-69) perasaan dibedakan atas dua macam, yaitu perasaan jasmaniah dan rohaniah.

Perasaan jasmaniah terdiri dari :

Perasaan indriah, yaitu perasaan yang berhubungan dengan perangsangan terhadap panca indera seperti sedap, manis, asin, pahit, panas dan sebagainya.

Perasaan vital, yaitu perasaan yang berhubungan dengan keadaan jasmani pada umumnya, seperti perasaan segar, letih, sehat, lemah, tak berdaya, dan sebagainya.

Perasaan rohaniah terdiri dari :

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Perasaan intelektual | 4. Perasaan sosial |
| 2. Perasaan kesusilaan | 5. Perasaan harga diri |
| 3. Perasaan keindahan | 6. Perasaan keagamaan |

2. Perhatian

Seseorang dikatakan berminat apabila seseorang disertai adanya perhatian, yaitu kreativitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek.

Menurut Sumardi Suryabrata (2010:14) perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktivitas yang dilakukan.

Macam-macam perhatian menurut Sumardi Suryabrata (2010:14-15) dibedakan menjadi 3 macam, antara lain :

1. Atas dasar intensitasnya, yaitu banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai sesuatu aktivitas atau pengalaman batin, maka dibedakan menjadi perhatian intensif dan perhatian tidak intensif.
2. Atas dasar cara timbulnya, perhatian dibedakan menjadi perhatian spontan (perhatian tak sekehendak, perhatian tak disengaja) dan perhatian sekehendaknya (perhatian disengaja, perhatian refleksif)

3. Atas dasar luasnya objek yang dikenai perhatian, perhatian dibedakan menjadi perhatian terpecah dan perhatian terpusat.

Maka dapat disimpulkan bahwa perhatian adalah kreatifitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek. Perhatian ini ditujukan pada objek aktivitas olahraga.

3. Aktivitas

Menurut Sumardi Suryabrata (2010:97) aktivitas adalah banyak sedikitnya orang menyatakan diri, menjelmakan perasaan dan pikiran dalam tindakan yang spontan. Dan contoh dari pendapat di atas adalah seminggu sekali saya beraktivitas olahraga di GOR Tri Lomba Juang Semarang.

4. Menjaga kesehatan

Sehat adalah suatu keadaan berupa kesehatan fisik, mental dan sosial secara penuh dan bukan semata-mata berupa absensinya penyakit atau keadaan lemah tertentu (Siti Sundari, 2005:1). Jika seorang sedang sakit atau dalam kondisi yang tidak sehat baik jasmani maupun rohani maka seseorang tersebut akan cenderung malas untuk melakukan aktivitas. Maka kesehatan dalam tubuh perlu dijaga setiap waktu supaya mendapat kondisi tubuh yang selalu bugar dan tidak cepat lelah dalam beraktivitas.

5. Rekreasi

Rekreasi merupakan sebuah istilah yang lebih populer dari waktu luang. Bahkan pandangan tradisional menjelaskan bahwa rekreasi adalah suatu aktivitas waktu luang baik yang dilakukan secara individu atau kelompok tidak

terikat oleh siapapun guna mencapai kepuasan. Adapun pandangan kontemporer (saat ini) rekreasi itu merupakan aktivitas pengisi waktu luang yang dilakukan secara individu atau kelompok tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis, emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang ditimbulkan akibat aktivitas rutin (Murni, 2000:2-3).

Seseorang melakukan rekreasi untuk menyegarkan kembali otak mereka karena telah memikirkan masalah ataupun pekerjaan duniawinya untuk mendapatkan inovasi baru.

Faktor yang menjadi indikator pada, motif sosial adalah :

1. Lingkungan

Tempat seseorang melakukan aktivitas dan tempat seseorang melakukan interaksi pada masyarakat luas. Lingkungan yang mendukung juga dapat membuat seseorang berkeinginan untuk lebih memanfaatkan keadaan tersebut untuk mendukung minatnya.

2. Fasilitas

Fasilitas merupakan alat bantu untuk melancarkan berlangsungnya suatu kegiatan.

