



**AKTIVITAS OLAHRAGA REKREASI MASYARAKAT DI
ALUN – ALUN HANGGAWANA DAN GOR TRISANJA SLAWI
KABUPATEN TEGAL**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Negeri Semarang**

Oleh

Miftakhul Muflikh

6101414097

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

ABSTRACT

Miftakhul Muflikh. 2019. Community Recreational Sports Activities in Hanggawana Square and Trisanja Slawi GOR Tegal Regency. Final Project Physical Education Health and Recreation. Faculty of Sports Science, Semarang State University. Supervisor Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes.

Keywords: Activities, Recreational Sports, Environment

This research is motivated by community recreational sports activities conducted on weekends and holidays, weekends and holidays is the right time for people to do recreational sports activities. Hanggawana Slawi Square and Trisanja Slawi Sports Center are representative locations for recreational sports activities. The focus of this research problem is the type of recreational sports activities, the values realized from recreational sports activities and the environmental potential that supports the implementation of recreational sports activities. The purpose of this study is to describe the types and forms of values of recreational sports activities and environmental potential that can be accessed by the public in conducting recreational sports activities in Slawi, Tegal district.

The approach of this research is qualitative where the researcher is a key instrument, data source sampling is done purposively and snowball, collection techniques with triangulation (combined), data analysis is inductive / qualitative, and qualitative research results emphasize more on the meaning of generalization.

The results showed that recreational sports activities in Hanggawana Slawi Square and Trisanja Slawi Sports Center showed diversity of activities. The diversity includes jogging, walking and cycling. The value that is realized from recreational sports activities is the value of health and social value. As well as the environment there are still many trees that make the surrounding air cool and the availability of areas that support recreational sports activities, making people feel comfortable in doing recreational sports activities in the Hanggawana Slawi Square and Trisanja Slawi Sports Center.

The conclusion of this research is various types of recreational sports aimed at creating a feeling of comfort, improving bodily functions and to create a social environment with existing environmental potential. The advice given is that not many people in Tegal regency utilize the Hanggawana Slawi Square and Trisanja Slawi Sports Center as recreational sports venues, the local government should be able to mobilize the community to utilize these two places such as joint sports, healthy walking, mass gymnastics and other. Other (2) Managers are expected to further improve existing services and facilities such as toilets and parking lots so that they can improve the comfort and satisfaction of the community.

ABSTRAK

Miftakhul Muflikh. 2019. Aktivitas Olahraga Rekreasi Masyarakat di Alun – alun Hanggawana dan GOR Trisanja Slawi Kabupaten Tegal. Skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes.

Kata Kunci : Aktivitas, Olahraga Rekreasi, Lingkungan

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh aktivitas olahraga rekreasi masyarakat yang dilakukan di akhir pekan dan hari libur, akhir pekan dan hari libur merupakan waktu yang tepat untuk masyarakat melakukan aktivitas olahraga rekreasi. Alun-alun Hanggawana Slawi dan GOR Trisanja Slawi menjadi lokasi yang representatif untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi. Fokus masalah penelitian ini adalah jenis aktivitas olahraga rekreasi, nilai yang diwujudkan dari aktivitas olahraga rekreasi dan potensi lingkungan yang mendukung terlaksananya aktivitas olahraga rekreasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan jenis dan wujud nilai dari aktivitas olahraga rekreasi serta potensi lingkungan yang dapat diakses masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi di Slawi kabupaten Tegal.

Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive* dan *snowball*, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga rekreasi di Alun-Alun Hanggawana Slawi dan GOR Trisanja Slawi menunjukkan keberagaman kegiatan. Keberagamannya antara lain *jogging*, jalan kaki dan bersepeda. Nilai yang diwujudkan dari aktivitas olahraga rekreasi yaitu nilai kesehatan dan nilai sosial. Serta lingkungan yang masih banyak terdapat pepohonan sehingga membuat udara sekitarnya sejuk dan tersedianya area yang mendukung aktivitas olahraga rekreasi, menjadikan masyarakat merasa nyaman dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi di Alun – alun Hanggawana Slawi dan GOR Trisanja Slawi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah berbagai jenis olahraga rekreasi ditujukan untuk menciptakan perasaan nyaman, meningkatkan fungsi tubuh dan untuk menciptakan lingkungan sosial dengan potensi lingkungan yang ada. Saran yang diberikan adalah belum begitu banyak masyarakat kabupaten Tegal yang memanfaatkan Alun-alun Hanggawana Slawi dan GOR Trisanja Slawi sebagai tempat olahraga rekreasi, seharusnya pemerintah daerah bisa menggerakkan masyarakat untuk memanfaatkan kedua tempat tersebut seperti mengadakan olahraga bersama, jalan sehat, senam massal dan lain-lain (2) Pengelola diharapkan lebih meningkatkan lagi pelayanan dan fasilitas yang ada seperti toilet dan tempat parkir sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kepuasan masyarakat.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Miftakhul Muflikh

NIM : 6101414097

Jurusan/Prodi : PJKR/ PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Aktivitas Olahraga Rekreasi Masyarakat Di Slawi
Kabupaten Tegal

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

Semarang,

Yang menyatakan,



Miftakhul Muflikh
NIM. 6101414097

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Miftakhhul Muflikh

NIM : 6101414097

Judul : Aktivitas Olahraga Rekreasi Masyarakat Di Slawi Kabupaten Tegal

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR



Dr. Mujiyo Hartono, M.Pd.

NIP. 196109031988031002

Pembimbing,

Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes.

NIP. 195906031984032001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Miftakhul Muflikh NIM 6101414097 Program studi PJKR Judul Aktivitas Olahraga Rekreasi Masyarakat di Alun – alun Hanggawana dan GOR Trisanja Slawi Kabupaten Tegal telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat tanggal 20 September 2019.

Panitia Ujian



Prof. Dr. Tandivo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris




Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes.
NIP. 195903151985031003

Dewan Penguji

1. Supriyono, S.Pd., M.Or.
NIP. 197201271998021001

(Ketua).....

2. Dr. Imam Santosa C.W.W, S.Pd., M.Si.
NIP. 196905292001121001

(Anggota)..... 15/09

3. Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes.
NIP. 195906031984032001

(Anggota)..... 19/09-2019

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Kalau yang memuji itu teman baik, itu biasa. Kalau yang mencela itu musuh, juga biasa. Tapi kalau yang memuji itu musuh, dan yang mencela itu kawan, itu menyebabkan saya berpikir-pikir” (A.A Navis)

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak Mohammad Zaelani dan Ibu Rubiati yang telah memberikan doa, dukungan, dan motivasi kepada saya.
2. Almamater jurusan PJKR FIK Universitas Negeri Semarang

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis haturkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan ijinnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Aktivitas Olahraga Rekreasi Masyarakat di GOR Trisanja dan Alun – alun Hanggawana Slawi Kabupaten Tegal" Disusunnya skripsi ini adalah untuk menyelesaikan studi Strata 1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulisan skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bimbingan, motivasi, dan dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi strata 1 di Universitas Negeri Semarang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Unniversitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin untuk memberikan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk mengadakan penelitian.
4. Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Pelaku aktivitas olahraga rekreasi masyarakat yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini.
6. Semua pihak yang sudah membantu penulis dalam proses penulisan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca atau pihak – pihak yang berkepentingan pada skripsi ini.

