



**SURVEI MINAT DAN MOTIVASI
MASYARAKAT MELAKUKAN OLAHRAGA REKREASI
PADA KEGIATAN *CAR FREE DAY* DI KABUPATEN BANYUMAS**

SKRIPSI

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

Oleh

Hanindia Kunto Arindra
6101414013

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRACT

Hanindia Kunto Arindra. 2019 Interest and Motivation Survey of the Community to Do Sports Recreation in Car Free Day Activities in Banyumas Regency. Final Project. Physical Educaton. Sport Science Faculty, Universitas Negeri Semarang. Dr. Bambang Priyono. M.Pd.

Keywords:

Car Free Day, which is popular in three places in Banyumas Regency provides an opportunity for the community to travel and doing sport. Activities in the form of recreational sports were very crowded and were highlighted by researchers in reviewing the interests and motivations of Car Free Day participants. The research problem is how people's interests and motivations for recreational sports are in Car Free Day activities in Banyumas Regency? This study examines and describes the interest and motivation of the community towards recreational sports in Car Free Day activities in Banyumas Regency.

This type of research is a survey. The selection and presentation of data sources for sampling data is done purposively and snowball. Collection techniques with triangulation (combined) and the results of qualitative research emphasize the meaning rather than generalization. The analysis in this study uses inductive data reduction.

The results showed the interest and motivation of the implementers of Car Free Day activities in three different places, namely Purwokerto Square, Ajibarang Subdistrict and Wangon Subdistrict. Evidenced by the whole speaker explained that the highest interest in their goal of coming to the Car Free Day program was recreation and exercise. Participation in Car Free Day activities and close relatives argues that activities that educate families are the choice of Sunday morning activities for residents of Banyumas Regency. The benefits that can be obtained from these activities are to support health and get additional income for the local residents. Motivation originated from many informants who stated that sports activities in car free day events included motivation to come to exercise, motivation to maintain health, refresing, feeling of curiosity about the activities on the Car Free Day program or also just to participate in disappearing daily saturation by enjoying the activities on Car Free Day.

The advice given is for people who attend Car Free Day activities to always participate in enlivening the event and to always maintain a clean environment that has been created well. For organizers of Car Free Day events in Banyumas Regency to continuously improve the quality of activities by utilizing the smallest potential of each agency and community that wants to participate

ABSTRAK

Hanindia Kunto Arindra. 2018. *Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi pada Kegiatan Car Free Day di Kabupaten Banyumas*. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dr. Bambang Priyono, M.Pd.

Kata Kunci : **Minat, Motivasi, Car Free Day**

Car Free Day yang diminati di tiga tempat di Kabupaten Banyumas memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk berwisata dan berolahraga. Kegiatan berupa olahraga rekreasi sangat ramai dikunjungi dan menjadi sorotan peneliti dalam mengkaji minat dan motivasi peserta *Car Free Day*. Permasalahan penelitian bagaimana minat dan motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas? Penelitian ini mengkaji dan mendeskripsikan minat dan motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas.

Jenis penelitian ini adalah survei. Pemilihan dan penyajian data pengambilan sampel sumber data di lakukan secara *purposive* dan *snowball*. Teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan) dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Analisis dalam penelitian ini menggunakan reduksi data bersifat induktif.

Hasil penelitian menunjukkan minat dan motivasi pelaksana kegiatan *Car Free Day* di tiga tempat berbeda yaitu Alun-alun Purwokerto, Kecamatan Ajibarang dan Kecamatan Wangon sangat tinggi. Terbukti dengan keseluruhan narasumber menerangkan bahwa minat tertinggi tujuan mereka datang ke acara *Car Free Day* adalah rekreasi dan berolahraga. Keikutsertaan dalam kegiatan *Car Free Day* beserta kerabat dekat beralasan kegiatan yang mengedukasi keluarga menjadi pilihan aktifitas minggu pagi warga Kabupaten Banyumas. Manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan tersebut adalah menunjang kesehatan dan mendapat penghasilan tambahan bagi warga sekitar. Motivasi banyak berasal dari dalam diri narasumber yang menyatakan bahwa aktifitas olahraga dalam acara *car free day* diantaranya untuk motivasi untuk datang berolahraga, motivasi untuk menjaga kesehatan, refreasing, perasaan ingin tahu mengenai kegiatan yang ada di acara *Car Free Day* ataupun juga hanya untuk sekedar berpartisipasi menghilangkan kejenuhan sehari-hari dengan menikmati kegiatan acara yang ada di *Car Free Day*.

Saran yang diberikan adalah bagi masyarakat yang hadir dalam kegiatan *Car Free Day* untuk senantiasa selalu berpartisipasi meramaikan acara serta untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan yang telah tercipta dengan baik. Bagi penyelenggara acara *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas untuk senantiasa meningkatkan kualitas kegiatan dengan cara memanfaatkan sekecil apapun potensi setiap instansi dan masyarakat yang ingin berpartisipasi

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hanindia Kunto Arindra

NIM : 6101414013

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi pada Kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya 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 Kesatuan Republik Indonesia.

Semarang, April 2019
Yang menyatakan



Hanindia Kunto Arindra
NIM. 6101414013

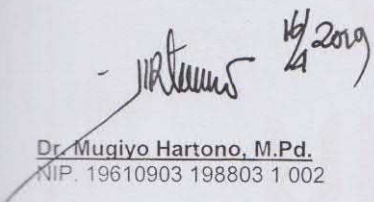
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke Sidang
Panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
pada:

Hari : Senin

Tanggal : 15 April 2019

Menyetujui,
Ketua jurusan PJKR


Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

Pembimbing



Dr. Bambang Priyono, M.Pd.
NIP. 19600422 198601 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Hanindia Kunto Arindra, NIM. 6101414013 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul dengan "Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi pada Kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, 8 Mei 2019


Panitia Ujian :

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320 198403 2 001

Sekretaris

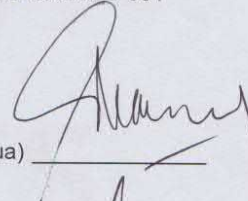


Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19810129 200312 1 001

Dewan Penguji

1. **Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes.**
NIP. 19590603 198403 2 001

(Ketua)



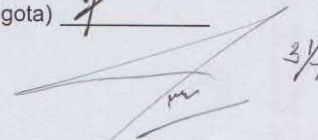
2. **Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd.**
NIP. 19600429 198601 1 001

(Anggota)



3. **Dr. Bambang Priyono, M.Pd.**
NIP. 19600422 198601 1 001

(Anggota)



3/4

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“You know I have long away from home. If I die tomorrow, I'd be alright because I believe that after we're gone the spirit carries on”. (Dream Teater)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua penulis, Papah Eko Rusnandi, S.H. dan Mamah Warsiti tercinta yang tiada hentinya mendoakan dan memberikan kasih sayang serta dorongan semangat pada penulis.
2. Abangku Hendy Wisnu Arindra yang telah mendoakan dan memberikan dukungan pada penulis dalam menulis skripsi ini.
3. Keluarga besar Papah dan Mamah dimanapun berada.
4. Almamaterku, FIK Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan selemba demi selemba skripsi yang berjudul “Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi pada Kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, bimbingan dan kerja sama dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menimba ilmu di UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penyusunan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak Dr. Bambang Priyono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan arahan dan diskusi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak/ibu dosen dan staf karyawan jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang selalu memberikan ilmu paedagogik pendidikan jasmani dan keterampilan olahraga lainnya.
6. Kantor BAPPEDALITBANG, Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik, dan jajaran Dinas Perhubungan Kabupaten Banyumas yang telah memberikan izin kepada penulis untuk meneliti kegiatan *Car Free Day* Kabupaten Banyumas.

7. Kedua orang tua tercinta penulis, yaitu Eko Rusnandi, S.H. dan Warsiti yang tiada henti memberikan doa, kasih sayang, dukungan dan bantuan baik materiil maupun immaterial yang tidak ternilai jumlahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
8. Abang satu-satunya, Hendy Wisnu Arindra yang selalu mendoakan dan memberi dukungan pada penulis.
9. Keluarga besar Papah dan Mamah yang selalu memberikan dukungan serta doa bagi penulis.
10. Christine Debora Siahaan yang paling cantik sejagad raya dunia akhirat yang telah menyemangati penulis selama ini.
11. Teman-teman *Healthy Family* (Rizal, Delsa, Ucup, Musa, Huyan, dan Yoga).
12. Teman-teman *Triumph of Death* (Deni, Gibul, Upas, Oo, Lerler, Boreng) yang telah membuang waktu penulis untuk bermain game.
13. Teman-teman “Kostansima” (Biksu, Ryan, Galang, Pambayu, Kukuh, Aryo, Sepri, Tyar, Bagol, Jaman, Khabib, Sidiq, Ojan, dan Kukuh Adi)
14. Teman SMA penulis, Wildan Saifulloh yang telah memberi dukungan pada penulis.
15. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semarang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus Masalah	7
1.3 Pertanyaan Penelitian	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1.1. Minat	10
2.1.1.2. Macam-Macam Minat	11
2.1.2. Motivasi	14
2.1.3. Masyarakat.....	16

2.1.4. Ruang Publik	19
2.1.5. Waktu Luang	22
2.1.6. Rekreasi	23
2.1.7. Olahraga.....	27
2.1.7.1. Pengertian Olahraga Rekreasi.....	26
2.1.7.2. Jenis Olahraga Rekreasi	32
2.1.7.2. Fungsi dan Tujuan Olahraga Rekreasi.....	33
2.1.7.4. Manfaat Olahraga Rekreasi	35
2.1.7.5. Olahraga Rekreasi.....	37
2.1.8. Organisasi Olahraga Rekreasi	40
2.1.9. <i>Car Free Day</i> dan Fasilitasnya	41
2.1.9.1. Jalan Jalan	44
2.1.9.2. Lari-lari	44
2.1.9.3. Bersepeda	44
2.1.9.4. Senam	45
2.1.9.5. <i>Jogging</i>	47

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian.....	52
3.2. Lokasi dan Sasaran Penelitian	53
3.2.1. Lokasi Penelitian	53
3.2.2. Sasaran Penelitian	53
3.3. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	53
3.3.1. Instrumen Penelitian.....	53
3.3.2. Metode Pengumpulan Data	54
3.3.2.1. Observasi	54
3.3.2.2. Wawancara	55
3.3.2.3. Dokumentasi.....	55
3.4. Pemeriksaan Keabsahan Data	56
3.4.1. Triangulasi Data	56

3.5. Analisis Data	56
3.5.1. Reduksi Data.....	57
3.5.2. Penyajian Data	57
3.5.3. Penarikan Kesimpulan.....	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	58
4.1.1. Minat Olahraga di <i>Car Free Day</i>	58
4.1.1.1. <i>Car Free Day</i> Alun-Alun Purwokerto	58
4.1.1.2. <i>Car Free Day</i> Kecamatan Ajibarang	61
4.1.1.3 <i>Car Free Day</i> Kecamatan Wangon	62
4.1.2. Motivasi Olahraga di <i>Car Free Day</i>	64
4.1.2.1 <i>Car Free Day</i> Purwokerto	64
4.1.2.2. <i>Car Free Day</i> Kecamatan Ajibarang	65
4.1.2.3 <i>Car Free Day</i> Kecamatan Wangon	66
4.1.3. Minat	67
4.1.4. Motivasi	72
4.1.4.1. Motivasi Intrinsik	73
4.1.4.2. Motivasi Ekstrinsik	77
4.2. Pembahasan	82

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	88
5.2 Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN	94

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Pelaksanaan Lokasi <i>Car Free Day</i>	5

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 5.1. Wawancara dengan narasumber	150
Gambar 5.2. Wawancara dengan narasumber	150
Gambar 5.3. Foto bersama komunitas.....	151
Gambar 5.4. Foto bersama komunitas.....	151
Gambar 5.5. Foto bersama anak anak bermain sepakbola.....	153
Gambar 5.6. Foto bersama komunitas sepeda fixie	153
Gambar 5.7. Kegiatan senam aerobik.....	154
Gambar 5.8. Senam aerobik.....	154
Gambar 5.9. Foto bersama narasumber	155
Gambar 5.10. Foto bersama Dinas Perhubungan.....	155

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Pengesahan Proposal Skripsi.....	89
2. Surat Keterangan Dosen Pembimbing.....	90
3. Surat Penelitian dari Universitas	91
4. Surat Rekomendasi Izin Penelitian dari KESBANGPOL	101
5. Surat Balasan Penelitian dari Dinas Perhubungan.....	102
6. Hasil Wawancara.....	103
7. Denah Lokasi Pelaksanaan CFD	104
8. Foto Penelitian.....	115

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 1 ayat 4 menyatakan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Menurut Kemal dan Supandi dalam Husdarta (2010:145) mengungkapkan beberapa definisi olahraga ditinjau dari kata asalnya yaitu (1) *disport/disportare*, yaitu bergerak dari suatu tempat ke tempat lain (menghindarkan diri). Olahraga adalah suatu permulaan dari dan menimbulkan keinginan orang untuk menghindarkan diri atau melibatkan diri dalam kesenangan (rekreasi), (2) *field sport*, mula-mula dikenal di Inggris abad ke-18. Kegiatannya dilakukan oleh para bangsawan/aristokrat, terdiri dari dua kegiatan pokok yaitu menembak dan berburu pada waktu senggang. (3) *desporter*, berarti membuang lelah (bahasa Perancis). (4) *sport*, sebagai pemuasan atau hobi (ensiklopedia Jerman). (5) olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, dan sebagainya.