2.2 Masyarakat

2.2.1 Pengertian 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 system adat-istiadat bersama (Koentjaraningrat, 2009:118)

Masyarakat menurut Soetriono, dkk., (2007:4) adalah suatu kesadaran sosial tertentu, demi keteraturan kehidupan bersama sedemikian rupa sehingga setiap individu mendapatkan kesempatan untuk memerankan dirinya sebagai manusia yang otonom dan bebas.

Jadi, dari teori para ahli diatas masyarakat adalah sebagai sekumpulan manusia yang hidup bersama dalam suatu tempat, saling berinteraksi dan bekerjasama sehingga menghasilkan suatu kebudayaan, adat-istiadat, tradisi dengan dibatasi ikatan dan aturan-aturan tertentu. Masyarakat dalam penelitian ini adalah seluruh warga Kota Semarang (dan tidak menutup kemungkinan warga dari luar Kota Semarang).

Dalam UU RI No.3 Th.2005 (Sistem Keolahragan Nasional) BAB IV Hak dan Kewajiban Warga Negara Pasal 6 yang berisi :

Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk:

- a. melakukan kegiatan olahraga;
- b. memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga;
- c. memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya;
- d. memperoleh pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan;
- e. menjadi pelaku olahraga; dan
- f. mengembangkan industri olahraga.

2.2.2 Peran Serta Masyarakat dalam Olahraga

Dalam UU RI No.3 Th.2005 (Sistem Keolahragan Nasional) BAB XIV Pasal 75 tentang peran serta masyarakat dalam keolahragaan yang berisi :

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 sukarela, penggerak, pengguna hasil, dan atau pelayanan kegiatan olahraga.
4. Masyarakat ikut serta mendorong upaya pembinaan dan pengembangan keolahragaan.

Masyarakat Kota Semarang melakukan aktivitas olahraga di lapangan Tri Lomba Juang Semarang setiap Minggu pagi dengan berbagai macam aktivitas olahraga, contohnya sepak bola, bola voli, angkat beban, dan *jogging*. Masyarakat Kota Semarang juga memanfaatkan ruang publik yang sudah disediakan oleh Pemerintah Kota Semarang untuk melakukan aktivitas olahraga disetiap hari Minggu pagi.

2.3 Aktivitas Fisik

2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan

kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar getap sehat dan bugar sepanjang hari (Atikah Proverawati dan Eni, 2012:93)

Aktivitas fisik terdiri dari setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan peningkatan atas pengeluaran energi. Dalam hal ini, aktivitas fisik sangat berperan aktif dalam menjaga kebugaran tubuh seseorang.

2.3.2 Macam Aktivitas Fisik

Pada dasarnya aktivitas fisik terdiri dari setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan peningkatan atas pengeluaran energi. Hal itu berarti setiap kegiatan atau rutinitas yang kita lakukan sehari-hari merupakan aktivitas fisik termasuk mencuci pakaian, mencuci piring, menyapu, dan lain-lain.

Aktivitas fisik tersebut terbagi atas berbagai macam, mulai dari aktivitas fisik sosial, aktivitas fisik ekonomi, aktivitas fisik budaya, aktivitas fisik keagamaan, aktifitas politik, sampai dengan aktivitas fisik olahraga. Berbagai aktivitas fisik tersebut tentu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, namun secara keseluruhan seseorang melakukan aktivitas fisik untuk memperoleh kebugaran jasmani/fisik untuk dapat melakukan aktivitas lain tanpa memperoleh kelelahan yang berarti. Dalam hal ini aktivitas fisik yang akan diteliti adalah aktifitas fisik olahraga.

2.4 Olahraga

2.4.1 Pengertian Olahraga

Istilah olahraga sebenarnya bukan terjemahan langsung dari istilah (*sport*) yang berasal dari bahasa Inggris. Olahraga berasal dari bahasa Jawa “olah” berarti berlatih atau melakukan kegiatan dan “raga” berarti fisik/jasmani. Segala

aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani rohani dan social (Toho Cholik (2007:2)

Menurut Atikah Proverawati dan Eni (2012:94) olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup).