Semarang,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRACT	ii
ABSTRAK.....	iii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Fokus Masalah.....	5
1.3. Pertanyaan Penelitian.....	5
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1. Kajian Pustaka	7
2.1.1. Ativitas Olahraga	7
2.1.2. Waktu Luang (<i>Leisure Time</i>)	8
2.1.3. Olahraga	11
2.1.4. Olahraga Rekreasi.....	12
2.1.5. Manfaat Berolahraga.....	16
2.1.5.1. Kesehatan Fisik.....	16
2.1.5.2. Kesehatan mental.....	20
2.1.5.3. Kesehatan Sosial.....	21
2.1.6. Lingkungan	21
2.1.7. Penelitian yang relevan	24
2.2. Kerangka Konseptual.....	28
2.3. Tabel Jurnal.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
3.1. Pendekatan Penelitian.....	41

3.2.	Lokasi dan Sasaran Penelitian	42
3.2.1.	Lokasi Penelitian.....	42
3.2.2.	Sasaran Penelitian	42
3.3.	Instrumen Dan Metode Pengumpulan Data	42
3.3.1.	Instrumen Penelitian	42
3.3.2.	Metode Pengumpulan Data	42
3.3.2.1.	Observasi Langsung.....	43
3.3.2.2.	Wawancara	44
3.3.2.3.	Dokumentasi	44
3.4.	Pemeriksaan Keabsahan Data atau Validitas Data	46
3.5.	Analisis Data	48
3.5.1.	<i>Reduction data</i> (reduksi data)	49
3.5.2.	<i>Display data</i> (penyajian data).....	50
3.5.3.	<i>Conclusion/Verification</i>	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		51
4.1.	Hasil Penelitian	51
4.1.1.	Jenis aktivitas olahraga rekreasi yang di lakukan masyarakat di akhir pekan dan hari libur	51
4.1.2.	Nilai-nilai yang akan diwujudkan dari aktivitas olahraga rekreasi masyarakat di akhir pekan dan hari libur	54
4.1.3.	Potensi lingkungan yang mendukung aktivitas olahraga rekreasi masyarakat di akhir pekan dan hari libur	57
4.2.	Pembahasan	60
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		64
5.1.	Simpulan	64
5.2.	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....		66
LAMPIRAN		70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Tabel Jurnal.....	30
4.1. Hasil penelitian jenis aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur.	50
4.2. Jenis nilai-nilai yang diwujudkan dari aktivitas olahraga rekreasi di Alun – alun Hanggawana Slawi	52
4.3. Jenis nilai-nilai yang diwujudkan dari aktivitas olahraga rekreasi di GOR Trisanja Slawi	53
4.4. Potensi lingkungan di Alun-alun Hanggawana Slawi.....	55
4.5. Potensi lingkungan di GOR Trisanja Slawi.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual.....	28
3.1 Bagan Pengujian Keabsahan Data Kualitatif.....	45
3.2 Bagan Uji Kreadibilitas.....	45
3.3 Teknik Pemeriksaan Data Triangulasi.....	47
3.4 Komponen dalam analisis data (<i>interactive mode</i>)	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Usulan Topik Skripsi	68
2. SK Dosen Pembimbing.....	70
3. Surat Izin Penelitian	71
4. Surat Rekomendasi Penelitian.....	72
5. Surat Bukti Selesai Penelitian	74
6. Pedoman Pengamatan	75
7. Pedomann Wawancara.....	76
8. Datar Pertanyaan Wawancara	77
9. Hasil Pengamatan	78
10. Hasil Wawancara	79
11. Dokumentasi Foto.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Aktifitas olahraga menjelma sebagai aktifitas primer manusia dimana saja. Aktifitas ini berkaitan dengan gerakan jasmani, bermain, dan rekreasi. Olahraga pada saat ini telah menjadi gaya hidup bagi sebagian masyarakat. Berbagai tempat dan waktu sering menjumpai seseorang atau sekelompok orang sedang berolahraga. Seseorang melakukan aktivitas olahraga memiliki tujuan untuk menjaga kebugaran tubuh. Olahraga termasuk kebutuhan hidup manusia yang harus dipenuhi dengan berolahraga seseorang telah memenuhi kebutuhan jasmani, banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui olahraga. Olahraga adalah proses sistematis berupa segala aktivitas atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai individu atau kelompok masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi dan kemenangan Ajun Khamdani (2010:1-2). Pendapat diatas selaras dengan pengertian olahraga rekreasi sebagai suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh (Husdarta, 2010:148)

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 (Andri Septo Pratomo 2014 : 2271). Minat olahraga rekreasi akhir pekan di alun – alun wonosobo menurut Bayu Aji Kusuma dalam *Journal Of Physical Education, Sport, Healt and Recreations* , tahun 2016. Bahwa dalam aktivitas olahraga rekreasi faktor – faktor yang memepengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan yang dilakukan oleh masyarakat di alun-alun Wonosobo adalah kondisi fisik, psikis, relasi anggota keluarga, suasana rumah, kondisi sosial ekonomi, pekerjaan, kepuasan kerja, motivasi kerja, manfaat kerja dan lingkungan tempat tinggal. Sehingga dalam peneelitian ini akan memberikan gambaran bahwa dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur perlu adanya minat yang mendorong masyarakat dalam melakukan aktivitas tersebut.

Ruang lingkup olahraga rekreasi dalam Undang Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan dalam Pasal 19, seperti berikut ini:

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:
 - 1) memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan.
 - 2) membangun hubungan sosial dan atau
 - 3) 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:
 - 1) menaati ketentuan dan prosedur yang ditetapkan sesuai dengan jenis olahraga dan
 - 2) menyediakan instruktur atau pemandu yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan jenis olahraga.
6. Olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (5) harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh perkumpulan atau organisasi olahraga. (Soegiyanto 2013: 21).

Olahraga rekreasi banyak di pilih masyarakat karena pelaksanaannya yang mudah, masyarakat bisa melakukannya di ruang terbuka, *space* yang bisa dimanfaatkan oleh masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi. Ruang terbuka merupakan salah satu kebutuhan yang tidak kalah penting dari kebutuhan fasilitas sosial lainnya seperti, tempat peribadatan, pendidikan, kesehatan dan sebagainya.

Secara spesifik Ashihara (1993) mendefinisikan ruang luar atau ruang terbuka adalah ruang yang terjadi dengan membatasi alam. Ruang terbuka juga berarti sebagai lingkungan buatan manusia, serta ruang yang mempunyai arti

dengan maksud tertentu, dan bagian dari alam. Hal ini sejalan dengan pendapat Hakim dan Utomo (2004) dalam jurnal Miswari (2015 : 3) ruang terbuka (*open space*) merupakan ruang terbuka yang selalu terletak di luar massa bangunan yang dapat dimanfaatkan dan dipergunakan oleh setiap orang serta memberikan kesempatan untuk melakukan bermacam-macam kegiatan.