Kegiatan Car Free Day merupakan aktifitas pengisi waktu luang di hari libur bagi masyarakat dengan memberikan kesempatan untuk berolahraga di kawasan umum perkotaan yang sehari-hari digunakan untuk lalu lintas. Kawasan tersebut merupakan area terbuka publik yang sementara ditutup untuk masyarakat berolahraga disana. Selain olahraga, masyarakat juga diberi kesempatan untuk menjajakan jualannya ditempat yang sudah disediakan. Hakekat dari olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia sepanjang masa. Namun di era

modern seperti saat ini tidak dapat dipungkiri bahwa masyarakat semakin disibukan dengan berbagai macam urusan maupun pekerjaan harian mereka, sehingga waktu untuk berolahraga dan berekreasi bersama keluarga semakin berkurang bahkan tidak ada. Olahraga merupakan kegiatan paling sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh sebagai penyeimbang rutinitas atau kesibukan masyarakat saat ini. Olahraga adalah kegiatan jasmani yang didalamnya terdapat permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang dilakukan seseorang dalam rangka mendapatkan kesenangan, kemenangan, dan prestasi yang optimal. Olahraga pada hakikatnya bersifat netral tetapi masyarakatnya yang kemudian membentuk kegiatan dan memberi arti pada kegiatan itu sendiri. Sesuai dengan kegiatan olahraga kita mengenal beberapa tujuan olahraga diantaranya, 1) olahraga yang memiliki tujuan untuk mendidik, 2) olahraga yang tujuannya pembinaan kesehatan, 3) olahraga yang tujuannya untuk kesenangan, 4) Olahraga untuk tujuan rehabilitasi, 5) olahraga yang tujuannya untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Nilai dan manfaat yang diperoleh para pelaku olahraga didapat dari partisipasi dalam beberapa kegiatan yang memiliki sifat hiburan, pendidikan, rekreasi, kesehatan, hubungan sosial, pengujian kemampuan sendiri dan mengembangkan kemampuan diri sendiri. Pada zaman seperti ini manusia sangat sulit dipisahkan dari kegiatan-kegiatan olahraga, baik yang bersifat rekreasi, pendidikan, pembinaan kesehatan, rehabilitasi dan juga untuk mencapai prestasi.

Terkait dengan fungsi olahraga sebagai jembatan menuju sehat, kegiatan rekreasi berperan juga terhadap kesehatan mental. Rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Aktivitas ini biasa dilakukan seseorang untuk menyegarkan kembali pikiran dan badannya.

Rekreasi bisa dilakukan pada tempat tertutup dan bisa juga dilakukan pada alam terbuka. Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi bisa seperti olahraga, berwisata, permainan, melakukan hobi yang kita suka dan masih banyak lagi. Tujuan dari rekreasi sendiri adalah untuk menghilangkan stress setelah melakukan berbagai kegiatan yang menguras tenaga dan pikiran. Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan saat waktu senggang atau waktu-waktu luang yang menyenangkan dan mengandung unsur gerak positif. Olahraga rekreasi bertujuan diantaranya, 1) pengisi waktu luang, 2) pelepas lelah, kebosanan dan kepenatan, 3) memperoleh kesenangan dengan cara olahraga, 4) untuk memperoleh kesegaran jasmani dengan olahraga menyenangkan, 5) memperkenalkan bahwa olahraga itu menyenangkan

Olahraga rekreasi membutuhkan ruang tidak terbatas yang terdapat banyak individu berupa ruang publik. Ruang publik adalah tempat dimana suatu masyarakat dapat berkumpul untuk meraih tujuan yang sama. Ruang publik dapat digunakan masyarakat secara cuma-cuma tanpa mengambil keuntungan dan bisa digunakan masyarakat secara bersama-sama baik individu maupun berkelompok tanpa membedakan apapun, karena adanya kebutuhan akan tempat untuk bertemu, berkomunikasi, *refresing*, atau juga untuk melakukan aktivitas olahraga. Terdapat interaksi kompleks dalam setiap pelaku di ruang publik. Interaksi masyarakat adalah hubungan timbal balik antar manusia bisa seperti berkomunikasi atau melakukan hal yang saling menguntungkan satu sama lain. Pelaku interaksi masyarakat dilakukan oleh individu dengan individu lain, individu dengan kelompok dan kelompok dan kelompok. Bentuk-bentuk interaksi sosial bisa dibagikan atas bentuk kegiatan bersifat sosial yang dikemas dalam tema

olahraga rekreasi seperti kegiatan minggu pagi (*Sunday morning*) dan *Car Free Day*.

Program *Car Free Day* pertama kali dilakukan di Negara Belanda dan Belgia dalam rangka mengurangi krisis energi pada 25 November 1956 hingga 20 Januari 1957. *Car free day* adalah sebuah kegiatan kampanye untuk mengurangi tingkat pencemaran udara di kota-kota besar di seluruh dunia yang disebabkan oleh kendaraan bermotor (Cahyanti, 2017:2). Program serupa juga terdapat di Indonesia dimana program *Car Free Day* pertama kali dikenal dengan program Hari Bebas Kendaraan Bermotor (Kasriman, 2017:72). Gagasan utama yang dipromosikan dalam gerakan *Car Free Day* adalah mengembangkan transportasi massal, bersepeda dan berjalan kaki. Dasar hukum pelaksanaan *Car Free Day* diperkuat dengan beredarnya Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 426/296/SJ Tahun 2015 perihal pelaksanaan *Car Free Day* dan penyediaan ruang terbuka olahraga.

Car Free Day merupakan hari bebas kendaraan bermotor yang bertujuan untuk mensosialisasikan kepada masyarakat untuk menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor. *Car Free Day* juga bertujuan bagi masyarakat untuk meninggalkan kendaraan bermotor dirumah dan berjalan kaki atau menggunakan kendaraan umum untuk perjalanan panjang. *Car Free Day* juga dicanangkan bagi masyarakat untuk bersosialisasi dengan masyarakat lainnya serta sarana kesehatan jasmani yang bebas dari polusi dan kemacetan serta mengurangi pemanasan global. Kendaraan bermotor yang lalu lalang di kawasan yang menjadi area *Car Free Day* akan digantikan oleh dominasi sepeda, orang berjalan kaki, sepak bola di jalan raya, pedagang makanan sampai senam

aerobik di jalan raya. Senam aerobik sendiri merupakan olahraga yang diminati masyarakat ketika *Car Free Day*.

Penulis melakukan observasi awal pada tanggal 4 Februari 2018 di Kabupaten Banyumas terkait pelaksanaan kegiatan *Car Free Day*. Kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas dilaksanakan di tiga lokasi yang berbeda. Adapun lokasi *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1. Pelaksanaan lokasi *Car Free Day*

No.	Kecamatan	Lokasi	Olahraga rekreasi	Jumlah Pengunjung
1.	Purwokerto	Alun-alun Purwokerto	<ul style="list-style-type: none"> - Sepeda Ontel - Sepeda Gunung - <i>Skateboard</i> - <i>Badminton</i> - Bola Voli - Sepakbola - Senam 	150
2.	Ajibarang	Depan Pendopo Kecamatan Ajibarang	<ul style="list-style-type: none"> - Sepeda <i>Fixie</i> - Sepeda Gunung - Senam - Skateboard - Sepakbola 	150
3.	Wangon	Lapangan Panggung Wangon	<ul style="list-style-type: none"> - Sepakbola - Bola Voli - <i>Badminton</i> - Senam 	100

Sumber : Observasi awal tahun 2018

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.

Sisi lain *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto terletak di dalam area itu sendiri. *Car Free Day* di Kecamatan Ajibarang terletak di area depan pendopo Kecamatan Ajibarang. Sedangkan di Kecamatan Wangon terletak di seputar lapangan Panggang. Penulis melakukan observasi awal di *Car Free Day* kecamatan Wangon, disana terdapat banyak arena olahraga, *bazaar* makanan dan banyak lagi. Namun yang menarik perhatian banyak pengunjung *Car Free Day* adalah arena olahraga rekreasi, dimana disana banyak masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi dengan berbagai macam olahraga seperti melakukan bersepeda, *jogging* dan senam aerobik. Peserta senam aerobik merupakan masyarakat seluruh kategori usia mulai dari yang muda sampai yang tua. Permasalahan yang penulis temukan yaitu apa orientasi masyarakat berminat melakukan olahraga rekreasi di *Car Free Day* sedangkan masih banyak jenis kegiatan lain yang dapat dilakukan dalam kegiatan *Car Free Day*. Penggunaan wisata olahraga bagi masyarakat sekitar Kabupaten Banyumas masih memiliki kesenjangan bagi para penikmatnya.

Pariwisata olahraga sekarang sudah merupakan suatu tuntutan hidup dalam zaman modern ini. Permintaan orang-orang untuk melakukan perjalanan wisata, dari tahun ke tahun terus meningkat. Itu terjadi tidak saja di hampir setiap negara di dunia ini, tetapi juga di dalam negeri sendiri, yang alam dan seni budayanya sangat menarik (Yoeti dkk, 1997). Olahraga merupakan suatu fenomena dimasyarakat dan menjadi bagian hidup yang tak terpisahkan bagi manusia dimuka bumi ini. Olahraga yang pada dasarnya mempunyai peranan yang sangat besar dalam upaya peningkatan pada kualitas sumberdaya manusia untuk pembangunan mental dan juga diri sendiri. Suatu kota/kabupaten/provinsi yang menghendaki kemajuan kemajuan yang sangat pesat dan cepat didalam berbagai bidang, dan menganggap olahraga sebagai sesuatu yang sangat penting. Strategi akan pemanfaatan olahraga harus melalui perencanaan pembangunan yang berpihak pada kemajuan olahraga secara menyeluruh. Menyeluruh karena olahraga memiliki potensi yang berisikan suatu semangat dan kekuatan untuk membangun jiwa yang semangat dari suatu proses yang sangat panjang pembangunan itu sendiri. Olahraga harus dipandang sebagai tujuan sekaligus aset pembangunan (Kristiyanto, 2012:2-3).

Berdasarkan hasil observasi awal, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Survei Minat Dan Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas Olahraga Rekreasi Dalam Kegiatan *Car Free Day* Di Kabupaten Banyumas”**

1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, fokus masalah dalam penelitian yang perlu dikaji secara mendalam mengenai minat dan motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi di *car free day* Kabupaten Banyumas tahun 2018.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Penelitian “Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Rekreasi dalam Kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas” memberikan pertanyaan penelitian yaitu :

1. Bagaimana minat masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas?
2. Bagaimana motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas?
3. Bagaimana motivasi lembaga yang dapat diakses dalam kegiatan olahraga rekreasi dalam kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pandangan peneliti, tujuan penelitian adalah

1. Mendeskripsikan dan mengkaji minat masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi pada *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas
2. Mendeskripsikan dan mengkaji motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi pada *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas
3. Mendeskripsikan dan mengkaji perencanaan kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas
4. Mendeskripsikan dan mengkaji hasil pelaksanaan kegiatan olahraga rekreasi pada *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi pihak-pihak yang terkait seperti sebagai berikut :

1. Masyarakat

Sebagai informasi tentang perencanaan dan pelaksanaan olahraga rekreasi dan sebagai penambah motivasi masyarakat untuk melakukan olahraga rekreasi di *Car Free Day*.

2. Peneliti

Sebagai pengalaman bagi peneliti untuk mengetahui dan menambah wawasan tentang minat dan motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi di *Car Free Day* dan juga sebagai syarat kelulusan.

3. Pembaca

Sebagai informasi tentang minat dan motivasi masyarakat yang ada dan sebagai bahan masukan bagi peneliti yang akan meneliti tentang minat dan motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi di *Car Free Day*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Minat

Menurut Slameto dalam Siagian (2015: 123) minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Menurut WS Winkel dalam Kartini (2007: 1), minat dapat diartikan sebagai kecenderungan subyek yang menetap, untuk dapat merasa tertarik pada suatu bidang atau pokok bahasan tertentu dan merasa senang untuk mempelajari materi itu. Rumusan ini pada dasarnya tidak berbeda dengan yang dikemukakan Slameto dalam Kartini (2007: 1) bahwa “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh”.