Olahraga yang dirumuskan Dewan Eropa pada tahun 1980 yang berbunyi “olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan selama waktu luang” (Husdarta, 2010 : 133).

Menurut peneliti olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot besar untuk memperoleh kebugaran jasmani maupun rohani.

2.4.2 Klasifikasi Olahraga

Ditinjau dari tujuannya, istilah olahraga tersebut dapat digolongkan sebagai berikut ini :

1. Olahraga pendidikan

Ketika seseorang atau sekelompok orang melakukan olahraga dengan tujuan untuk pendidikan maka semua aktivitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan. Jadi olahraga pendidikan adalah aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan (Husdarta, 2010:148)

Dalam Undang-Undang RI No.3 Th.2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 ayat (1)Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan. (2)Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler. (3)Olahraga pendidikan dimulai pada usia dini. (4)Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan. (5)Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan nonformal dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. (6)Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dan ayat (5) dibimbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang disiapkan oleh setiap satuan pendidikan. (7)Setiap satuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (6) berkewajiban menyiapkan prasarana dan sarana olahraga pendidikan sesuai dengan tingkat kebutuhan. (8)Setiap satuan pendidikan dapat melakukan kejuaraan olahraga sesuai dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara berkala antarsatuan pendidikan yang setingkat. (9)Kejuaraan olahraga antarsatuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (8) dapat dilanjutkan pada tingkat daerah, wilayah, nasional, dan internasional.

2. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh. Rekreasi merupakan kegiatan positif yang dilakukan pada waktu senggang dengan sungguh-sungguh

dan bertujuan untuk mencapai kepuasan. Aktivitas rekreasi dibagi atas dua golongan besar, yaitu rekreasi aktif secara fisik dan pasif secara fisik (Husdarta, 2010:149)

Rekreasi merupakan sebuah istilah yang lebih populer dari waktu luang. Bahkan pandangan tradisional menjelaskan bahwa rekreasi adalah suatu aktivitas waktu luang baik yang dilakukan secara individu atau kelompok tidak terikat oleh siapapun guna mencapai kepuasan. Adapun pandangan kontemporer (saat ini) rekreasi itu merupakan aktivitas pengisi waktu luang yang dilakukan secara individu atau kelompok tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis, emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang ditimbulkan akibat aktivitas rutin (Murni, 2000:2-3).

Contoh dari olahraga rekreasi adalah senam, jantung sehat, BMX, *skateboard*, *hiking*, *climbing*, *golf*, *outbound*, *snorkling*, bersepeda, paralayar, dan lain-lain.

3. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi baik pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional, disyaratkan memiliki kebugaran dan harus memiliki ketrampilan pada cabang olahraga yang lebih baik dibandingkan dengan rata-rata non-atlet (Husdarta, 2010:149)

4. Olahraga rehabilitasi/ kesehatan

Suatu kegiatan yang bertujuan untuk pengobatan atau penyuluhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu seperti penderita penyakit jantung coroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penderita penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter. Olahraga rehabilitasi

biasanya berkembang di pusat-pusat rehabilitasi dan di rumah sakit (Husdarta, 2010:149).

2.4.3 Manfaat Olahraga

Melakukan aktivitas olahraga yang dilakukan setiap hari dengan baik belum tentu bisa dilakukan sesuai dengan rekomendasi World Health Organization yakni 60 menit setiap hari. Untuk bisa melakukan sesuai rekomendasi dibutuhkan kedisiplinan, kesungguhan atau lebih tepatnya adalah daya juang untuk melawan malas, pada dasarnya itulah yang dimaksud dengan karakter yakni memiliki tangguh, tidak mudah menyerah dengan keadaan dan situasi.

Seiring dengan perkembangan penelitian dunia olahraga yang sudah maju, maka diperoleh beberapa hasil yang memberikan manfaat seluas-luasnya bagi yang melakukan aktivitas olahraga baik secara fisik maupun mental. Meskipun olahraga mempunyai manfaat yang sangat penting bagi banyak orang namun tidak semua melakukan olahraga untuk itu sejak usia dini harus dibiasakan untuk gemar berolahraga dengan memberikan pengalaman gerak sebanyak-banyaknya, variasi gerak yang cukup sehingga mereka akan suka dengan kegiatan olahraga (Toho, Muhyi, Albertus, 2011:6-7).