Gelanggang olahraga Trisanja Slawi dan Alun-alun Hanggawana adalah ruang terbuka yang ada di Slawi kabupaten Tegal. GOR Trisanja dan Alun-alun Hanggawana, merupakan *sport center* yang digunakan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi maupun aktivitas lainnya . Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 14 April 2018 peneliti memperoleh informasi tentang, jenis aktivitas olahraga rekreasi, jumlah pelaku aktivitas olahraga rekreasi di akhir pekan dan hari libur serta potensi lingkungan yang dapat di akses masyarakat, sehingga informasi ini dapat di gunakan dalam memetakan:

1. Jenis aktivitas olahraga rekreasi di akhir pekan dan hari libur yang dilakukan masyarakat di Slawi : *Jogging*, jalan kaki dan bersepeda.
2. Potensi lingkungan untuk masarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi : lokasi yang mudah di akses karena berada di pusat Slawi, terdapat trek untuk aktivitas olahraga rekreasi, selain itu terdapat kuliner yang cukup bervariasi sehingga menarik masyarakat untuk datang ke lokasi tersebut.

Lokasi untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi yaitu Alun-alun Hanggawana dan Gor Trisanja karena ketika akhir pekan banyak aktivitas masyarakat khususnya aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan di kedua lokasi tersebut. Sehingga lokasi penelitian akan dilakukan di Alun-alun Hanggawana dan Gor Trisanja , berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut masalah yang akan

di teliti tentang Aktivitas Olahraga Rekreasi Masyarakat Di GOR Trisanja dan Alun – alun Hanggawana Slawi Kabupaten Tegal.

1.2. Fokus Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah maka fokus masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis aktivitas, nilai-nilai dan potensi lingkungan yang mendukung terlaksananya aktivitas olahraga rekreasi masyarakat akhir pekan dan hari libur di Alun-Alun Hanggawana serta GOR Trisanja Slawi.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan fokus masalah maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah:

1. Jenis aktivitas olahraga rekreasi apa saja yang dilakukan masyarakat di akhir pekan dan hari libur ?
2. Nilai-nilai apa saja yang dapat diwujudkan para pelaku aktivitas olahraga rekreasi masyarakat di akhir pekan dan hari libur ?
3. Bagaimana potensi lingkungan yang mendukung terlaksananya aktivitas olahraga rekreasi masyarakat di akhir pekan dan hari libur ?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mendiskripsikan dan mengkaji jenis aktivitas olahraga rekreasi masyarakat di akhir pekan dan hari libur.
2. Mendeskripsikan dan mengkaji wujud nilai-nilai dari aktivitas olahraga rekreasi masyarakat akhir pekan dan hari libur.
3. Mendeskripsikan dan mengkaji potensi lingkungan yang dapat diakses masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara Teoritis sebagai informasi ilmiah yang berkaitan dengan kajian olahraga rekreasi masyarakat di akhir pekan dan hari libur, selanjutnya dapat memberikan sumbangan informasi dalam mengembangkan elemen teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang dikaji.
2. Manfaat secara Praktis dapat di pakai sebagai rujukan bilamana ada yang mau mengadakan penelitian dengan tema yang serupa tetapi dengan kajian yang berbeda dari perspektif yang berbeda dengan harapan dapat memberikan pedoman pemikiran yang lebih intens.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Aktivitas Olahraga

Aktivitas olahraga tanpa disadari atau sadar sering dilakukan dimana-mana, aktivitas ini berkaitan dengan gerakan jasmani, bermain, dan rekreasi. Seseorang melakukan aktivitas olahraga memiliki tujuan untuk menjaga kebugaran tubuh. Olahraga termasuk kebutuhan hidup manusia yang harus dipenuhi dengan berolahraga seseorang telah memenuhi kebutuhan jasmani, banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui olahraga. (Arif Hidayat, 2015:50).

Menurut Bayu Aji Kusuma dan Heny Setyawati (2016:68) dalam jurnal berjudul Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo masyarakat melakukan berbagai aktivitas di akhir pekan dan hari libur diantaranya dengan berolahraga, berekreasi dan kegiatan-kegiatan lain yang sifatnya mempertahankan kebugaran jasmani. Dengan mempertahankan kebugaran jasmani, masyarakat memperoleh manfaat sehingga dapat meningkatkan kesehatan. Orang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani akan terhindar dari kelemahan dan kelelahan fisik. Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari penyakit. Dalam usaha peningkatan kesehatan harus dilakukan latihan jasmani secara teratur dan benar sesuai dengan kondisi tubuh. Berbagai jenis olahraga rekreasi akhir pekan yang sering dilakukan sebagian masyarakat dan berguna bagi kesehatan, misalnya senam, jogging, jalan santai, dan bersepeda.

Isu-isu global terkait gaya hidup sehat, salah satunya melalui aktivitas fisik telah menjadi rujukan bagi banyak negara dan institusi yang terus mendorong masyarakat untuk aktif terlibat dalam aktivitas fisik, terutama melalui aktivitas olahraga. Lembaga atletik di Indonesia pada khususnya Jawa Tengah dan Semarang, menggunakan isu global gaya hidup sehat sebagai referensi untuk mengembangkan program dan menggunakannya sebagai arahan dalam berbagai kegiatan. Dalam banyak contoh, Departemen Ilmu Olahraga FIK Unnes telah berperan penting dalam mempromosikan gaya hidup sehat, baik sebagai pengemudi dan sebagai mitra bagi lembaga lain (Soegiyanto 2013 : 14).

Menurut RM Eime (2014 : 11) telah ada peningkatan dalam prevalensi obesitas di banyak masyarakat dan ketidak aktifan fisik telah diidentifikasi sebagai pandemi kesehatan masyarakat. Partisipasi yang tidak memadai dalam aktivitas fisik dikaitkan dengan kematian dini, dan penyakit seperti koroner penyakit jantung, stroke, beberapa kanker, diabetes tipe 2, osteoporosis dan depresi (Departemen Kesehatan dan Manusia AS) Layanan, 2008). Sebaliknya, partisipasi teratur dalam aktivitas fisik sepanjang umur sangat penting untuk fisik dan mental yang baik dalam kesehatan.

2.1.2. Waktu Luang (*Leisure Time*)

Leisure time diartikan sebagai waktu luang di luar pekerjaan dan tanggung jawab kegiatan pokok sehari – hari, yang dapat digunakan untuk ‘menghibur’ diri selepas bekerja, misalnya beristirahat, berolahraga dan rekreasi ataupun melakukan aktivitas lain sesuai hobi atau sesuai keinginannya. Aktivitas waktu luang dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan ketrampilan diri, selain itu juga dapat meningkatkan kondisi kebugaran tubuh misalnya dengan melakukan

aktivitas olahraga. Pada dasarnya aktivitas waktu luang menjadi hak setiap orang dari segala kondisi sosial ekonomi. (Desiana Hidayati, 2012:8).