Selanjutnya Sukardi dalam Sembiring (2013:218) menyatakan bahwa minat adalah merupakan suatu kesukaan, kegemaran atau kesenangan akan sesuatu. Menurut Suryabrata dalam Sembiring (2013: 218) minat merupakan pemuasan tenaga psikis yang tertuju pada suatu objek yang terlihat pada sedikit banyaknya kekuatan yang menyertai aktivitas yang dilakukan. Hurlock (dalam Amien,1988) mengatakan bahwa minat adalah satu aspek psikologis yang mempunyai pengaruh cukup besar terhadap sikap dan perilaku seseorang. Winkel dalam Sembiring (2013:218) mengemukakan bahwa minat merupakan kecenderungan subyek yang menetap untuk merasa tertarik pada suatu bidang tertentu sehingga menimbulkan perasaan senang.

Pendapat Winkel ini indikator yang menunjukkan adanya minat seseorang terhadap suatu objek adalah perhatian dan kesenangan, berarti bila seseorang berminat pada sesuatu, maka ia akan memberikan perhatian dan menyenangi objek yang dimaksud). Oleh karena itu minat adalah kesediaan jiwa yang sifatnya aktif untuk menerima sesuatu dari luar diri seseorang. Sementara itu Djaali dalam Sembiring (2013:218) mengatakan bahwa minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Pada dasarnya minat adalah suatu rasa suka dan ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Seseorang yang memiliki minat terhadap kegiatan tertentu cenderung memberikan perhatian yang besar terhadap kegiatan tersebut.

2.1.1.2 Macam-Macam Minat

Minat memegang peranan penting dalam pelaksanaan proses belajar mengajar sehingga minat dapat digolongkan menjadi beberapa macam, antara lain berdasarkan timbulnya minat dan berdasarkan arahnya minat.

1. Berdasarkan timbulnya, minat dapat dibedakan menjadi dua macam antara lain:
 - a. Minat Primitif adalah minat yang timbul karena kebutuhan biologis atau jaringan-jaringan tubuh, misalnya kebutuhan akan makanan, perasaan enak dan nyaman, kebebasan beraktivitas serta seks.
 - b. Minat Kultural atau sosial adalah minat yang timbulnya karena proses belajar, minat ini tidak secara langsung berhubungan dengan diri kita. Misalnya minat belajar individu punya pengalaman bahwa masyarakat atau lingkungan akan lebih menghargai orang-orang terpelajar dan pendidikan tinggi, sehingga hal ini akan menimbulkan minat individu untuk belajar dan berprestasi agar

mendapat penghargaan dari lingkungan, hal ini mempunyai arti yang sangat penting bagi harga dirinya.

2. Berdasarkan arahnya, minat dapat dibedakan menjadi dua macam antara lain:
 - a. Minat Intrinsik adalah minat yang langsung berhubungan dengan aktivitas itu sendiri, ini merupakan minat yang lebih mendasar atau minat asli. Misalnya seseorang belajar karena memang pada ilmu pengetahuan atau karena memang senang membaca, bukan karena ingin mendapatkan pujian atau penghargaan.
 - b. Minat Ekstrinsik adalah minat yang berhubungan dengan tujuan akhir dari kegiatan tersebut, apabila tujuannya sudah tercapai ada kemungkinan minat tersebut hilang. Misalnya seseorang yang belajar dengan tujuan agar menjadi juara kelas atau lulus ujian.
3. Berdasarkan cara mengungkapkan minat dapat dibedakan menjadi empat macam, terdiri atas:
 - a. *Expressed interest* adalah minat yang diungkapkan dengan cara meminta kepada subjek untuk menyatakan atau menuliskan kegiatan-kegiatan baik yang berupa tugas maupun bukan tugas dengan perasaan senang.
 - b. *Manifest interest* adalah minat yang diungkapkan dengan cara mengobservasi secara langsung terhadap aktivitas-aktivitas yang dilakukan subjek
 - c. *Tested interest* adalah minat yang diungkapkan cara menyimpulkan dari hasil jawaban tes objektif yang diberikan.
 - d. *Inventoried interest* adalah minat yang diungkapkan dengan menggunakan alat-alat yang sudah distandardisasikan.

Mengenai macam-macam minat, peneliti akan mengemukakan pendapat ahli yang dipandang dapat mewakili pendapat-pendapat ahli yang lain. Pendapat

tersebut adalah menurut Jones (1970:77) dalam Iksan (2002:12), menyatakan bahwa minat dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Minat ekstrinsik, yaitu suatu perasaan senang yang banyak berhubungan dengan produk atau hasil suatu kegiatan.
2. Minat instrinsik, yaitu suatu minat yang langsung berhubungan dengan kegiatan itu sendiri.

Ada tiga cara yang digunakan untuk menentukan minat menurut Carl Safran (dalam Dewa Ketut Sukardi, 1978:38) yaitu :

- a. Minat yang diekspresikan

Seseorang dapat mengungkapkan minat atau pilihannya dengan kata-kata tertentu. Misalnya : seseorang mungkin mengatakan bahwa dirinya tertarik mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani.

- b. Minat mewujudkan

Seseorang dapat mengungkapkan minat bukan melalui kata-kata melainkan dengan tindakan atau perbuatan yaitu ikut berperan aktif dalam suatu kegiatan. Misalnya kegiatan pramuka, mendaki dan sebagainya yang menarik minat.

- c. Minat yang diinventarisikan (*investavied interest*)

Seseorang menilai minatnya diukur dengan menjawab sejumlah pertanyaan tertentu atau urutan pilihannya untuk kelompok aktivitas tertentu. Pertanyaan-pertanyaan untuk mengukur minat seseorang disusun dengan menggunakan angket.

2.1.2 Motivasi

Perilaku manusia pada dasarnya selalu ditentukan oleh dua faktor utama yaitu faktor yang datang dari luar dan faktor yang datang dari dalam dirinya sendiri. Faktor-faktor yang datang dari dalam diri manusia itu sendiri yang bisa disebut dengan motivasi. Motivasi adalah suatu keadaan dalam diri individu yang menyebabkan seseorang melakukan kegiatan tertentu untuk mencapai tujuan (Hamalik, 2001). Motivasi sendiri bisa terjadi apabila adanya dorongan dari manusia itu sendiri untuk mengubah dirinya sendiri.

Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai sumber penggerak tingkah laku, dan dianggap sebagai disposisi yang relative stabil. Motif juga dapat diartikan sebagai semua penggerak atau dorongan dalam diri manusia itu sendiri yang menyebabkan seorang berbuat sesuka hati. Motif bagi manusia merupakan dorongan, keinginan, hasrat yang menjadi penggerak yang berasal dari dalam diri manusia yang memberi tujuan atau arah kepada tingkah laku manusia (Husdarta, 2010:23). 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, 2010:31)

Menurut Husdarta (2010:33) Motivasi juga dapat dipandang sebagai suatu proses psikologi yang runtutannya yaitu sebagai berikut:

- 1) Sesuatu yang menimbulkan dorongan kepada seseorang, sesuatu tersebut dapat digambarkan, missal keinginan menjadi juara dan rangsangan ini merupakan suatu faktor yang ada di luar individu.
- 2) Seseorang mempunyai keinginan untuk bisa menjadi juara, karena dirangsang oleh keinginan untuk menjadi juara menjadi yang terbaik.

- 3) Keinginan menjadi juara dipengaruhi oleh berbagai faktor intrinsik, antara lain sifat-sifat pribadi yang melekat sebagai unsur kepribadiannya, sistem nilai yang dianut (dasar pandangan), kedudukan atau jabatan, pengalaman-pengalaman professional, cita-cita masa depan yang diinginkan dan lain-lain.
- 4) Faktor di luar diri yang berpengaruh.
- 5) Adanya dua faktor yang berpengaruh dan menimbulkan berbagai alternatif yang harus dipilih.
- 6) Renungkan dan sesuaikan kondisi objektif kebutuhan.
- 7) Tentukan salah satu pilihan yang cocok.
- 8) Pengambilan keputusan tindakan.

Menurut teori pengharapan yang dikemukakan oleh Vroom dalam Handoko (1999:32) yaitu "Motivasi merupakan akibat dari suatu hasil yang ingin dicapai oleh seseorang dan perkiraan yang bersangkutan bahwa tindakannya akan mengarah kepada hasil yang diinginkannya. Motivasi manusia yang telah dikembangkan oleh Maslow melalui penjelasan bahwa motivasi dipicu oleh usaha manusia untuk memenuhi kebutuhan (Mathis dan Jackson, 2001:76). Pada teori ini, Maslow mengklasifikasikan kebutuhan manusia yang diurutkan menjadi lima kategori. Hierarki kebutuhan Maslow terdiri atas:

- a. Fisiologis, antara lain kebutuhan akan sandang, pangan, papan dan kebutuhan jasmani lain.
- b. Keamanan, antara lain kebutuhan akan keselamatan dan perlindungan terhadap kerugian fisik dan emosional.
- c. Sosial, antara lain kasih sayang, rasa saling memiliki, diterima-baik, persahabatan.

- d. Penghargaan, antara lain mencakup faktor penghormatan diri seperti harga diri, otonomi, dan prestasi; serta faktor penghormatan diri luar seperti misalnya status, pengakuan dan perhatian.
- e. Aktualisasi Diri, merupakan dorongan untuk menjadi seseorang atau sesuai ambisinya yang mencakup pertumbuhan, pencapaian potensi, dan pemenuhan kebutuhan diri.

Pada dasarnya motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.

2.1.3 Masyarakat

Masyarakat merupakan sekumpulan manusia yang hidup berdampingan yang saling berinteraksi satu sama lain sehingga menghasilkan tatanan kehidupan yang berkesinambungan. Masyarakat bisa terbentuk bila adanya sekumpulan manusia yang banyak dan juga meniggali daerah atau tempat tertentu dalam jangka waktu lama.

Masyarakat adalah suatu kelompok manusia yang di bawah tekanan serangkaian kebutuhan dan di bawah pengaruh seperangkat kepercayaan, ideal dan tujuan tersatukan dan terlebur dalam suatu rangkaian kesatuan kehidupan Bersama (Muthahhari, 1998: 15)

Menurut Selo Soemardjan, bahwa masyarakat sebagai orang-orang yang hidup bersama dan menghasilkan kebudayaan. Masyarakat sendiri merupakan sekelompok orang yang membentuk sebuah sistem interaksi, dimana sebagian besar interaksi adalah antar individu-individu yang berada dalam kelompok.

Dengan mengutip pendapat Marion Leat, Sudikan (2001: 7) mengemukakan empat kriteria harus dipenuhi agar suatu kelompok dapat disebut masyarakat, yaitu (1) kemampuan bertahan melebihi masa hidup seorang individu, (2) rekrutmen seluruh atau sebagian anggota melalui reproduksi, (3) kesetiaan pada suatu system tindakan utama Bersama, (4) adanya sistem tindakan utama yang bersifat swasembada.

Masyarakat juga memiliki karakteristik sehingga bisa disebut masyarakat yaitu memiliki atau menempati wilayah tertentu, mempunyai cara dalam berkomunikasi atau berinteraksi, dan warga masyarakat dapat bereproduksi atau beraktivitas masing-masing.

Adapula ciri-ciri masyarakat yang dikemukakan oleh (Kusumohadimidjojo, 2000: 28), yaitu sebagai berikut.

1. Kelompok manusia yang disebut masyarakat memiliki suatu perasaan bersatu, bahkan *sense of belonging* yang relatif sama sampai tingkat kepentingan tertentu.
2. Kelompok manusia tersebut hidup dan bekerja dalam suatu kerangka yang sama untuk waktu yang lama.
3. Kelompok manusia tersebut menyelenggarakan hidupnya dalam suatu kerangka organisator yang tumbuh dari kebiasaan atau kesepakatan diam-diam.
4. Kelompok manusia tersebut terdiri dari kelompok-kelompok yang lebih kecil baik kelompok dalam alur genealogis maupun dalam alur organisator.

Untuk menginformasikan strategi untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik untuk yang lebih sehat, masyarakat penting untuk memahami tren partisipasi dalam aktivitas fisik di waktu luang (*Leisure Time Physical Activity*). Sedikit yang

diketahui tentang konteks partisipasi aktivitas fisik di waktu luang, terutama dari perspektif kategori “olahraga dan rekreasi, seperti yang diselenggarakan dan berbasis klub kegiatan. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk berkontribusi pada manajemen olahraga literatur dengan secara khusus memeriksa tingkat dan tren partisipasi aktivitas fisik di Australia selama sepuluh tahun terakhir, bagi mereka yang berusia 15 tahun ke atas, melalui olahraga dan rekreasi, membahas potensi sinergi antara kesehatan masyarakat dan manajemen olahraga domain terkait dengan olahraga di waktu luang beserta rekreasinya. Komisi Olahraga Australia (AUSSIE) menyediakan data dari Survei Latihan, Rekreasi dan Olahraga Australia mengenai survei populasi yang dilakukan triwulanan dari 2001 hingga 2010 dengan wawancara telepon berbantuan komputer dimana responden ikut serta dalam aktivitas fisik di waktu luang yang dianalisis berdasarkan tahun, jenis kelamin dan usia, dalam tiga kategori yang secara hierarkis terkait: (1) setiap partisipasi aktivitas fisik di waktu luang, (2) partisipasi dalam konteks yang terorganisir, dan (3) terorganisir partisipasi dalam klub.