1. Manfaat olahraga untuk mencapai kebugaran jasmani

Setiap orang memiliki jasmani yang bugar akan memberi efek pada kualitas kerja, produktivitas kerja dan juga kesehatan mental yang lebih baik. Untuk itu dimulai dari unit yang paling kecil seperti keluarga untuk melakukan kebiasaan hidup sehat dengan cara berolahraga, dimulai dari usia dini disekolah digalakkan kegiatan gemar berolahraga bersama murid dan guru, tentu ini akan menjadi efek positif pada kebugaran masyarakat dan kebugaran suatu negara.

Peran penting kebugaran jasmani bagi seseorang sangat penting untuk beraktivitas yang dilakukan di rumah dan di luar rumah atau di tempat kerja dapat dilakukan dengan baik dan tidak mengalami kelelahan selesai melakukan tugas atau kegiatan.

Kegiatan olahraga pada umumnya lebih dominan dilakukan pada saat hari libur dan akhir pekan di ruang terbuka dan dilakukan secara bersama-sama, demikian juga untuk aktivitas jasmani di sekolah dilakukan pada umumnya melalui pembelajaran Penjasorkes, dan satu-satunya pelajaran yang memberikan kontribusi terhadap pencapaian kesegaran jasmani anak. Bagaimanapun juga aktivitas jasmani sangat dibutuhkan agar jasmani atau fisik kita dapat berfungsi dengan baik. Untuk itu berbagai program dirancang untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal di tengah-tengah masyarakat dan sekolah dengan berbagai model intervensi.

2. Manfaat Olahraga bagi Mental

Olahraga tidak hanya memberikan manfaat bagi kebugaran jasmani, namun juga pada kesehatan mental orang yang melakukannya, salah satu penelitian dari Universitas Arizona yang merupakan pakar ilmu kesehatan fisik dan olahraga bahwa dengan melakukan aktivitas fisik selama sepuluh menit setiap harinya akan meningkatkan kesehatan mental dengan lebih cepat dan baik (Daniel, M. Landers, dalam www.Smallcrab.com) manfaat yang beliau paparkan yakni :

1. Tingkat stress bisa berkurang
2. Kinerja otak makin baik
3. Mempengaruhi hormone Endogenous opioids yang berkaitan dengan daya ingat, mengurangi cemas, depresi juga berkurang

4. Meningkatkan gelombang alfa di otak yang bisa mengurangi kecemasan dan depresi
5. Olahraga akan dapat memperlancar kegiatan penyalur saraf di dalam otak sehingga bisa mengurangi depresi dan kecemasan
6. Olahraga sebagai anti aging
7. Olahraga dapat meningkatkan perasaan bahagia, dan
8. Meningkatkan rasa percaya diri ((Toho, Muhyi, Albertus,2011:29)

2.5 Kebugaran Jasmani

2.5.1 Pengertian kebugaran jasmani

Pengertian kebugaran jasmani menurut ahli maupun pakar olahraga memang bermacam-macam, menurut Djoko Pekik (2004:2) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran dikelompokkan menjadi :

1. Kebugaran Statis

Keadaan seseorang yang terbatas dari sakit dan cacat atau disebut sehat.

2. Kebugaran Dinamis

Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat

3. Kebugaran Motoris

Kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut kemampuan khusus (Djoko Pekik Irianto, 2004:3).

Rusli Lutan (2003:7) menyatakan “Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan kelentukan”.

Merujuk pada beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

2.5.2 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Pandangan beberapa pakar terhadap komponen kebugaran jasmani berbeda-beda, tergantung pada sudut pandang dan latar belakang keilmuan yang mereka miliki. Ada yang melihat kebugaran jasmani sebagai sesuatu yang hanya berkaitan dengan kemampuan fisik semata, sedangkan yang lain memasukan aspek metabolik sebagai komponen pendukung derajat kebugaran.