Waktu senggang memiliki dampak besar pada perkembangan remaja karena itu mewakili tempat untuk pilihan bebas dan bermakna (Fawcett, 2007; Padhy et al., 2015). Menurut Davis dan Csikszentmihalyi, dalam rangka untuk mencapai perkembangan optimal, individu harus belajar untuk melatih mereka keterampilan hidup selama waktu luang dan waktu kerja wajib mereka (Davis dan Csikszentmihalyi, 1977). Ilmuwan sosial membedakan dua jenis kegiatan rekreasi. Di satu tangan, rekreasi terstruktur (Fawcett, 2007) memerlukan kegiatan yang lebih lama komitmen jangka, termasuk pengawasan orang dewasa dan merangsang peserta secara fisik atau mental. Aktivitas-aktivitas ini, seperti berolahraga, berkreasi seni ekspresif atau menghadiri klub agama, memiliki efek perlindungan terhadap perilaku mengganggu remaja seperti penyalahgunaan narkoba, sekolah absensi dan kenakalan (Adachi-Mejia et al., 2014; Driessens, 2015). Di sisi lain, kegiatan rekreasi yang tidak terstruktur adalah mereka tanpa karakteristik yang disebutkan di atas, seperti menonton TV, menjelajahi internet, bergaul dengan teman-teman atau menghabiskan waktu di mal, aula dan bar kolam renang. Secara umum, jenis rekreasi ini telah digambarkan sebagai faktor risiko untuk penyalahgunaan zat (Lee dan Vandell, 2015). Namun demikian adanya perbedaan antara jenis kegiatan rekreasi yang tidak terstruktur harus diperhitungkan. Efek perlindungan dari kegiatan rekreasi terstruktur dapat dijelaskan karena kegiatan ini membutuhkan lebih banyak konsentrasi dan memiliki yang lebih tinggi komponen tantangan, dibandingkan dengan kegiatan waktu senggang yang tidak terstruktur (Kleiber et al., 2014). Karena itu, kegiatan waktu senggang terstruktur dapat menawarkan lebih

banyak peluang untuk melatih kemampuan pribadi seperti keterampilan konsentrasi (Caldwell, 2005), yang penting dalam mencegah konsumsi alkohol. Jenis kegiatan rekreasi ini biasanya dilakukan selama waktu mingguan terbatas dalam konteks asosiatif, yang juga telah digambarkan memiliki efek perlindungan terhadap alkohol konsumsi pada orang muda (Eisman et al., 2018; Ramos et al., 2012 dalam jurnal Benjamin Prieto et al, 2019 : 28).

Mengacu pada penelitian (Susanna Larsson, 2018 : 2) mengungkapkan bahwa usia remaja hingga lansia mempunyai peluang yang sama dalam resiko kematian terlebih lagi usia paruh baya dan lansia karena dalam studi prospektif ini, orang dewasa paruh baya dan lanjut usia memiliki waktu santai yang lama. Waktu santai tersebut berupa menonton TV dan atau membaca duduk dikaitkan dengan waktu bertahan hidup yang jauh lebih singkat. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa usia remaja hingga lansia memiliki tingkat resiko kematian yang sama, jika mengalami gaya hidup *sedentary*.

Aktivitas pemanfaatan waktu luang atau sering juga disebut dengan *leisure* sangat penting bagi kehidupan para lansia. Aktivitas ini akan dapat mengurangi, bahkan menghilangkan timbulnya kondisi ketidakmampuan, dan menciptakan kehidupan yang nyaman. (Ninik Nurhidayah, 2016:3).

Pemanfaatan waktu luang bisa saja berisi kegiatan masyarakat dalam hal melakukan olahraga rekreasi yang saat ini ternyata masih kurang. Selain faktor kesadaran akan pentingnya olahraga yang berasal dari dalam diri sendiri, faktor lain yang menghambat masyarakat untuk melakukan olahraga rekreasi adalah mengenai sarana dan prasarana yang tersedia untuk mendukung kegiatan tersebut (Kasriman, 2017:2).

Pariwisata dan rekreasi merupakan kebutuhan pokok dan hak setiap penduduk, termasuk kelompok lansia. Waktu luang yang dimiliki oleh kelompok masyarakat usia lanjut cenderung lebih banyak dan akan lebih baik apabila waktu luang tersebut dapat dimanfaatkan untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat. Waktu luang yang dimiliki oleh kelompok lansia juga dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia, diantaranya adalah kebutuhan sosial dan kebutuhan aktualisasi diri (Maulita Dwasti Isnutomo, 2017 : 120).

2.1.3. Olahraga

Secara umum olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga juga merupakan proses sistematis berupa segala aktivitas atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai individu atau kelompok masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi dan kemenangan. (Arif Hidayat, 2015:50).

Suratmin (2018 : 24) menjelaskan bahwa olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan intens untuk meraih prestasi optimal. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial.

Menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 bab IV pasal 17, ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan:

1. Olahraga pendidikan;
2. Olahraga prestasi; dan

3. Olahraga rekreasi.

Menurut Kosasih (1985: 8-9) jenis kegiatan olahraga yang perlu diketahui dapat dikelompokkan menjadi :

1. Olahraga pendidikan adalah meningkatkan kemampuan kognitif, efektif, dan psikomotorik. Selain itu olahraga pendidikan ini juga bertujuan membina dan meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan (total fitness), bersifat memupuk sportifitas, dan apresiasi terhadap olahraga sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.
2. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang bertujuan pada tercapainya peningkatan prestasi olahraga setinggi-tingginya, sesuai cabang olahraga tertentu.
3. Olahraga rekreasi adalah aktifitas jasmani untuk memperoleh kebugaran jasmani dan rohani yang dilakukan pada waktu luang. Tujuan utama dari olahraga rekreasi ini adalah untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan.
4. Olahraga massal adalah bertujuan menjangkau seluruh lapisan masyarakat misalnya dengan melakukan gerak jalan dan lain sebagainya.
5. Olahraga khusus mencakup jenis tertentu yaitu sesuai dengan cacat jasmani dengan tujuan pada penguasaan dan kemahiran jenis olahraga tertentu, serta mencakup pula kegiatan olahraga yang bertujuan penyembuhan sebagai terapi (rehabilitasi).

2.1.4. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi merupakan kegiatan olahraga waktu luang yang dilakukan secara sukarela oleh perseorangan, kelompok, atau masyarakat, seperti olahraga masyarakat, olahraga tradisional, olahraga kesehatan, dan olahraga petualang yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat. Selain

itu olahraga rekreasi juga dapat dikatakan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. (Jalu Ferari Septiarso, 2015:5). Hal ini sejalan dengan pendapat Andri Septo Pratomo (2015:2271) bahwa 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.

Olahraga rekreasi merupakan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh. (Arif Hidayat, 2015:50).

Menurut Aperoniska (2015 : 75) pendidikan rekreasi adalah suatu program pendidikan non-formal yang menyediakan kesempatan bagi setiap individu untuk mengembangkan keterampilan jasmani, sikap sosial, mental kebiasaan dan penghayatan (psikososial) dan keterampilan intelektual (kognitif) secara harmonis dan proporsional yang pada gilirannya nanti akan membentuk

kepribadian serta tingkah laku seseorang. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung dilapangan melalui kegiatan-kegiatan seperti pendidikan di alam terbuka (*out door education/school*), misalnya *study tour*, perjalanan lapangan, dan pendidikan petualangan di alam terbuka (*outdoor adventures education*) serta kegiatan-kegiatan lainnya, seperti olahraga rekreatif, aktivitas permainan termasuk permainan tradisional dan kesenian, jenis-jenis aktivitas jasmani yang lainnya.