Tingkat partisipasi dalam setiap aktivitas fisik di waktu luang meningkat secara signifikan selama 10 tahun ini. Namun, ini tidak diimbangi dengan peningkatan di organisasi dan / atau klub partisipasi, yang sebagian besar tetap stabil selama periode 10 tahun. Sebagian besar partisipasi terorganisir berada dalam pengaturan klub, dan partisipasi dalam konteks ini lebih kemungkinan di antara laki-laki daripada perempuan. Ada beberapa bukti bahwa tingkat keseluruhan aktivitas fisik di waktu luang adalah meningkat, yang positif untuk kesehatan, tetapi secara umum tidak ada peningkatan berbasis klub partisipasi, yang menghasilkan kontribusi olahraga relatif lebih sedikit untuk keseluruhan populasi aktivitas fisik di waktu luang. Namun, kedalaman informasi yang tersedia

dari survei populasi mengenai LTPA berbasis klub tidak cukup untuk menarik kesimpulan yang pasti, atau membuat strategi yang penting keputusan tentang olahraga dan kebijakan kesehatan. Ada kebutuhan kritis untuk lebih komprehensif data partisipasi olahraga untuk memberikan bukti untuk program dan kebijakan yang lebih baik pengembangan. Jalan untuk terjadinya ini mungkin melalui integrasi partisipasi data dari organisasi olahraga meningkat (R.M. Eime, et al, 2010:2).

2.1.4 Ruang Publik

Ruang publik sendiri dapat digunakan masyarakat untuk melakukan hal-hal semacam berorasi, meluangkan waktu luang, berekreasi, melakukan olahraga dan melakukan banyak hal lain yang bisa dilakukan di ruang atau tempat terbuka milik pemerintah yang diperuntukan untuk masyarakat itu sendiri. Ruang terbuka publik merupakan tempat untuk melakukan aktivitas rekreasi bagi pelakunya. Rekreasi merupakan salah satu yang dibutuhkan manusia, dengan rekreasi diharapkan pelaku dapat mengembalikan individu seutuhnya baik badan, pikiran, dan semangat (Kelly, 1989:27).

Berdasarkan fungsinya, ruang terbuka publik merupakan tempat bertemu, berinteraksi serta sebagai tempat rekreasi. Rekreasi merupakan kebutuhan manusia terutama di daerah perkotaan yang memiliki tekanan hidup lebih tinggi. Rekreasi yang dimaksud merupakan rekreasi yang dimana seseorang dapat meluangkan waktu luangnya atau melakukan hobinya tanpa mengeluarkan dana untuk menyewa ruang publik atau tempat tersebut.

Dalam analisis kritis terhadap rata-rata penggunaan ruang publik oleh turis, Gibson (1998:2) mengemukakan bahwa para turis berkulit putih, kelas menengah, dan lebih cenderung menjadi laki-laki daripada perempuan. Studi selanjutnya

tentang wisatawan olahraga dari berbagai jenis mendukung temuan ini (mis. Ritchie et al., 2000; Gibson et al., 2002 a; McGehee et al., 2003). Sementara implikasi untuk memperluas profil peserta dalam pariwisata olahraga masih tetap ada, bab ini terbatas pada pemeriksaan pengaruh berbagai karakteristik sosiostruktural pada pola dan pengalaman partisipasi. Ada badan kerja yang tumbuh yang telah menyelidiki pengaruh tahap kehidupan atau tahap siklus hidup keluarga pada preferensi olahraga, rekreasi dan pariwisata. Perbedaan antara tahap kehidupan dan tahap siklus hidup keluarga terletak pada pilihan model teoretis tertentu untuk memandu penelitian. Wells and Guber (1966:6) mengemukakan bahwa kehidupan keluarga dapat dilihat sebagai urutan sembilan tahap, dari sarjana hingga menikah, melalui tiga tahap sarang penuh, dua tahap kategori sedang. Selama masing-masing tahap ini individu disibukkan dengan berbagai tugas sosiopsikologis yang berbeda terkait dengan memisahkan dari keluarga asal (sarjana), membesarkan anak-anak (sarang penuh), menyesuaikan diri dengan kehidupan tanpa anak-anak di rumah (sarang kosong) dan hidup tanpa pasangan (janda). Rapoport dan Rapoport (1975) mengemukakan bahwa waktu luang menyediakan konteks di mana banyak dari tugas ini dapat diselesaikan; misalnya, menemukan pasangan potensial sering difasilitasi dalam konteks waktu luang bagi mereka yang berada di tahap sarjana. Pada saat yang sama, tanggung jawab tahap kehidupan keluarga juga dapat membentuk dan / atau membatasi pilihan waktu luang dan penggunaan ruang publik (Heather J. Gibson, 2005:5).

Mengenai ruang terbuka tidak dapat dipisahkan dengan pengertian mengenai ruang hijau yang sekiranya dapat digunakan untuk berolahraga diri sendiri, Plato menyatakan, bahwa ruang adalah elemen yang terbatas dan dalam suatu rongga yang terbatas pula. Menurut Roger Trancik (1986) ada dua

jenis ruang terbuka kota yaitu ruang terbuka keras (hard space) dan ruang terbuka lunak (soft space). Ruang terbuka keras adalah segala sesuatu yang secara prinsip dibatasi oleh dinding arsitektural dan biasanya sebagai tempat bersama untuk kegiatan sosial. Sedangkan ruang terbuka lunak adalah segala sesuatu yang didominasi oleh lingkungan alam. Contohnya untuk ruang terbuka lunak yang diperuntukan di kota biasanya dalam bentuk taman, kebun serta jalur hijau yang dapat memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk berekreasi sekaligus berolahraga. Ruang terbuka memiliki banyak fungsi didalamnya, selain menjadi paru-paru kota, daerah serapan dan menambah keindahan kota, lahan terbuka hijau juga memiliki fungsi sebagai lahan olahraga. Olahraga dapat dilakukan di ruang terbuka, namun karena keterbatasan waktu maka masyarakat banyak yang lebih memilih untuk berolahraga di daerah sekitar tempat dia berdomisili. Olahraga yang dilakukan di daerah terbuka dapat membuat masyarakat yang berolahraga merasakan hasil olahraga yang lebih baik jika dibandingkan dengan melakukan olahraga di ruang tertutup. Ini dikarenakan pada saat orang beraktifitas di dalam ruang terbuka maka udara yang dihirup berasal dari udara bebas, dan di ruang terbuka sirkulasi udara jauh lebih baik jika dibandingkan berolahraga di ruang tertutup. Dengan selalu memaksimalkan potensi dari ruang terbuka maka fungsi dari ruang terbuka dapat menjadi sarana dan prasarana untuk olahraga masyarakat.

Ruang terbuka di kota menurut F.C Van Rooden (1963) dapat disusun menurut 4 kategori penting atau hirarki tata ruang kota yang berbeda, jarak dan kemungkinan penggunaannya, yaitu:

1. House Block Greenspace
2. Quarter Greenspace

3. District Greenspace

4. Town Greenspace

Ruang terbuka bagi publik merupakan implementasi dari kebijakan publik yang dikemukakan Thomas R. Dye sebagai apapun pilihan pemerintah untuk melakukan ataupun tidak melakukan sesuatu. Sedangkan kebijakan publik menurut David Easton adalah alokasi nilai yang otoritatif untuk seluruh masyarakat, akan tetapi hanya pemerintahanlah yang dapat berbuat secara otoritatif untuk seluruh masyarakat dan semuanya yang dipilih oleh pemerintah untuk dikerjakan atau untuk tidak dikerjakan adalah hasil dari alokasi nilai - nilai tersebut (Sri Suwitri, 2010 : 10).

2.1.5 Waktu Luang

Menurut pandangan Miller dan Robinson waktu luang dapat menjadi sebuah tantangan namun bisa juga menjadi membahayakan. Sebagai tantangan apabila waktu luang digunakan untuk berkarya atau mencari solusi dari persoalan hidup yang dihadapinya. Tetapi menjadi sangat bersifat membahayakan manakala manusia berinovasi untuk melakukan sesuatu yang bersifat destruktif seperti manusia zaman sekarang yang menggunakan waktu luang untuk melakukan hal-hal negative.

Aktivitas pemanfaatan waktu luang sangat penting bagi kehidupan seluruh lapisan masyarakat . Aktivitas ini akan dapat menciptakan kehidupan yang nyaman. Waktu luang merupakan waktu dimana seseorang lepas dari kewajiban sehari-harinya dan tidak terikat pada apapun. Pada waktu seperti ini seseorang dapat menggunakannya untuk berolahraga, berekreasi ataupun melakukan hal lain yang bisa menghibur dirinya.

Keseimbangan antara aktivitas kehidupan sehari-hari dengan aktivitas yang bersifat rekreasi, tidak hanya dinyatakan oleh suatu satuan waktu, akan tetapi lebih berdasarkan pada keteraturan dalam pencapaian aktivitas. Dengan kata lain bahwa keseimbangan tersebut ditentukan dari jumlah aktivitas-aktivitas tersebut. Karakteristik sosial dan budaya akan berpengaruh besar dalam pemanfaatan waktu luang, sehingga secara mutlak atau relatif, sulit ditentukan berapa lama jumlah rata-rata waktu yang digunakan untuk aktivitas yang bersifat rekreasi (Hasselkus, 1998).

2.1.6 Rekreasi

Rekreasi merupakan 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.

Para ahli pendidikan dan tokoh-tokoh rekreasi berpendapat bahwa didalam rekreasi terdapat elemen-elemen permainan sehingga orang-orang yang sedang berekreasi dikatakan mereka sedang bermain. Mengenai bermain tadi Dr. John Finolly yang dikutip oleh Nurlan Kusmaedi (2002:5) mengatakan bahwa arti rekreasi sangat luas dan tidak hanya bermain saja.

Pendapat-pendapat diatas masih bersifat umum, dan belum sampai pada pengertian hakikat daripada rekreasi tadi. Hingga kini perumusan-perumusan yang sudah ada belum dapat diterima oleh semua pihak. Tidak lain karena karena rekreasi merupakan suatu pandangan yang khas dan setiap orang mempunyai

falsafah yang berbeda-beda. Karena itu setiap pernyataan dapat dibenarkan sesuai dengan falsafah, sikap, dan cara hidup setiap orang. Dengan demikian maka setiap aktivitas orang dapat saja dapat dijadikan aktivitas rekreasi asal memenuhi syarat-syarat yang khas daripada rekreasi. Telah diketahui bahwa setiap usaha dari setiap orang mempunyai unsur positif dan negatif, karena manusia bukanlah makhluk yang sempurna.

Demikian pula aktivitas-aktivitas rekreasi ada yang bersifat positif dan negatif. Beberapa pengertian tentang rekreasi, antara lain:

1. Nurlan Kusmaedi (2002:2) menjelaskan sebagai berikut: "Rekreasi adalah suatu kegiatan pengisi waktu luang yang melibatkan fisik, mental/emosi dan sosial yang mengandung sipat pemulihan kembali kondisi seorang dari segala beban yang timbul akibat kegiatan kegiatan sehari-hari dan dilaksanakan dengan kesadaran sendiri."
2. Marjono (2002:3) menjelaskan bahwa: "Rekreasi adalah kegiatan yang dikerjakan oleh seorang atau secara bersama-sama dengan orang lain dalam waktu senggang secara sadar dan sukarela untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan serta kesegaran pribadi dengan secara langsung dan segera".
3. Manuel (1997:41) mengidentifikasi dan mengelompokan kegiatan rekreasi ke dalam 5 kategori yaitu :
 - a) Kegiatan rekreasi dilaksanakan didalam atau disekitar rumah seperti menonton televisi, mendengarkan radio, membaca buku, berkebun, dan mengerjakan suatu hobi.
 - b) Kegiatan rekreasi bernilai sosial tinggi seperti melakukan hiburan keluar, makan keluar, mengunjungi penginapan.

- c) Kegiatan rekreasi yang mengejar atau mencari budaya dan artistik seperti mengunjungi teater, konser, dan pameran seni.
- d) Kegiatan rekreasi yang mengejar olahraga yang aktif seperti renang, golf dan tennis.