Menurut Djoko Pekik (2004:4) menyatakan bahwa, “Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi: 1)daya tahan paru dan jantung, 2)kekuatan daya tahan otot, 3)kelentukan, 4)komposisi tubuh”. Tubuh anda merupakan mekanisme kompleks yang didesain untuk bergerak. Bugarnya fisik anda berarti jantung, pembuluh-pembuluh darah, paru-paru, dan otot-otot berfungsi dengan baik.

Menurut Kravitz (2001:5) terdapat 5 komponen utama dari kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu 1)daya tahan kardiorespiratori/kondisi aerobik, 2)kekuatan otot, 3)daya tahan otot, 4)kelenturan, 5)komposisi tubuh

Menurut Wahyoedi (2000:59) terdapat 10 komponen kebugaran jasmani, yaitu : 1)Kekuatan/*Strength*, 2)Daya tahan/*Endurance*, 3)Daya ledak/*muscular power*,4)Kecepatan/*Speed*, 5)Kelentukan/*Fleksibiliti*, 6)Keseimbangan/*Balance*, 7)Koordinasi/*Coordination*, 8)Kelincahan/*Agylity*, 9)Ketepatan/*Acuracy*, dan 10)Reaksi/*Reaction*.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran dibedakan menjadi dua yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari daya tahan kardiovaskuler (paru-jantung), kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan serta komposisi tubuh. Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari koordinasi, keseimbangan, kecepatan, reaksi, kelincahan, dan ketepatan. Lebih dalam lagi komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan ketrampilan dijabarkan sebagai berikut ini.

2.5.2.1 Komponen Kebugaran Jasmani yang Berhubungan Dengan Kesehatan

1. Daya tahan kardiovaskular

Pendapat dari Kravitz (2001:5) menyebutkan daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama, seperti jalan cepat, *jogging*, berenang, senam aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali, main ski, dan ski lintas alam. Daya tahan kardiovaskular merupakan komponen terpenting dari kebugaran fisik.

2. Kekuatan dan daya tahan otot

Dua komponen penting dalam kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah kekuatan dan daya tahan otot. Peningkatan kekuatan dan daya tahan otot bermanfaat untuk beberapa hal, seperti untuk peningkatan stamina, sirkulasi darah, dan membantu mempertahankan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Untuk olahraga prestasi, peningkatan kekuatan bermanfaat untuk mendorong perkembangan prestasi (Rusli Lutan, 2003:55). Kekuatan otot didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan (Rusli Lutan, 2003:56).

Daya tahan otot menurut Rusli Lutan (2003:56) adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan daripada beban yang biasa digerakan oleh seseorang.

Daya tahan adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban maksimal dalam jangka waktu tertentu (Wahyoedi, 2000:59). Kekuatan adalah suatu tenaga yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam keadaan tertentu sehingga mengalami pemendekan dan pemanjangan otot maupun tanpa mengalami pemendekan dan pemanjangan otot (Wahyoedi, 2000:59).

3. Kelentukan

Rusli Lutan (2003:69) menggunakan istilah lain dari kelentukan yaitu fleksibilitas. Menurutnya fleksibilitas menunjukkan luasnya ruang gerak pada persendian. Hanya dengan kelentukan yang memadai, seseorang dapat melaksanakan suatu tugas gerak dengan performa yang memadai. Karena itu, fleksibilitas merupakan unsur penting dari kebugaran jasmani yang terkait

dengan kesehatan dan juga kebugaran jasmani yang terkait dengan performa (prestasi). Jadi, fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan.

Terdapat beberapa bentuk latihan fleksibilitas, antara lain: 1) statik yaitu menggunakan ruang gerak maksimal sebuah sendi dengan lambat dan menetap dalam satu posisi, 2) dinamik yaitu bergerak (cepat atau lambat) dalam sebuah ruang gerak maksimal yang dibutuhkan oleh gerakan olahraga tertentu, 3) balistik yaitu menggunakan gerak cepat atau singkat atau gerak berirama dalam ruang gerak maksimal untuk meniru gerakan suatu cabang olahraga (Rusli Lutan, 2003:71).

Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal (Wahyoedi, 2000:60).

4. Komposisi tubuh

Rusli Lutan (2003:80) mendefinisikan komposisi tubuh sebagai rasio antara massa tubuh tanpa lemak (semua jaringan tanpa lemak, seperti tulang, otot, dan organ) dengan lemak tubuh. Biasanya dinyatakan dalam presentase lemak tubuh. Lemak tubuh sehat minimum bagi pria adalah 10% dan untuk wanita 17%. Sedangkan lemak tubuh sehat maksimum bagi pria adalah 25% dan untuk wanita 32%.

Komposisi tubuh adalah komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan lemak tubuh dan massa tubuh (otot, tulang, dan cairan dalam tubuh). Contoh yang sederhana dalam menimbang berat badan dapat dibagi ke dalam

dua komponen, yaitu berat lemak dan bebas lemak. Ada dua istilah yang saling tertukar, yaitu kegemukan (*obesity*) dan berat badan berlebih (*over weight*).

2.5.2.2 Komponen Kebugaran Jasmani yang Berhubungan Dengan Ketrampilan

1. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara cepat, cermat, dan efisien (Wahyoedi, 2000:61)

2. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan (Wahyoedi, 2000:61)

3. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Wahyoedi, 2000:61)

4. Reaksi

Reaksi adalah kemampuan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima rangsangan atau stimulus tertentu (Wahyoedi, 2000:61)

5. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan atau keseimbangan atau dengan kata lain tanpa kehilangan keseimbangan (Wahyoedi, 2000:61)

6. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan tubuh dan anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai sasaran yang dikehendaki (Wahyoedi, 2000:61).

2.5.3 Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Berkenaan dengan pembinaan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, perlu mengenal beberapa unsur-unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih.

Unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut antara lain: kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru, kelincahan, daya ledak (power) dan kelentukan.

Unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut dapat dilatih dalam bentuk seperti : *sircuit training, interval training, kalestenik, jogging, dan aerobic.*

1. Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan, kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan : 1) kekuatan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan 2) kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan antara lain: pertama, latihan kekuatan otot lengan, latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot lengan. Kedua, latihan kekuatan otot lengan (*push up*) latihan ini menguatkan otot lengan. Ketiga, latihan kekuatan otot perut (*sit up*), latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot perut. Keempat, latihan kekuatan otot punggung (*back lift*) latihan ini bertujuan menguatkan otot punggung. Kelima, latihan kekuatan otot lengan dan bahu, latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot lengan dan bahu.

2. Latihan Peningkatan Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain: pertama, lari cepat dengan jarak 40m dan 60m, latihan ini bertujuan untuk melatih kecepatan gerak seseorang. Kedua, lari naik bukit (*Up hill*), latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kekuatan dinamis (*dynamic strength*) otot-otot tungkai. *Dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk. Ketiga, lari menuruni bukit (*down hill*), latihan ini bertujuan untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki, lebih baik lagi kalau ada angin dari belakang.

3. Latihan Meningkatkan Daya Tahan jantung dan Paru.

Latihan yang dapat menimbulkan daya tahan jantung dan paru diantaranya lari jarak jauh, renang jarak jauh, lari lintasan alam, atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk melakukan pekerjaan dalam waktu lama (lebih dari 6 menit). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai *interval training*.

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat. Interval training adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa latihan lari (*interval running*) atau renang (*interval simming*).

Beberapa faktor-faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain : lamanya latihan, beban (*intensitas*) latihan, ulangan (*repetition*) melakukan latihan, masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repitisi latihan.