Ruang lingkup olahraga rekreasi dalam Undang Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan dalam Pasal 19, seperti berikut ini:

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:
 - 1) memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan.
 - 2) membangun hubungan sosial dan atau
 - 3) 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:
 - 1) menaati ketentuan dan prosedur yang ditetapkan sesuai dengan jenis olahraga dan

- 2) menyediakan instruktur atau pemandu yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan jenis olahraga.
6. Olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (5) harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh perkumpulan atau organisasi olahraga. (Soegiyanto 2013: 21).

Kegiatan masyarakat dalam hal melakukan olahraga rekreasi untuk saat ini masih sangat kurang. Selain faktor kesadaran akan pentingnya olahraga yang berasal dari dalam diri sendiri faktor lain yang menghambat masyarakat untuk melakukan olahraga rekreasi adalah mengenai sarana dan prasarana yang tersedia untuk mendukung kegiatan tersebut. Berbicara sarana dan prasarana yang ada di Indonesia, masalah utama yang sering terjadi adalah kurangnya tempat atau fasilitas untuk melakukan olahraga, seperti taman kota atau sarana penunjang lainnya (Andre Pratomo 2015 : 2271).

Jenis aktivitas jasmani diupayakan oleh penyelenggara kegiatan yang dalam hal ini diselenggarakan oleh pemerintah daerah sebagai poros dalam menarik kerjasama dengan *stage holder* lainnya seperti komunitas, dan negara penggemar. Tempat olahraga dan rekreasi diminta signifikan pengembangan dan dengan demikian berkontribusi secara signifikan terhadap warisan budaya yang dibuat dan dianut oleh anggotanya. Dibenarkan, warisan harus dianggap sebagai pertimbangan penting sebelum renovasi atau usaha konstruksi baru dan mungkin fitur utama untuk dilindungi di tempat yang lebih tua dan bersejarah. Koneksi ini siap didukung oleh Lambrinou (2010), yang berpendapat minat baru diperbarui dalam gerakan pelestarian umum adalah hasil dari 'inteligensia' berpusat pada warisan dan kebutuhan untuk identitas kolektif dan atau lokal (Adam Pflieger, 2013 : 379).

2.1.5. Manfaat Berolahraga

2.1.5.1. Kesehatan Fisik

Menurut UU No. 23 tahun 1992, Kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Jadi kesehatan fisik atau jasmani berarti kesehatan yang berhubungan dengan kondisi tubuh manusia. Manfaat melakukan olahraga bagi kesehatan fisik adalah meliputi :

1. Sirkulasi dan metabolisme

1) Kontrol berat badan

Kegemukan terjadi karena kelebihan perolehan energi jauh melebihi pengeluaran energi karena itu kegemukan dapat dicegah dengan pengeluaran energi yang seimbang atau dengan mengurangi pemasukan perolehan energi. Keuntungan dari aktivitas fisik banyak dibuktikan ketika seseorang kehilangan berat badan dikarenakan aktivitas fisik bukan karena pengurangan pemasukan energi, maka penurunan berat badan itu diperhitungkan untuk mengurangi lemak tubuh.

2) Kontrol tekanan darah

Tekanan darah tinggi berkaitan dengan peningkatan resiko serangan jantung, kegagalan jantung dan stroke, resiko ini meningkatkan dua kali lipat bila tekanan darah melebihi 140/90 mmHg, resikonya menjadi berlipat lagi bila tekanan darah mencapai 165/90 mmHg. Manfaat dari aktivitas jasmani pada pasien yang menderita penyakit tekanan darah tinggi akan mengurangi tekanan systole maupun diastole hingga mencapai sekitar 6-10 mmHg, penurunan itu dicapai melalui upaya khusus seperti penurunan berat badan dan pembatasan sodium.

3) Kontrol lemak darah

Aktivitas jasmani secara teratur memberikan efek yang positif terhadap metabolisme lemak, dimana aktivitas jasmani meningkatkan HDL kolesterol (taraf kolesterol yang dianggap baik) dan dalam beberapa kasus mengurangi total kolesterol LDL (taraf kolesterol buruk), disamping mengurangi resiko penyakit jantung koroner, latihan yang teratur juga memperendah plasma tryglserides pada seseorang yang semula tinggi tingkatannya.

4) Kontrol gula darah dan diabetes

Penyakit diabetes melitus adalah sebagai akibat ketidakmampuan tubuh untuk memanfaatkan insulin secara efektif mengontrol taraf gula darah. Aktivitas jasmani yang teratur membantu untuk mempertahankan plasma glucosa dan pengontrolan aktivitas insulin baik pada penderita diabetes melitus dan bukan penderita. Aktivitas jasmani yang teratur memegang peranan penting dalam mencegah ketimbang pengobatan diabetes melitus.

5) Pencegahan penyakit vaskuler

Resiko terserang penyakit jantung koroner berkurang pada mereka yang aktif melakukan aktivitas jasmani. Resiko penyakit jantung koroner berkurang sejalan dengan peningkatan aktivitas jasmani, seseorang yang kurang aktif memiliki resiko dua kali mengalami penyakit jantung ketimbang yang lebih aktif. Kebiasaan tidak aktif, banyak diam atau kurang gerak, merupakan faktor resiko penyakit tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi.

2. Sistem otot kerangka

1) Mempertahankan kekuatan tulang

Pada masa tahun-tahun pasca menopause, kekuatan tulang begitu cepat penurunannya, aktivitas jasmani tidak begitu berpengaruh untuk mencegah

berkurangnya kekuatan tulang, namun kekuatan yang diperoleh dari aktivitas jasmani yang teratur itu adalah keseimbangan dan koordinasi yang baik dan hal itu mengurangi resiko jatuh karena kehilangan keseimbangan.

2) Mempertahankan keuletakan

Selama remaja dan dewasa fungsi optimal dari persendian dapat dipertahankan dengan pola hidup aktif yang berisi kegiatan jasmani. Tahun-tahun berikutnya latihan jasmani sering dibutuhkan untuk mempertahankan mobilitas gerak tersebut..

3) Kontrol terhadap koordinasi

Aktivitas jasmani berpengaruh positif terhadap koordinasi, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi tangan dan kaki hingga usia tua. Aktivitas jasmani yang dibutuhkan yaitu sedang-sedang saja, dalam hal intensitas dan volumenya.

4) Mengurangi nyeri pada punggung bawah, leher, dan bahu

Nyeri pada bagian bawah punggung lazim dialami pada usia menengah, aktivitas jasmani teratur dengan intensitas moderat dapat membantu untuk melindungi, namun aktivitas jasmani yang berat justru dapat menimbulkan resiko nyeri pada bagian bawah punggung.

3. Kanker dan fungsi kekebalan tubuh

1) Kanker usus

Kaitan antara aktivitas jasmani dan pengurangan resiko menderita kanker usus masih kurang jelas ketimbang kaitan antara aktivitas jasmani dengan penyakit jantung koroner, namun demikian sebagai satu keseluruhan ada pertanda tentang beberapa kaitan antara gaya hidup, kurang gerak dan resiko kanker usus.