Dalam kegiatan rekreasi ini tidak lepas dari unsur bermain karena dalam rekreasi bertujuan mengisi waktu luang dan menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu. Mengutip dari Drs. Muhammad Murni dan Drs. Yudha M. Saputra, M.Ed ada tiga teori yang memaparkan mengenai keterkaitan rekreasi dengan aktivitas bermain sebagai berikut:

1. Teori Relaksasi

- a) Bermain dapat menimbulkan rasa gembira.
- b) Bermain dapat dilakukan pada waktu luang.
- c) Bermain dapat memberikan kepuasan.
- d) Bermain dapat menghilangkan ketegangan (stress.).

2. Teori Rekreasi

- a) Bermain sebagai penyegaran dari rasa penat.
- b) Bermain sebagai upaya untuk mengembalikan daya cipta.
- c) Bermain sebagai perubahan alamiah dari aktivitas kerja.

3. Teori Ekspresi Diri

- a) Bermain menjadi alat pendorong untuk maju.
- b) Bermain menjadi media ekspresi diri.

Pelestarian warisan melalui proyek renovasi fasilitas olahraga dan rekreasi adalah fenomena baru. Kita umumnya tidak diminta untuk memikirkan olahraga dan rekreasi tempat-tempat sebagai benda budaya untuk dilestarikan atau sebagai tuan rumah bagi warisan, namun tampaknya demikian sumber signifikan warisan

bagi komunitas dan negara penggemar (Mason, Duquette, & Scherer, 2005; Rosentraub & Ijla, 2008). Memperhatikan fasilitas memiliki kemampuan melestarikan warisan, tujuan dari makalah ini adalah untuk meninjau perspektif filsuf kontemporer Peter Singer (1993) tentang kewajiban moral untuk menyoroti potensi untuk melindungi warisan melalui praktik manajemen fasilitas olahraga dan rekreasi. Kami berpendapat bahwa masyarakat dan konstituen mungkin memiliki kewajiban moral untuk melestarikan warisan melalui olahraga dan fasilitas rekreasi karena nilai yang mereka miliki. Secara tepat, pelestarian didefinisikan dan dibingkai sebagai kegiatan managerial untuk memastikan kelangsungan hidup sosial, politik, dan budaya. Kerangka kerja untuk ulasan ini tentang kewajiban moral dan pelestarian warisan didasarkan pada filsafat, pemikiran, atau ideologi barat. Sementara ada banyak aturan, moral dan etika yang berbeda yang dapat mengarahkan keputusan yang berbeda terkait dengan kewajiban moral untuk melestarikan fasilitas olahraga dan rekreasi sebagai produk budaya, definisi dan tradisi barat dipilih berdasarkan didikan budaya dan intelektual para peneliti sendiri dan faktanya bahwa sebagian besar literatur yang dikutip dalam ulasan ini berasal dari para sarjana negara barat. Sebagai Zimmerman (1996) analisis komprehensif kewajiban moral dibingkai, pilihan yang disengaja untuk menghindari pepatah etis tertentu seperti deontologi, teleologi atau eksistensialisme dipilih untuk berpotensi memastikan universalisasi yang lebih besar dari klaim karena rumitnya konstruksi kewajiban. Namun, melalui pendekatan pluralisme moral, kerangka kerja yang tepat untuk menganalisis secara kritis kewajiban moral masyarakat terhadap tempat-tempat olahraga dan rekreasi ditetapkan. Dengan demikian, para filsuf barat telah membahas fungsi moralitas dalam konteks tugas, kewajiban moral, dan keadilan dari berbagai prinsip dan perspektif etis dan filosofis (Glover, 1975; Hare,

1964, 1972; Kant, 1964; Rawls, 1971; Singer, 1979, 1993, 2009). Selain itu, filsuf olahraga kontemporer telah membahas fungsi moralitas dalam masalah global yang terkait dengan olahraga dan rekreasi seperti penciptaan identitas nasional, olahraga dan pendidikan moral, dan nilai-nilai yang terkait dengan partisipasi olahraga dan olahraga (Morgan, 1997, 2004; Reid, 2007; Simon, 2000, 2010). Namun, kewajiban moral untuk melestarikan fasilitas olahraga dan rekreasi bersejarah belum diatasi meskipun fakta bahwa pelestarian warisan budaya dapat dicapai melalui tempat-tempat tersebut (Bale, 2003; Seifried & Meyer, 2010 dalam Adam G. Pfleegor, et al).

2.1.7 Olahraga

2.1.7.1 Pengertian Olahraga Rekreasi

Menurut kusnadi (2002:4) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi. Yang dimaksud olahraga rekreasi merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif. Menurut Harsuki (2003:44-45) Olahraga kata majemuk berasal dari kata olah dan raga. Olah artinya upaya untuk mengubah atau mematangkan, seperti olah tanah yang berarti menyiapkan tanah agar dapat ditanami. Interpretasi lain bahwa kata olah merupakan perubahannya dari ulah, jadi ulahraga. Ulah artinya perbuatan, tindakan atau tingkah (laku) hingga ulahraga dapat disamakan dengan aktivitas fisik. Menurut Departemen Olahraga melalui Keputusan Presiden nomor 131 tahun 1962 dalam Harsuki (2003:45) yang menyatakan bahwa olahraga meliputi segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohaniah pada tiap manusia.

Menurut Bennet dkk (1983:3) dalam Harsuki (2003:30) olahraga (*sport*) adalah aktifitas jasmani yang dilembagakan yang peraturannya ditetapkan bukan

oleh pelakunya atau secara eksternal dan sebelum melakukan aktivitas tersebut. Seperti yang dikemukakan menurut Harsuki (2003:31) hampir semua aktifitas jasmani dapat digolongkan dalam olahraga, kecuali bila aktivitas jasmani itu dilakukan dengan motif mencari nafkah, seperti aktivitas mengayuh becak untuk mencari uang untuk keperluan hidup. Jadi aktifitas jasmani yang dilakukan di sekolah atau sering disebut dengan pendidikan jasmani dan olahraga sama artinya dengan olahraga pada umumnya. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomer 3: 2005, pasal 1 ayat 4).

Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Pengertian ini memiliki makna filosofis dan jika dikaji bersama akan memberikan sedikit bayangan tentang hal-hal apa yang akan dilakukan untuk membangun dan mengedepankan olahraga itu sendiri. Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dikenal sebagai kegiatan terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan, tanpa membedakan hak, status, sosial, budaya, atau derajat di masyarakat (Harsono, 2008: 2). Dengan demikian, saat ini olahraga telah merasuk kesetiap lapisan masyarakat sebagai bagian dari budaya manusia. Dengan kata lain, olahraga dilakukan bagi semua orang tanpa memandang jenis ras, kepercayaan, politik dan geografi. Berbagai sumber di atas pengertian olahraga dapat disimpulkan, bahwa olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan yang berbeda-beda tergantung pelakunya. Manusia dapat melaksanakan kegiatan olahraga kapan saja dengan siapa saja dan dimana saja tergantung manusia itu sendiri. Berdasarkan Peraturan

Pemerintah Nomor 25 Tahun 2000 tentang Kewenangan Pemerintah dan Kewenangan Provinsi sebagai Daerah Otonom dinyatakan bahwa kewenangan pemerintah pusat dalam bidang olahraga adalah sebagai berikut:

1. Pemberian dukungan untuk pembangunan sarana dan prasarana Olahraga
2. Penetapan pedoman pemberdayaan masyarakat olahraga; dan
3. Penetapan kebijakan dalam penentuan kegiatan-kegiatan olahraga nasional/internasional.

Untuk itu, berdasarkan wilayah atau daerah, selebihnya menjadi kewenangan daerah (terutama kota/kabupaten). Implikasinya adalah pemerintah daerah (Propinsi/Kota/Kabupaten) memiliki keleluasaan dalam menentukan kebijakan dalam pembangunan olahraga di wilayah/daerahnya sesuai dengan kewenangannya, tanpa mengabaikan kebijakan pembangunan olahraga secara nasional.

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga melalui Deputi Bidang Kewirausahaan Pemuda dan Industri Olahraga sebagai lembaga pengembang industri olahraga di Indonesia telah mencanangkan suatu gagasan untuk mengembangkan industri olahraga sebagai industri kreatif yang berdaya saing tinggi dalam percaturan globalisasi. Langkah-langkah koordinasi dengan berbagai stakeholder telah ditempuh, kini Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga melalui Deputi Bidang Kewirausahaan Pemuda dan Industri Olahraga mencoba melangkah lebih jauh dalam rangka mengembangkan industri olahraga di Indonesia. Salah satu langkah penting yang sangat mendesak untuk diimplementasikan adalah melakukan identifikasi dan pembinaan sentra-sentra industri olahraga yang telah ada dan mengembangkan berbagai pusat peralatan olahraga yang dapat diakses oleh masyarakat dengan mudah. Olahraga di negeri

tercinta masih tersendat-sendat dalam prestasi. Hal ini diyakini karena kurangnya fasilitas dan program pendidikan yang baik. Kadin (Kamar Dagang dan Industri) Indonesia khususnya Bidang Pengembangan Industri Olahraga melihatnya, Indonesia sudah harus melakukan industrialisasi olahraga sebagai salah satu cara menanggulangi masalah tersebut. Sekaligus, ketertarikan negara-negara barat dan Amerika Serikat untuk berinvestasi dalam bidang olahraga di Asia merupakan moment tepat untuk mengembangkan industrialisasi olahraga (Ibnu, 2011: 1). Melalui industrialisasi olahraga maka, fasilitas-fasilitas dan event-event olahraga akan meningkat sehingga kualitas atlet juga terasah. Peningkatan ini didapat dari investor-investor olahraga.

Dalam penjelasan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2008 tentang Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah, (2008: 30-31) telah diuraikan bahwa Usaha Mikro, Kecil dan Menengah merupakan kegiatan usaha yang mampu memperluas lapangan kerja dan memberikan pelayanan ekonomi secara luas kepada masyarakat, dan dapat berperan dalam proses pemerataan dan peningkatan pendapatan masyarakat, mendorong pertumbuhan ekonomi dan berperan dalam mewujudkan stabilitas nasional.

Menurut Bambang Priyono dalam Desertasinya mengungkapkan bahwa pembangunan olahraga diarahkan sebagai berikut :

- a) Mengembangkan kebijakan, manajemen penyusunan dan perencanaan program olahraga dalam upaya mewujudkan penataan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara terpadu dan berkelanjutan
- b) Meningkatkan akses dan partisipasi masyarakat secara lebih luas dan merata untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani serta membentuk

watak bangsa, sekaligus membangun konsepsi budaya olahraga di kalangan masyarakat

- c) Meningkatkan sarana dan prasarana olahraga yang sudah tersedia untuk mendukung pembinaan olahraga
- d) Meningkatkan upaya pembibitan dan pengembangan prestasi olahraga secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan
- e) Meningkatkan pola kemitraan dan kewirausahaan dalam upaya menggali potensi ekonomi olahraga melalui pengembangan industri olahraga
- f) Mengembangkan sistem penghargaan dan meningkatkan kesejahteraan atlet, pelatih, dan tenaga keolahragaan.

2.1.7.2 Jenis Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi dapat dilakukan secara perorangan ataupun kelompok. Menurut Kusmaedi (2002:5) olahraga rekreasi di bagi menjadi delapan yaitu :

- (1) Olahraga rekreasi / wisata bahari (selam, dayung , layar, ski air, selancar air)
- (2) Wisata alam (jalan kaki di alam terbuka, mendaki gunung, panjat tebing, out bound)
- (3) Olahraga wisata pertandingan (sepak bola, bola voli, bola basket, tinju, tennis)
- (4) Olahraga wisata playground (menembak, balap mobil, gokart, sepeda mini)
- (5) Olahraga wisata dirgantara (terjun payung, paralayang, gantole, kapal radio control)

- (6) Olahraga wisata hotel (fitnees, kolam renang, tennis, golf, bilyard)
- (7) Olahraga wisata permainan tradisional (egrang, patol lele, bebentengan, gobak sodor)
- (8) Olahraga wisata spontanitas atau improvisasi (pukul air didalam plastic, mengambil uang logam yang disimpan dalam papaya).

2.1.7.3 Fungsi dan Tujuan Olahraga Rekreasi

Menurut Rusli Lutan dan Sumardianto (2000:7) fungsi dan tujuan olahraga dibedakan menjadi beberapa, antara lain:

1. Olahraga pendidikan untuk tujuan bersifat mendidik.

Menurut Rusli Lutan dan Sumardianto (2000:57) Olahraga pendidikan yaitu olahraga yang diterapkan sesuai dengan tujuan-tujuan pendidikan. Menurut Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan yang diberikan di sekolah-sekolah termasuk dalam bidang studi olahraga dan kesehatan, yang pelaksanaannya akan ditangani oleh seorang guru bidang studi tersebut. Dari penjelasan beberapa sumber di atas, olahraga pendidikan merupakan kegiatan pendidikan yang dilaksanakan atau berjalan melalui media kegiatan jasmani dan diatur dalam kurikulum pendidikan. Pada umumnya kegiatan-kegiatan yang termasuk kegiatan olahraga yang diberikan di sekolah-sekolah adalah Atletik, Bela diri, Permainan, Senam, dan Renang.