4. Latihan kelentukan

Kelentukan diartikan sama dengan keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian, latihan kelentukan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa. Latihannya dapat dilakukan dengan latihan antara lain : pertama kelentukan otot-otot leher, latihan ini bertujuan untuk melatih persendian dan otot leher kearah depan dan ke belakang. Kedua, latihan kelentukan sendi bahu, latihan ini bertujuan untuk 1) meluaskan gerakan pada persendian dan otot pinggang dan 2) melenturkan otot-otot bagian pinggang. Keempat, latihan kelentukan sendi pinggul dan latihan ini bertujuan untuk melenturkan otot pinggul dan sendi. Kelima, latihan kelentukan sendi lutut, latihan ini bertujuan untuk menguatkan persendian lutut. Keenam, latihan kombinasi gerakan sendi pinggul, pinggang, dan lutut (Muhajir, 2007:57-65)

2.5.4 Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan kebugaran, yaitu meliputi :

1. *Overload* (beban lebih)

Pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari (Djoko Pekik, 2004:12)

2. *Specifity* (kekhususan)

Latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai (DjokoPekik, 2004:12)

3. *Riversible* (kembali asal)

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan teratur dengan takaran yang tepat (Djoko Pekik, 2004:12)

2.5.5 Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Menurut buku guru kelas VII SMP/Mts (2013:210-211), manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut,

1. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya olahraga merupakan salah satu cara menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas.

2. Mencegah penyakit jantung

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit seperti stroke, serangan jantung, jantung coroner, atau yang lainnya.

3. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL

Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = *Low Density Lipoprotein*) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = *High Density Lipoprotein*).

4. Melindungi dari osteoporosis

Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat, sehingga mereka terhindar dari resiko osteoporosis (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa.

5. Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri

Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apapun olahraga bisameningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya, itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar kita rasakan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16) bahwa keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (Frequency, Intensit, and time). Frequency adalah unit latihan persatuan waktu, latihan 3-5 kali per minggu. Intensity adalah berat ringannya kualitas latihan 75-85% detak jantung maksimal (DJM), dihitung dengan cara 220-umur (dalam tahun). Time adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa minat masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga di GOR Tri Lomba Juang Semarang tahun 2015 dapat dikategorikan sangat tinggi dengan skor persentase 82,34%. Secara terperinci baik mengenai minat dari dalam individu termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan perolehan hasil 85,65% maupun minat pada aspek sosial masyarakat melakukan aktivitas olahraga termasuk dalam kategori tinggi dengan ditunjukkan hasil 78,85%. Pada golongan anak-anak sebesar 79% dalam kategori tinggi, golongan remaja 82,51% kategori sangat tinggi, golongan dewasa 82,59% kategori sangat tinggi, dan golongan orang tua 88% kategori sangat tinggi.

5.2 Saran

Saran-saran yang dapat disampaikan sehubungan dengan simpulan yang diperoleh adalah :

1. Bagi pemerintah Kota Semarang khususnya pihak pengelola GOR Tri Lomba Juang Semarang untuk senantiasa meningkatkan kualitas sarana dan prasarana olahraga.
2. Bagi masyarakat, untuk senantiasa selalu berpartisipasi menjaga kebersihan lingkungan GOR Tri Lomba Juang Semarang yang telah tercipta dengan baik untuk meningkatkan kualitas fasilitas yang sudah disediakan oleh Pemerintah.

Daftar Pustaka

- Abdul Rahman Shaleh & Muhibb Abdul Wahab. 2004. *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Prenanda Media
- Atikah Proverawati dan Eni Rahmawati. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta. Noha Medika
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar. (Edisi 2)*. Jakarta : Rineka Cipta
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Alfabeta
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Alfabeta
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. ANDI
- Koentjaraningrat. 2009. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugur Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lampiran Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Th.2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Muhamad Murni dan Yudha M.S. 2000. *Pendidikan Rekreasi*. Dekdikbud
- Mutohir, Toho Cholik dan Ali Maksum, 2007. *Sport Development Index*. Kemenpora
- Mutohir, Toho Cholik dkk. 2011. *Berakaracter dengan berolahraga berolahraga dengan berakaracter*. sport media.
- Rusli Lutan. 2003. *Menuju Sehat Bugur*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Sardiman A.M, 2006. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Siti Sundari. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Slameto. 2010 *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya (edisi revisi)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Soetriono dan Rita Hanafie. 2007. *Filsafat Ilmu dan Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : ANDI
- Sugiyono, 2010. *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta

Suharsimi, Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sumardi Suryabrata. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Wahyoedi. 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*.

2013. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