2) Kanker reproduksi

Kanker payudara lazim dialami oleh kaum wanita, beberapa studi menunjuk hasil yang masih menunjukkan perbedaan, studi ini mengungkapkan adanya hubungan terbalik antara aktivitas jasmani dengan resiko, namun hanya sedikit bukti yang mengungkapkan kaitan antara aktivitas jasmani dengan kanker reproduksi wanita. Kanker pada pria adalah kanker prostate, ada beberapa bukti menunjukkan hubungan terbalik antara kanker dan aktivitas jasmani, namun masih banyak riset yang dibutuhkan untuk memperoleh kesimpulan yang memuaskan.

3) Sistem kekebalan

Sistem kekebalan tubuh dihadapkan dengan resiko pengembangan sel yang tidak terkendali dan agen penyakit. Sel pembunuh alamiah atau natural killer (NK) adalah penjaga garis depan untuk mempertahankan perkembangan sel tumor dan NK itu sangat responsive terhadap aktivitas jasmani. Setelah melakukan aktivitas jasmani, sel NK meningkat sehingga 150-300%. Peneliti menemukan bahwa latihan itu sangat berpengaruh terhadap jumlah sel NK itu. Hal ini terjadi pada individu yang tadinya kurang gerak dan baru saja menjalani program latihan maupun pada atlet, namun latihan yang berlebihan justru akan menekan fungsi kekebalan.

4) Infeksi saluran pernafasan bagian atas

Studi mengungkapkan bahwa seseorang yang melakukan latihan moderat memiliki resiko yang lebih rendah dari pada orang yang kurang gerak untuk mengalami resiko infeksi saluran pernafasan bagian atas, namun sebaliknya jika seseorang yang menjalani latihan terlalu berat bisa mengalami resiko yang lebih besar.

2.1.5.2. Kesehatan mental

Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh *stressor* (penyebab terjadinya stres) orang yang memiliki mental sehat berarti mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya (Abdul Hamid, 2017:3). Manfaat melakukan olahraga bagi kesehatan mental:

1. Kecemasan dan stress, latihan berkaitan dengan kecemasan dari taraf kecil sehingga moderat. Kecemasan diukur oleh psikolog yang terlatih melalui *self respon*.
2. Depresi, menunjukkan bahwa latihan mengurangi depresi baik dikalangan pasien, di klinik maupun populasi non klinik. Semua subyek yang terlibat dalam pembinaan memperoleh keuntungan dari latihan tanpa membedakan usia, jenis kelamin dan status kesehatan.
3. Kejiwaan, studi yang lain juga menjelaskan bahwa ada hubungan yang jelas antara latihan dan suksesnya kejiwaan yang positif setelah berlatih .
4. Kepribadian dan penyesuaian, pengukuran kepribadian memang bercampur aduk dengan banyak persoalan, namun secara keseluruhan data menunjukkan bahwa aktivitas jasmani membawa banyak perubahan dalam kepribadian dan penyesuaian secara psikologis.
5. Fungsi kognitif, suatu studi mengemukakan bahwa ada hubungan positif antara hubungan jasmani dengan fungsi kognitif apabila latihan itu berlangsung lama dan sedang intensitasnya ketimbang latihan berat.
6. Kecanduan latihan, latihan yang sudah melekat menjadi kebiasaan, seterusnya menjadi kecanduan, *sport addict* sering kita jumpai dikalangan olahragawan yang sudah menjiwai kegiatan yang ditekuninya.

7. Pembinaan karakter, latihan jasmani seperti dalam olahraga pendidikan jasmani dipandang sebagai area yang efektif untuk membentuk karakter (Rusli L., dkk, 2000:88).

2.1.5.3. Kesehatan Sosial

Kesehatan sosial juga telah didefinisikan dalam hal fungsi sosial, penyesuaian sosial, interaksi sosial, dan dengan banyak cara berkehidupan sosial lain. Standar yang sama berlaku dalam menilai konsep-konsep ini, melakukan berbagai langkah baik internal dari pada eksternal, dan berhubungan dengan perasaan penyesuaian yang memadai, fungsi, dan interaksi. Kinerja peran sosial harus baik. Jika kesejahteraan sosial didefinisikan dengan cara ini, itu akan membantu untuk menyatukan konsep-konsep yang berbeda, dan menemukan aspek yang penting dukungan sosial, penyesuaian, fungsi, dan interaksi (Larsoan, dalam Elfian Z, 2017 : 49).

Interaksi sosial merupakan hubungan-hubungan sosial yang menyangkut hubungan antar individu, individu (seseorang) dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok. Tanpa adanya interaksi sosial maka tidak akan mungkin ada kehidupan bersama. Proses sosial adalah suatu interaksi atau hubungan timbal balik atau saling mempengaruhi antar manusia yang berlangsung sepanjang hidupnya didalam masyarakat (Miswari,2015:3).

2.1.6. Lingkungan

Dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1997 pasal 1 ayat 1 tentang Pengelolaan Lingkungan Hidup pengertian lingkungan adalah kesatuan ruang dengan semua benda, daya, keadaan dan makhluk hidup termasuk manusia dan perilakunya yang mempengaruhi kelangsungan perikehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lain.

Menurut Suratmin (2018:177) secara garis besarnya ada dua macam lingkungan yaitu lingkungan abiotik dan lingkungan biotik. Lingkungan abiotik merupakan semua benda mati dan keadaan fisik yang ada disekitar individu-individu misalnya: batu-batuan, mineral, air, udara dan lain-lainnya sedangkan lingkungan biotik yaitu segala makhluk hidup yang ada di dunia ini seperti tumbuh-tumbuhan, hewan dan manusia.

Terpeliharanya fungsi lingkungan hidup merupakan kepentingan rakyat banyak, hal itu merupakan tanggung jawab dan peran anggota masyarakat. Setiap kegiatan yang memadukan lingkungan hidup, merupakan sarana untuk mencapai kegiatan yang berkelanjutan. Disamping itu adanya pembangunan yang memperhatikan lingkungan hidup menjamin kesejahteraan dan mutu hidup generasi masa kini dan generasi masa yang akan datang (Ester dan Yunita, 2017:58).

Secara spesifik Ashihara (1993) mendefinisikan ruang luar atau ruang terbuka adalah ruang yang terjadi dengan membatasi alam. Ruang terbuka juga berarti sebagai lingkungan buatan manusia, serta ruang yang mempunyai arti dengan maksud tertentu, dan bagian dari alam. Hal ini sejalan dengan pendapat Hakim dan Utomo (2004) dalam jurnal Miswari (2015 : 3) ruang terbuka (*open space*) merupakan ruang terbuka yang selalu terletak di luar massa bangunan yang dapat dimanfaatkan dan dipergunakan oleh setiap orang serta memberikan kesempatan untuk melakukan bermacam-macam kegiatan.