2. Olahraga rekreasi untuk tujuan yang bersifat rekreatif.

Menurut Bucher dalam Sumardianto (2000:97) rekreatif berkaitan dengan aktivitas di luar waktu kerja. Menurut Rijsdrop dalam Sumardianto (2000:97)

olahraga rekreasi merupakan olahraga yang mengenal pertandingan dan berpegang teguh pada peraturan-peraturan resmi, tetapi dalam hubungan pertandingan kadang-kadang agak bebas dan pemakaian peraturan pertandingan dan peraturan permainan tidak ketat. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa olahraga rekreasi merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu yang kosong atau senggang yang bertujuan menumbuhkan rasa gembira dan mendapat kepuasan. Menurut Sumardianto (2000:99) olahraga rekreatif tidak menunjuk bentuk atau cabang tertentu. Olahraga menjadi rekreatif apabila dipenuhi syarat-syarat tertentu, yakni: 1) memenuhi norma (sportif), 2) memiliki nilai positif (sehat dan segar), 3) *enthousiasme* (memberi kepuasan), 4) motif pribadi (sukarela), 5) waktu senggang (di luar kerja)

3. Olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan kesehatan.

Olahraga kesehatan disini diartikan sebagai sarana untuk meningkatkan dan memelihara kapasitas aerobik seperti yang dijelaskan oleh Soedjatmo, Santoso, dan Djoko Martono dalam Husdarta (2010:78) bahwa olahraga kesehatan harus disusun berdasarkan prinsip aerobik, artinya kaidah aerobik harus menjadi landasan dalam menciptakan gerakan-gerakan olahraga kesehatan.

Menurut Husdarta (2010:79-80) secara umum ciri olahraga kesehatan adalah:

- a. Massal, artinya olahraga kesehatan dapat diikuti sejumlah besar orang secara serentak.
- b. Mudah, artinya gerakan olahraga kesehatan mudah diikuti dan dapat dilakukan dengan baik oleh anak-anak, dewasa maupun manula.
- c. Murah, artinya tidak memerlukan peralatan maupun ruangan khusus untuk pelaksanaannya.

- d. Meriah, artinya dapat membangkitkan suasana santai dan gembira, bebas stress dan memungkinkan selaturahmi yang lebih baik.
- e. Manfaat dan aman, artinya manfaatnya dapat dirasakan baik lahir maupun batin serta kecil kemungkinan terjadi cedera.

Jika olahraga kesehatan dilakukan dengan benar dan terus-menerus, olahraga kesehatan juga dapat bermanfaat kedepannya sebagai awal dari pencapaian prestasi dalam olahraga. Menurut Husdarta (2010:80) bahwa Apabila masyarakat telah mengetahui dan merasakan dampak dari olahraga kesehatan yang dilakukan secara rutin, maka perlu di upayakan menjadi bagian pendidikan hidup sehat yang perlu dikembangkan di masyarakat luas, dan pada akhirnya peningkatan kebugaran jasmani yang menjadi dasar pemeliharaan kesehatan, produktivitas kerja dan prestasi olahraga.

4. Olahraga rehabilitasi untuk tujuan rehabilitasi.

Olahraga rehabilitasi hampir sama dengan olahraga kesehatan yang bertujuan untuk penyembuhan. Seperti yang dikemukakan oleh Husdarta (2010:1459) bahwa suatu olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu seperti penderita penyakit jantung, koroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter. Oleh karena itu, olahraga rehabilitasi biasanya dikembangkan di pusat-pusat rehabilitasi dan rumah sakit.

5. Olahraga kompetitif (prestasi) untuk tujuan mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina seseorang yang bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Menurut Husdarta (2010:75) dari hasil

evaluasi dan analisis mengenai juara-juara dunia menunjukkan bahwa atlet-atlet yang mampu menghasilkan prestasi yang intensif hanyalah atlet-atlet yang, a) memiliki fisik yang prima, b) menguasai teknik yang sempurna, c) memiliki karakteristik psikologi dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuninya, d) cocok untuk cabang olahraga yang dilakukannya; dan e) sudah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun.

2.1.7.4 Manfaat Olahraga Rekreasi

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan dua istilah yang saling berkaitan dan berdampak sangat kuat terhadap perkembangan dan keberfungsian nilai-nilai sosial olahraga yaitu, istilah pendidikan jasmani sudah tidak asing lagi bagi siswa dan guru di lingkungan persekolahan dan istilah olahraga telah dikenal lebih luas yaitu disamping di sekolah juga di masyarakat.

Aktivitas jasmani atau olahraga yang dilakukan secara teratur oleh pelaku yang melaksanakannya akan memberikan dampak yang baik. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur akan membuat tubuh lebih bugar, lebih nyaman dan lebih sehat. Hal ini mendorong manusia untuk melakukan kegiatan olahraga yang sekarang ini lebih berkembang di kehidupan sekarang. Berikut manfaat olahraga yang di tulis oleh peneliti, antara lain: 1) manfaat olahraga bagi kesegaran jasmani, 2) manfaat olahraga terhadap rohani, dan 3) manfaat olahraga terhadap kehidupan sosial.

Meningkatnya globalisasi dan modernisasi kehidupan masyarakat, perilaku gaya hidup menjadi demikian berubah secara substansial di banyak negara di dunia. Perubahan ini telah membawa dua modifikasi perilaku utama: pengurangan aktivitas fisik dan peningkatan pola makan yang tidak sehat. Akibatnya, penyakit tidak menular telah menyusul penyakit menular sebagai area risiko kesehatan

utama. Menanggapi masalah ini, inisiatif gaya hidup sehat dan program *sport for development* (SFD) sekarang diterapkan di seluruh dunia, termasuk proyek-proyek di wilayah Kepulauan Pasifik yang sangat terpengaruh. Dalam makalah ini, penulis secara kritis merefleksikan pengalaman hidup mereka dan proses manajemen yang mendasari, sebuah inisiatif SFD yang berfokus pada kesehatan di Vanuatu. Para penulis mengusulkan model olahraga untuk kesehatan sebagai alat konseptual yang fleksibel yang membangun hubungan antara manajemen olahraga, promosi kesehatan, pengembangan sosial budaya, kebijakan, dan keberlanjutan. Para penulis memberikan implikasi praktis dan teoritis dan menyarankan bahwa model tersebut dapat mendukung dan secara konseptual mendukung inisiatif SFD lainnya dan khususnya proyek-proyek pembangunan yang terkait dengan kesehatan di wilayah Pasifik dan sekitarnya.

Mengingat kemampuan intervensi olahraga dan kesehatan yang telah terbukti untuk mengatasi morbiditas NCD dan mortalitas prematur, serta masalah psikososial yang berdekatan untuk mereka yang terkena NCD, berbagai jenis proyek *sport-for-development* (SFD) telah dipentaskan atau didukung oleh pemerintah, kesehatan. lembaga, program bantuan, badan olahraga, pembuat kebijakan, dan non-pemerintah. organisasi di wilayah Pasifik Selatan yang sangat terpengaruh (mis., Khoo, Schulenkorf, & Adair, 2014; Kwauk, 2014, 2015; Sherry & Schulenkorf, 2016; Siefken, MacNiven, Schofield, Bauman, & Waqanivalu, 2012). Singkatnya, SFD mewakili “penggunaan olahraga yang disengaja untuk memberikan pengaruh positif pada kesehatan masyarakat, sosialisasi anak-anak, remaja dan orang dewasa, inklusi sosial bagi yang kurang beruntung, perkembangan ekonomi daerah dan negara bagian, dan dalam mendorong pertukaran antar budaya dan resolusi konflik” (Lyras & Welty Peachey, 2011, hlm.

311). Dari perspektif SFD, olahraga adalah saluran untuk mencapai hasil pengembangan yang lebih luas daripada tujuan itu sendiri, dan promosi gaya hidup sehat merupakan satu bidang utama dalam hal ini (lihat Richards et al., 2013). Tahun 2011, Lyras dan Welty Peachey mempresentasikan aplikasi teori sport-for-development yang menyoroti bagaimana intervensi olahraga dapat mencapai perubahan sosial yang diinginkan di seluruh level makro dan mikro. Teori ini dibangun di atas sejumlah landasan teori interdisipliner; telah membentuk lima komponen penting yang dimaksudkan untuk memandu evaluasi dan analisis program, yaitu penilaian dampak, organisasi, olahraga, pendidikan, dan komponen pengayaan budaya. Menurut Lyras dan Welty Peachey (2011), komponen ini sangat penting dalam merancang kebijakan, pengembangan program, dan implementasi SFD yang berdampak. Untuk banyak program SFD, komponen-komponen ini memang (sadar atau tidak sadar) penting sebagai latar belakang teoritis untuk desain dan manajemen. Di antaranya adalah program-program SFD dengan fokus kesehatan spesifik — yang disebut inisiatif olahraga untuk kesehatan (SFH) — yang telah tumbuh secara konsisten di seluruh dunia, termasuk di negara-negara Kepulauan Pasifik (lihat Rowe & Siefken, 2016; Schulenkorf, Sherry, & Rowe, 2016).

2.1.7.5 Olahraga Rekreasi

Pada hakekatnya olahraga dan rekreasi merupakan salah satu kebutuhan manusia untuk kesehatan jasmani dan rohani yang sangat penting demi mendukung kegiatan sehari-hari. Rekreasi adalah aktivitas yang dilakukan pada waktu senggang (luang) yang bertujuan untuk membentuk, meningkatkan kembali kesegaran fisik, mental, pikiran dan daya rekreasi (baik secara individual maupun secara kelompok) yang hilang akibat aktivitas rutin sehari-hari

dengan jalan mencari kesenangan, hiburan dan kesibukan yang berbeda dan dapat memberikan kepuasan dan kegembiraan yang ditujukan bagi kepuasan lahir dan batin manusia. Kegiatan umum rekreasi adalah pariwisata, olahraga, permainan dan hobi.

Menurut UU RI no 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional disebutkan pada ruang lingkup olahraga (bab VI) pasal 19 terdapat 6 ayat yang menjelaskan tentang olahraga rekreasi

- 1) Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran
- 2) Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga.
- 3) Olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) bertujuan :
 - a. Memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan
 - b. Membangun hubungan social; dan/atau
 - c. Melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional
- 4) Pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat berkewajiban menggali, mengembangkan, dan memajukan olahraga rekreasi.
- 5) Setiap orang yang menyelenggarakan olahraga rekreasi tertentu yang mengandung risiko terhadap kelestarian lingkungan, keterpeliharaan sarana, serta keselamatan dan kesehatan wajib:
 - a. Menaati ketentuan dan prosedur yang ditetapkan sesuai dengan jenis olahraga; dan
 - b. Menyediakan instruktur atau pemandu yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan jenis olahraga

- 6) Olahraga rekreasi sebagaimana yang dimaksud ada ayat (5) harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh perkumpulan atau organisasi olahraga.

Olahraga dan Rekreasi merupakan salah satu kebutuhan manusia untuk kebugaran jasmani dan rohani yang sangat penting demi mendukung kegiatan kita sehari-hari. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Rekreasi adalah aktivitas yang dilakukan pada waktu senggang (lapang) yang bertujuan untuk membentuk, meningkatkan kembali kesegaran fisik, mental, pikiran dan daya rekreasi (baik secara individual maupun secara kelompok) yang hilang akibat aktivitas rutin sehari-hari dengan jalan mencari kesenangan, hiburan dan kesibukan yang berbeda dan dapat memberikan kepuasan dan kegembiraan yang ditujukan bagi kepuasan lahir dan batin manusia (UU Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:5)

2.1.8 Organisasi Olahraga Rekreasi

Dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) merupakan satu-satunya wadah berhimpun dari dari organisasi-organisasi olahraga rekreasi yang tumbuh dan berkembang di masyarakat, baik secara nasional maupun daerah, menjadi mitra strategis pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat dalam kerangka mendorong dan menggerakkan pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di seluruh Indonesia

Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) Jawa Tengah adalah organisasi keolahragaan, wadah berhimpun organisasi olahraga rekreasi masyarakat (olahraga tradisional dan kreasi budaya, olahraga kesehatan dan kebugaran, olahraga petualangan dan tantangan), sudah berhimpin diantaranya :

Senam (Jantung, Tera, PORPI, ASKI, Asma, Diabetes, ILDI, Lansia, SSI), BMX, Bumerang, Iespa Sport, Inline Skate, IOSKI, KOTI, Layang-layang, Parkour, PERGATSI, Perwatusi, PLBSI, ICA, PTSI, Skateboard, Street Soccer, Tonis.

Kepengurusan Organisasi FORMI ditata dengan tampilan kepemimpinan terbuka, kolektif, dan demokratis yang terdiri dari :

(1) Pelindung

(2) Dewan Pembina

(3) Dewan Penasihat

(4) Dewan Pengurus Harian

(5) Bidang-Bidang

- a. Bidang Pengembangan dan Peningkatan SDM
- b. Bidang Pengembangan Promosi Media dan Informasi
- c. Bidang Usaha dan Potensi Kemitraan
- d. Bidang Pengembangan IPTEK dan Kesehatan Olahraga
- e. Bidang Pengembangan Kesekretariatan, Pendataan dan Kehumasan
- f. Bidang Perencanaan dan Anggaran
- g. Bidang Hukum dan Advokasi

(6) Komisi – Komisi

- a. Komisi Olahraga Generasi Muda
- b. Komisi Olahraga Tradisional
- c. Komisi Olahraga Khusus dan Olahraga Massal
- d. Komisi Profesi dan Daerah

2.1.9 Car Free Day dan Fasilitasnya

Program *Car Free Day* merupakan salah satu program yang dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi dan mengendalikan pencemaran udara.

Program *Car Free Day* pertama kali dilakukan di negara Belanda dan Belgia dalam rangka mengurangi krisis energi pada 25 November 1956 hingga 20 Januari 1957. Pada 19 April 2001 program *Earth Car Free Day* (*ECAR FREE DAY*) pertama kali diadakan dan serentak di seluruh penjuru dunia. Dalam kegiatan yang diadakan oleh *The Commons WC/FD program and Earth Day Network* sekitar 300.000 organisasi dan kota di seluruh dunia ikut berpartisipasi. Pada tanggal 29 September 2009 lalu, *World Car Free Day* dirayakan di Washington, D.C. Kegiatan yang terdapat di sana antara lain terdiri dari reparasi kendaraan bermotor gratis, senam yoga dan kegiatan-kegiatan lain yang dilakukan oleh berbagai Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM).

Program *Car Free Day* sendiri awalnya dikenal di Indonesia dengan nama program Hari Bebas Kendaraan Bermotor (HBKB). Sedangkan daerah di Indonesia yang pertama kali menyelenggarakan Program *Car Free Day* adalah Surabaya yaitu pada tahun 2000. Kegiatan tersebut merupakan bagian dari kampanye peningkatan kualitas udara kota yang bertema “Segar Suroboyoku Rek”. Pelaksanaan program *Car Free Day* memiliki beberapa tujuan yang secara garis besar bertujuan untuk menjaga kondisi lingkungan. Keputusan Menteri LH No. 15/1996 dengan program Langit Biru merupakan program yang melatarbelakangi pelaksanaan *Car Free Day* di Indonesia. Program *Car Free Day* ini diharapkan akan menjadi solusi yang mampu mengatasi berbagai masalah yang ada di kota-kota besar di Indonesia dan mampu mengurangi dampak dari emisi gas buang yang dikeluarkan oleh kendaraan bermotor. Berbagai kota termasuk Sidoarjo telah menyosong program ini sebagai program tetap bertajuk implementasi *Car Free Day* di Jalan Achmad Yani Kabupaten Sidoarjo Studi Pada Pelaksanaan Surat Keputusan Bupati Sidoarjo Nomor

188/17/404.1.3.2/2013 Tentang Segmen Jalan Sebagai *Center Point* Kegiatan *Car Free Day* di Kabupaten Sidoarjo.

Tujuan utama pelaksanaan program *Car Free Day* ini adalah untuk mencegah/mengurangi pencemaran udara utamanya yang ditimbulkan oleh kendaraan bermotor yang akan menimbulkan emisi gas buang sehingga berdampak berkurangnya kualitas udara serta lingkungan hidup. Pada saat ini, dapat dikatakan kondisi pembelajaran Penjasorkes lingkungan pendidikan masih jauh dari harapan. Berbagai isu muncul dari rendahnya kualitas pengajaran (Mutphir dan Mudjiharsono,1993 :33) terbatasnya sarana dan prasarana kegiatan pembelajaran sampai pada kurang relevannya model pembelajaran dengan kondisi perkembangan fisik dan psikis anak. Anak sering dianggap sebagai “orang dewasa kecil”, sehingga yang terjadi dalam pembelajaran adalah penggunaan peralatan olahraga yang seharusnya digunakan oleh orang dewasa tetapi digunakan oleh anak-anak. Belum lagi mengenai ukuran lapangan maupun aturan mainnya. Hal tersebut membuat anak susah menemukan apa yang dia sukai dari kegemarannya dalam olahraga meskipun mereka tetap melaksanakannya, tetapi tidak berusaha menikmati hakekat olahraga pendidikan rekreasi.

Meski saat ini kebanyakan penyelenggaraan acara *Car Free Day* di berbagai kota di Indonesia masih melenceng atau menyimpang dari tujuan utama yang tertuang sesuai dengan yang ada dalam Keputusan Menteri LH No. 15/1996 yang berorientasi pada kebersihan udara. Seiring berjalannya waktu hal tersebut diharapkan dapat menuju kearah tujuan utama dari kegiatan *Car Free Day*. Menanamkan pola hidup sehat, peduli lingkungan, meningkatkan interaksi antara masyarakat dalam kebersamaan, serta menyediakan ruang publik bagi

masyarakat untuk beraktivitas adalah hal yang saat ini menjadi dasar dari pelaksanaan *Car Free Day* di beberapa kota di Indonesia.

Berikut adalah macam macam kegiatan *Car Free Day* bersama fasilitas yang ada didalamnya.

2.1.9.1. Jalan

Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah yang dilakukan oleh siapa saja, tidak mengenal usia (Mochamad Djumidar A. Widya,2004:1). Kita mengenal istilah jalan cepat yang erat kaitannya dengan suatu perlombaan, kita juga mengenal jalan santai, jalan keluarga, gerak jalan beregu dan yang lainnya. Menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004:2) gerakan jalan dibagi menjadi 7 yaitu sebagai berikut

1. Jalan cepat.
2. Jalan serempak
3. Jalan di tempat
4. Jalan mundur
5. Jalan menyamping
6. Jalan silang
7. Jalan jinjit

2.1.9.2. Lari

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 (Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:13)

2.1.9.3. Bersepeda

Bersepeda dapat membawa seseorang dari kehidupan yang rutin dan menyebabkan stress, seseorang juga akan segera menyadari bahwa bersepeda dapat membuka jalan kegembiraan, kebugaran, dan rekreasi. Menurut Chris Carmichael & Edmund R. Burke (1996:6-9) ada empat manfaat bersepeda yaitu sebagai berikut :

1. Kebugaran Jantung
2. Komposisi Tubuh
3. Fleksibilitas
4. Ketahanan dan Kekuatan Otot

2.1.9.4. Senam

Senam yang dikenal dalam Bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari Bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastics*. *Gymnastics* sendiri dalam Bahasa aslinya merupakan serapan kata dari Bahasa Yunani *Gymnos* yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Dalam Bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein* yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga negara yang baik sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis. Bahkan para filosof seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles telah mendukung program-program latihan fisik

ini, yang dimaksudkan untuk meningkatkan keindahan dan kecantikan, kekuatan, serta efisiensi gerak. Dari jaman ini pulalah tanda-tanda berkembangnya senam medis, *massage* dan kebugaran dapat ditelusur ulang.

Manfaat senam sendiri adalah :

1. Manfaat fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Dengan melakukan senam kita akan merasakan berkembangnya daya tahan otot, kekuatan, povernya, kelentukannya, koordinasi, kelincahan serta keseimbangannya apalagi jika ditekankan pula kegiatan yang menuntut system kerja jantung dan paru, program senam akan menyumbang pada perkembangan fisik yang seimbang.

2. Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti program senam, anak yang mengikuti program senam diyakini bahwa terdapat sumbangan yang sangat besar dalam meningkatkan konsep diri. Ini bisa terjadi karena kegiatan senam menyediakan begitu banyak pengalaman dimana anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi, sehingga memungkinkan membantunya membentuk konsep yang positif.

Senam dibagi menjadi beberapa jenis dikarenakan karena begitu banyaknya jenis kegiatan yang bisa dikategorikan ke dalam senam, seperti senam wanita, senam bayi, senam pagi, senam kebugaran jasmani, senam jantung sehat, senam aerobik dll. Untuk memudahkan penjenisan senam menurut federasi senam internasional atau *federation internasional gymnastic* (FIG), senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu:

a) senam artistik (*artistic gymnastic*)

- b) senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastic*)
- c) senam akrobatik (*acrobatic gymnastic*)
- d) senam aerobik (*sports aerobics*)
- e) senam trampoline (*trampolining*)
- f) senam umum (*general gymnastic*)

2.1.8.5. Jogging

Menurut Dr George Sheehan mendefinisikan *jogging* sebagai kegiatan berlari lebih lambat dari 6 mph (10 menit per mil kecepatan). *Jogging* adalah salah satu bentuk olahraga yang dilakukan dengan cara cenderung lari-lari kecil. Istilah *jogging* sering digunakan dalam sastra Inggris untuk menjelaskan gerakan cepat pendek, baik disengaja atau tidak disengaja (Henderson.2002.). *Jogging* adalah bentuk olahraga berlari atau berjalan pada keadaan lambat atau santai yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran.

Dari pemaparan di atas, pengertian *jogging* dapat disimpulkan bahwa *jogging* adalah suatu kegiatan atau usaha untuk mendorong dan mengembangkan kekuatan jasmani maupun rohani melalui gerak berlari yang kecepataannya lebih lambat dari 6 mph (10 menit per mil kecepatan). Melakukan *jogging* secara teratur memberikan manfaat bagus buat kondisi fisik dan kesehatan lainnya. *Jogging* juga memberikan kesenangan secara fisik dan mental. *Jogging* memberikan keuntungan tetap bagi keseluruhan kesehatan setelah dilakukan, efek-efek dari *jogging* adalah membuat jantung kuat, dimana semakin memperlancar peredaran darah dan pernafasan.

Jogging adalah salah satu cara terbaik dan terhemat untuk membakar lemak. *Jogging* dapat dilakukan dimana saja asalkan membawa sepatu kets *jogging*. Biasanya latihan *jogging* dilakukan di stadion yang ada tempat berlari,

biasanya juga di jalan mengelilingi desa atau kota. Pemanasan (peregangan otot) dulu selama 5 menit namun jangan terlalu berat. Lakukan peregangan terutama pada otot betis dan paha. Jangan lupa untuk melakukan peregangan pada urat-urat di lutut. Seringkali bagian tubuh itu merupakan tempat yang paling banyak mengalami cedera. Untuk pemanasan, bisa memulai dengan berjalan, berlari lambat kemudian semakin cepat perlahan-lahan. Jangan lupa untuk melakukan peregangan kembali setelah selesai berlari. Saat mulai, berjogginglah selama 10 menit non stop. Jangan sebentar bentar berhenti kecuali bila dalam kasus khusus nafas sesak atau kepala terasa pusing. Selama berjogging, pertahankan nafas yang konsisten. Bisa saja bernafas seiring langkah. Aturan terpenting saat memulai suatu olahraga adalah jangan memaksa tubuh terlalu berat, rileks tapi tetap berstamina dan ditingkatkan secara bertahap.