Ruang terbuka hijau (RTH) merupakan area memanjang/jalur dan/atau mengelompok, yang penggunaannya lebih bersifat terbuka, tempat tumbuh tanaman, baik yang tumbuh secara alamiah maupun yang sengaja ditanam. (Direktorat Jenderal Penataan Ruang, 2008). Ruang terbuka hijau dinilai perlu

untuk sebuah kota sebagai fungsi ekologis yang menjadi bagian dari sistem sirkulasi udara (paru-paru kota). Menurut Sekretariat Negara Republik Indonesia (2007), proporsi ruang terbuka hijau pada wilayah kota paling sedikit berjumlah 30% dari luas wilayah kota. Sedangkan proporsi terbuka hijau publik pada wilayah kota paling sedikit berjumlah 20% dari luas wilayah kota yang dimaksudkan untuk pemanfaatan secara luas oleh masyarakat (Yudha Bhaskara Sudagung, 2015 : 126).

Sedangkan Ruang Terbuka Hijau (RTH) sebagai infrastruktur perkotaan adalah bagian dari ruang-ruang terbuka (*open space*) suatu wilayah perkotaan yang diisi oleh tumbuhan, tanaman, dan vegetasi (endemik, introduksi) guna mendukung manfaat langsung dan/atau tidak langsung yang dihasilkan oleh RTH dalam kota tersebut yaitu keamanan, kenyamanan, kesejahteraan, dan keindahan wilayah perkotaan tersebut. Sedangkan secara fisik RTH dapat dibedakan menjadi RTH alami yang berupa habitat liar alami, kawasan lindung dan taman-taman nasional, maupun RTH non-alami atau binaan yang berupa taman, kebun bunga, dan lapangan olahraga (Direktoral Jendral Departemen PU, 2006 : 2-3).

Menurut Toho C.M dan Ali maksum (2007 : 37) ruang terbuka merujuk pada suatu tempat yang diperuntukan bagi kegiatan olahraga oleh sejumlah orang (masyarakat) dalam bentuk bangunan atau lahan. Bangunan atau lahan tersebut berupa lapangan olahraga yang standar atau tidak, yang tertutup maupun terbuka, atau berupa lahan yang memang diperuntukan untuk kegiatan berolahraga masyarakat, untuk dapat dikatakan sebagai ruang terbuka olahraga harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

1. Didesain untuk olahraga yaitu prasarana yang ada memang sengaja dirancang untuk kegiatan olahraga.

2. Digunakan untuk berolahraga yaitu tempat tersebut digunakan untuk kegiatan olahraga
3. Bisa diakses untuk masyarakat luas yaitu tempat tersebut harus dapat digunakan oleh masyarakat umum dari belakang latar belakang

Ada dua kriteria umum untuk dapat disebut sebagai ruang terbuka olahraga. Pertama, sengaja dirancang untuk kegiatan olahraga, kendati tidak menutup kemungkinan digunakan juga untuk kepentingan yang lain. Kedua, dapat diakses oleh anggota masyarakat dari segala lapisan dan status dengan mudah. Dengan demikian sejumlah lahan kosong, taman, atau jalan yang digunakan untuk aktivitas olahraga tidak termasuk dalam pengertian ruang terbuka olahraga karena tidak memenuhi kriteria pertama. Demikian juga kolam renang pribadi dan lapangan golf juga bukan dianggap ruang terbuka olahraga karena tidak memenuhi kriteria kedua.

Salah satunya lapangan olahraga merupakan salah satu fasilitas sosial yang perlu disediakan di dalam lingkungan permukiman. Lapangan olahraga tersebut biasanya tersedia dalam bentuk ruang terbuka yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat secara individu maupun kelompok. Sehingga dengan adanya beberapa aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat secara berkelompok ini dapat menyebabkan timbulnya interaksi sosial antara yang satu dengan yang lainnya (Lutfiyatul Wa dan Diah Intan KD, 2013 : 281).

2.1.7. Penelitian yang relevan

1. Minat olahraga rekreasi akhir pekan di alun – alun wonosobo menurut Bayu Aji Kusuma dalam *journal of physical education, sport, Health and recreations* , tahun 2016. Bahwa dalam aktivitas olahraga rekreasi faktor – faktor yang memengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan yang dilakukan oleh

masyarakat di alun-alun Wonosobo adalah kondisi fisik, psikis, relasi anggota keluarga, suasana rumah, kondisi sosial ekonomi, pekerjaan, kepuasan kerja, motivasi kerja, manfaat kerja dan lingkungan tempat tinggal. Sehingga dalam penelitian ini akan memberikan gambaran bahwa dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur perlu adanya minat yang mendorong masyarakat dalam melakukan aktivitas tersebut.