Minten (2010) dan Minten dan Forsyth (2012) mengomentari rendahnya infiltrasi lulusan ke industri olahraga, meskipun survei tahunan yang dilakukan oleh International Health, Racquet, dan Sportclub Association (IHRSA) mengungkapkan peningkatan signifikan dalam jumlah olahraga, rekreasi dan organisasi kebugaran dan pelanggan mereka selama beberapa tahun terakhir (The International Health, Racquet and Sportclub Association (IHRSA), 2013). Meskipun kontroversial pernyataan ini mungkin, mereka mencerminkan realitas kerja lulusan olahraga beberapa menghadapi kesulitan mencari atau mempertahankan pekerjaan yang berhubungan dengan olahraga, mungkin karena buruknya kesiapan kejuruan mereka (Emery et al., 2012); yang lain mungkin pada awalnya dipekerjakan dalam pekerjaan olahraga tetapi dengan cepat pindah ke industri lain yang dapat menawarkan pekerjaan tingkat tinggi, tantangan dan gaji yang lebih baik (Minten, 2010). Indikasi juga ada bahwa manajemen layanan

industri olahraga, terutama manajemen pemahaman dan hubungan pelanggan, cukup kurang (Kyle, Theodorakis, Karageorgiou, & Lafazani, 2010; Lagrosen & Lagrosen, 2007; Tsitskari, Quick, & Tsakiraki, 2014) mengarah pada hilangnya pelanggan dan musiman dalam operasi (terutama, untuk layanan seperti olahraga outdoor, akademi olahraga dan pusat-pusat kebugaran) (Hurley, 2004; Lagrosen & Lagrosen, 2007). Gagasan ini telah menghasilkan keprihatinan untuk mengembangkan tenaga kerja terkait olahraga yang lebih dapat dipekerjakan dan lebih efektif (Baker, Loughren, & Crone, 2014; Goudas et al., 2015; Minten & Forsyth, 2014, dan lainnya) dan kebutuhan untuk studi lebih lanjut keterampilan kerja yang dibutuhkan di tempat kerja olahraga. Sleaf dan Reed (2006) menyelidiki pandangan dari pendidikan jasmani dan lulusan ilmu olahraga mengenai sejauh mana mereka mengembangkan keterampilan kerja di universitas. Para peneliti menyimpulkan bahwa lulusan merasa pengalaman universitas telah membantu mereka untuk mengembangkan sebagian besar keterampilan pribadi dan interaktif daripada keterampilan khusus bisnis. Minten (2010) juga memeriksa pendapat karyawan olahraga selama orang-orang penting mereka dalam organisasi mereka dan menyimpulkan bahwa kemampuan kerja adalah sebuah fenomena yang agak rumit yang melibatkan interaksi tinggi antara karyawan dan pengusaha. Emery et al. (2012) meneliti Kebutuhan pengusaha tentang pasar kerja manajemen olahraga Australia dan menemukan bahwa keterampilan yang paling sering diminta majikan adalah mencapai hasil, bekerja dengan orang-orang, menggunakan sumber daya dan memberikan arahan. Baru-baru ini, sebuah kolaborasi antara Perguruan Tinggi Eropa dan organisasi mengarah pada Laporan Analisis Kebutuhan Tenaga Kerja Lulusan (EGS) (Baker et al., 2014), yang menawarkan pendekatan multi-nasional dan mendalam tentang

status terkait pekerjaan saat ini dan kekhawatiran baik lulusan dan pengusaha di sektor olahraga. 2047 lulusan olahraga dan 327 pengusaha dari enam negara (Inggris, Perancis, Jerman, Yunani, Spanyol dan Republik Ceko) dihubungi melalui survei online. Analisis data mengungkapkan bahwa meskipun tampaknya ada kesepakatan umum antara lulusan dan pengusaha tentang pentingnya keterampilan dan atribut tertentu, perbedaan besar terjadi dalam pendapat mereka mengenai kepemilikan keterampilan tertentu. Lulusan menilai tingkat keterampilan yang mereka pikir mereka miliki lebih tinggi daripada majikan. Goudas et al. (2015) mempresentasikan data dari sub-sampel Yunani dari Survei EGS. Para peneliti mencatat bahwa ada perbedaan besar antara persepsi lulusan dan pengusaha tentang kepemilikan keterampilan, dengan pengusaha mengevaluasi kepemilikan ini jauh lebih rendah daripada lulusan olahraga. Selain itu, pengusaha Yunani menganggap bahwa lulusan memiliki keterampilan ini pada tingkat yang lebih rendah daripada rekan-rekan mereka di Eropa.

Karena pengusaha adalah pemangku kepentingan yang paling berpengaruh dalam hal pekerjaan lulusan, penting untuk menyelidiki pendapat pengusaha tentang masalah kelayakan kerja untuk memastikan keterampilan generik yang paling penting yang dicari pengusaha dalam lulusan pada umumnya (Singh et al. , 2013), dan di bidang olahraga dan rekreasi juga. Oleh karena itu, penelitian ini menguji persepsi pengusaha Yunani tentang olahraga dan rekreasi yang dibutuhkan oleh karyawan dalam industri ini. Meskipun Baker et al., Memeriksa persepsi pengusaha olahraga dan rekreasi di Eropa, mereka menggunakan instrumen yang memanfaatkan dua puluh keterampilan dengan ukuran item tunggal. Selanjutnya, mereka tidak memberikan bukti mengenai psikometrik instrumen mereka, sementara, berdasarkan definisi keterampilan kerja, item EGS

"keterampilan komputer", "pengetahuan subjek" dan "pengalaman kerja", tidak dianggap sebagai soft skill. Untuk ini, dalam penelitian ini, kami memilih untuk menggunakan SENSW, yang menyediakan penilaian multi-item dari keterampilan yang diusulkan. Lebih lanjut, penggunaan SENSW memungkinkan untuk membandingkan hasil dengan studi sebelumnya yang menggunakan instrumen ini di berbagai negara dan industri.

BAB V

SIMPULAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut :

1. Minat Masyarakat Kabupaten Banyumas untuk beraktivitas pada kegiatan *Car Free Day* setiap minggu di Kabupaten Banyumas sudah termasuk dalam kategori tinggi karena minat masyarakat yang menyatakan hasil positif kepada acara tersebut
2. Motivasi masyarakat Kabupaten Banyumas untuk beraktivitas pada kegiatan *Car Free Day* setiap minggu di Kabupaten Banyumas sudah termasuk dalam kategori tinggi. Secara terperinci baik mengenai motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik masyarakat termasuk dalam kategori tinggi

5.2. Saran

Hasil penelitian dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Minat masyarakat yang membuat tertarik mengikuti *Car Free Day* adalah kegiatan olahraga di pagi hari yang nyaman sehingga perlu menambah *stand* olahraga yang aman dan nyaman
2. Bagi penyelenggara acara *Car Free Day* di Kabupaten Banyumas untuk senantiasa meningkatkan kualitas kegiatan dengan cara memanfaatkan sekecil apapun potensi setiap instansi dan masyarakat yang ingin berpartisipasi.

3. Minat tinggi yang disukai masyarakat adalah senam aeroibik dan jogging sehingga perlu ada penambahan *stand* aerobik dan menyediakan lapak khusus untuk berdagang dengan tujuan memberikan jalur jogging yang nyaman bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohamad. 2013. Penelitian Kependidikan. Bandung: CV Angkasa
- Cahyanti. 2017. Aktivitas Car Free Day Jalan Diponegoro Dan Gajah Mada Kota Pekanbaru, 1-14
- Cut Sri Devi et al. Dampak Car Free Day bagi Pedagang Kaki Lima di Kota Pontianak. Program Studi Magister Pendidikan Sosiologi FKIP Untan
- Daud, Firda Nurfaiza et al. 2016. Car Free Day Sebagai Sarana Penunjang Kota dan Komunitas Berkelanjutan di Surakarta. *Proceeding*. Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Eime, R.M. et al. 2014. *Integrating Public Health and Sport Management : Sport Participation Trends 2001–2010*. School of Health Sciences Federation University Australia : Sport Management Review.
- E-Library UNIKOM. 2012. "Peranan Dinas Perhubungan Pemerintah Kota Bandung melalui program Car free day dalam mensosialisasikan kesadaran lingkungan kepada masyarakat Bandung" Bandung : Perpustakaan UNIKOM
- Firdaus, Mokhammad et al. 2015. "Pemanfaatan Taman Rekreasi Selomangkling (Klotok) sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri". *Journal Sportif Vol.1 No. 1 November 2015*. Kediri : Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Firdiansyah, Mochamad Syahroni. 2013. "Manajemen Pengelolaan Wahana Rekreasi Olahraga Di Wisata Water Blaster Semarang Tahun 2013." *Journal Active UNNES ISSN 2252-6773*. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Gibson, Heather J. 2005. *Understanding Sport Tourism Experiences*. Journal of Leisure Research.
- Husdart, H.J.S. 2010. Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta. 2010. Sejarah dan Filsafat Olahraga. Bandung: Alfabeta
- Husein, Robeth. 2014. "Implementasi Program Car Free Day di Kota Semarang. Skripsi." Jurusan Ilmu Administrasi Publik Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang.
- Kartini, Tien. 2007. Penggunaan Metode Role Playing untuk Meningkatkan Minat Siswa dalam Pembelajaran Pengetahuan Sosial di Kelas V SDN Cileunyi I

- Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung. *Jurnal Pendidikan Dasar*. 1(8), 1-5
- Kasriman.2017. Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. 1(2), 72-78
- Muhammad M dan Yudha M. 2000. Pendidikan Rekreasi. Departemen Pendidikan Nasional
- Mulato, Fajar. 2008. Ketersediaan Ruang Terbuka Publik Dengan Aktivitas Rekreasi Masyarakat Penghuni Perumnas Banyumanik
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2011. Metode penelitian. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nico Scholenkorf and Katja Siefken. 2018. *Managing sport-for-development and healthy lifestyles: The sport-for-health model*. University of Technology Sydney and Australia University of South Australia:Sport Management Review
- Ninik Nurhidayah. 2016. Pemanfaatan Waktu Luang (*Leisure*) dalam aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Lansia di Posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali
- Pfleegor, Adam G. 2013. *The moral obligation to preserve heritage through sport and recreation facilities*. Louisiana State University:Sport Management Review.
- Pramana, Deddy Yudha. 2013. "Implementasi Car Free Day di Jalan Achmad Yani Kabupaten Sidoarjo". *Studi Pada Pelaksanaan Surat Keputusan Bupati Sidoarjo Nomor: 188/17/404.1.3.2/2013 Tentang Segmen Jalan Sebagai Center Point Kegiatan Car Free Day di Kabupaten Sidoarjo*. Surabaya : Jurnal Unnesa
- Pratomo, Andri Septo. 2014. "Motivasi Masyarakat Melakukan Kegiatan Sandboarding Sebagai Sarana Olahraga Rekreasi di Pantai Parangkusumo Yogyakarta Tahun 2014". *Journal Active Unnes Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Priyono, Bambang. 2012. "Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 2. Edisi 2. Desember 2012 ISSN: 2088-6802.
- Rusli Lutan dan Sumardianto. 2000. Filsafat Olahraga. PKLO FIK UNNES
- Ristanto, Beni Adhi.2013. "Survei Motivasi Masyarakat Kota Purwodadi untuk Beraktivitas Gerak Olahraga Menyongsong Kebijakan Car Free Day Setiap Minggu di Purwodadi Tahun 2013". *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Jasmani

Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragan. Universitas Negeri Semarang.

Romadhon, Sandi Akbar. 2015. "Motivasi dan Minat Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda di Kota Semarang". *Journal Active Unnes Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Satriawan, Diego. 2013. "Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik sebagai Tempat Berolahraga di Kota Salatiga Tahun 2013". *Journal Active Unnes Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Sembiring, dkk. 2013. Strategi Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Teknologi pendidikan*

Septiarso, Jalu Ferari. 2015. "Survei Manajemen Wahana Olahraga Rekreasi Widuri Water Park Kabupaten Pemalang Tahun 2014". *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.

Setiyowati, Endang. 2015. "Survei Motivasi Masyarakat Kudus Melakukan Aktivitas Olahraga dalam Kegiatan Car Free Day Tahun 2015". *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Siagian. 2015. Pengaruh Minat Dan Kebiasaan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Formatif*.

Sopi, Muhammad. 2015. "Upaya Peningkatan Pembelajaran Senam Keseimbangan melalui Pendekatan Bermain Meniru Gerak Binatang di Lingkungan Persawahan". *Journal Active Unnes Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta

Suharsimi Arikunto. 2013. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineke Cipta

Sumardianto. 2000. Sejarah Olahraga. Semarang PJKR FIK UNNES

Sumaryanto. 2005. "Sport Development Index Sebagai Parameter Dalam Mengukur Pembangunan Olahraga Indonesia". *Proceeding FONI*. Yogyakarta : PORA Pemerintah Kota.

Tsitskari et al. 2017. *Employers expectations of the employability skills needed in the sport and recreation environment*. School of Physical Education & Sport,

Democritus University of Thrace Greece : Journal of Hospitality Leisure and Sport Tourism Education

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Universitas Semarang. 2008. "Sistem Transportasi Indonesia". *Proceeding Universitas Semarang – Direktorat Jenderal Bina Marga Departemen Pekerjaan Umum*. Semarang : Semarang University Press 2008 ISBN 979–978–3948–65–2

Wartono, Widagdo Eko. 2009. "PERSEPSI GURU – GURU NON PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP KINERJA GURU – GURU PENDIDIKAN JASMANI SMP DI KECAMATAN SEMARANG UTARA KOTA SEMARANG". *Skripsi*. Program PGSM Universitas Negeri Semarang tahun 2007.

Windarwati, Dian. 2014. "Antusiasme dan Ketertarikan Masyarakat dalam Mengikuti Aktivitas Car Free Day di Kota Semarang". *Journal Active Unnes Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Wiyanto. 2010. "Dampak Solo Car Free Day terhadap Citra Kota Solo Sebagai Green City". *Journal Ilmiah UMS*. Surakarta : UMS Press