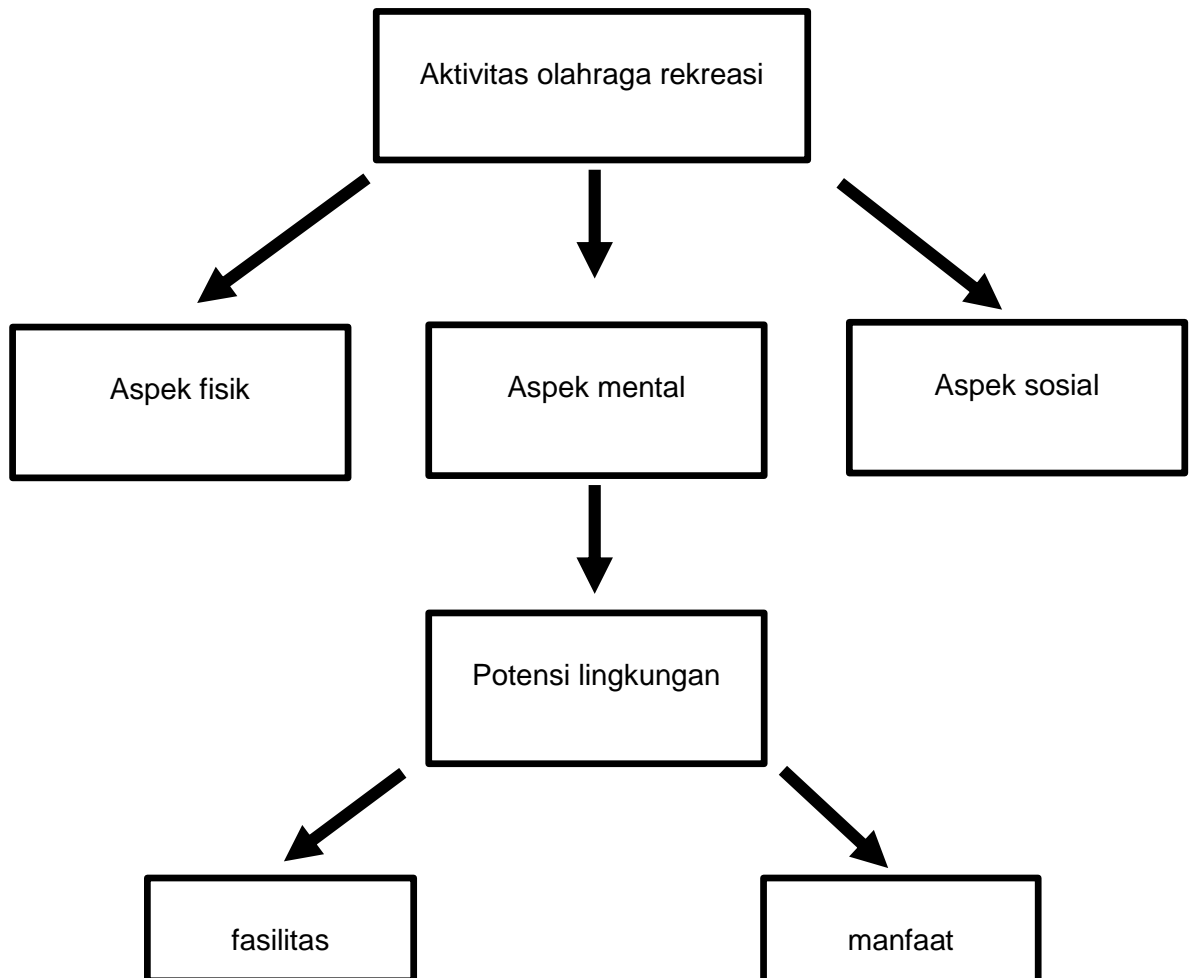
2. Motivasi masyarakat melakukan kegiatan sandboarding sebagai sarana olahraga rekreasi di pantai parangkusumo yogyakarta menurut Andri Septo Pratomo dalam *Journal of Physical Education, Sport Health and Recreations*, tahun 2014. Bahwa dalam motivasi masyarakat melakukan aktivitas olahraga sandboarding di pantai parangkusumo yogyakarta masuk dalam kategori baik, Hasil tersebut didukung dari beberapa aspek yaitu aspek kebutuhan fisiologis, aspek kebutuhan rasa aman, aspek kebutuhan cinta dan keberadaan, aspek kebutuhan penghargaan dan aspek aktualisasi diri, yang masing-masing aspek diperoleh hasil dalam kategori baik kecuali aspek aktualisasi diri yang tergolong dalam kategori cukup. Dalam penelitian ini memberikan gambaran bahwa dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur perlu adanya aspek kebutuhan rasa aman, sehingga masyarakat memiliki rasa nyaman dalam melakukan aktivitas tersebut.
3. Pemanfaatan waktu luang (*Leisure time*) dalam aktivitas kehidupan sehari – hari lansia di posyandu kedung gobyak Boyolali menurut Ninik Nurhidayah dalam *Jurnal Keterampilan Fisik* Vol. 1 No 2, hlm 75-152, tahun 2016. Bahwa aktivitas-aktivitas yang dilakukan pada saat waktu luang adalah duduk santai (sembari menikmati media elektronik, istirahat atau sekedar duduk), berbincang-bincang/ ngobrol, gerak badan, mengikuti kegiatan

kemasyarakatan, dan beraktivitas ringan. Sehingga dalam penelitian ini memberikan gambaran, bahwa dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur perlu adanya waktu luang (*leisure time*).

4. Kawasan Olahraga Rekreasi Pada Ruang Terbuka Hijau Di Kota Pontianak menurut Yudha Bhaskara Sudagung dalam Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura, tahun 2015. Bahwa suatu kawasan olahraga rekreasi yang berlokasi di ruang terbuka hijau yang menggunakan konsep ekologis sebagai konsep utama sehingga alam menjadi penting sebagai basis desainnya. Kawasan dibagi atas empat segmen guna memudahkan dalam zonasi kawasan. Adapun fungsi yang diakomodir ke dalam kawasan yaitu fungsi penerima, fungsi olahraga, fungsi komersil, dan fungsi servis. Fasilitas dalam fungsi olahraga ditata dengan orientasi menghindari silau matahari dari arah barat dan timur. Tiap fungsi dibuat dengan menciptakan pengalaman ruang yang dekat dengan alam dengan pengaplikasian vegetasi peneduh di sekeliling fasilitas. Sehingga penelitian ini memberikan gambaran, dalam aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur perlu adanya ruang terbuka hijau karena ruang terbuka hijau mampu memberikan area atau *space* untuk masyarakat dalam melakukan aktivitas tersebut.
5. Sarana Olahraga Dengan Penekanan Ruang Terbuka Hijau Sebagai Wadah Interaksi Sosial Masyarakat Di Kabupaten Kubu Raya menurut Miswari dalam Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura, tahun 2015. ialah mengkajian dan perancangan sarana olahraga dengan penekanan ruang terbuka hijau sebagai wadah interaksi sosial masyarakat di bupaten Kubu Raya dengan potensi yang dimiliki Kabupaten itu sendiri. Kajian dilakukan mengingat sarana olahraga dengan penekanan ruang terbuka hijau memiliki kegiatan yang

kompleks. Dalam penelitian ini memberikan gambaran bawa ruang terbuka hijau yang dijadikan area untuk aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dan hari libur memiliki peranan dalam aspek interaksi sosial, karena dalam melakukan aktivitas tersebut, sembari melakukan aktivitas olahraga rekreasi, masyarakat juga mampu menciptakan interaksi sosial.

2.2. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Aktivitas olahraga rekreasi apabila dilakukan dengan benar, teratur maka dapat memberikan dampak terhadap nilai-nilai kesehatan, nilai yang terkandung diantaranya nilai fisik, nilai psikis (mental), serta nilai sosial. Dalam realitanya

potensi lingkungan sangat diperlukan bagi para pelaku olahraga rekreasi masyarakat agar dapat memanfaatkan potensi dan fasilitas yang tersedia. Dari aktivitas tersebut harapannya dapat diwujudkan aspek-aspek (1) aspek fisik (2) aspek mental dan (3) aspek sosial.

Dalam aspek fisik yang bisa didapatkan adalah bugar, bugar merupakan kemampuan individu untuk melakukan fungsinya secara efisien dan efektif. Sedangkan dalam aspek mental, yang bisa didapatkan adalah terhindarnya dari *stressor* (penyebab terjadinya stres), mampu menahan diri dari tekanan- tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya. Sedangkan dalam aspek sosial yang bisa di dapat ialah interaksi sosial, interaksi sosial merupakan hubungan-hubungan sosial yang menyangkut hubungan antar individu, individu (seseorang) dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok.

2.3. Tabel Jurnal

NO	NAMA PENULIS	JUDUL	HASIL PENELITIAN	RELEVANSI DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI
1.	Andri Septo Pratomo (2015)	Motivasi Masyarakat Melakukan Kegiatan Sandboarding Sebagai Sarana Olahraga Rekreasi Di Pantai Parangkusumo Yogyakarta Tahun 2014 (Journal Of Physical Education, Sport, Healt and Recreations)	Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan sandboarding di pantai Parangkusumo Yogyakarta tahun 2014 masuk dalam kategori baik. Hasil tersebut didukung dari beberapa aspek yaitu aspek kebutuhan fisiologis, aspek kebutuhan rasa aman, aspek kebutuhan cinta dan keberadaan, aspek kebutuhan penghargaan dan aspek aktualisasi diri, yang masing-masing aspek diperoleh hasil dalam kategori baik kecuali aspek aktualisasi diri yang tergolong dalam kategori cukup.	Aktivitas olahraga rekreasi merupakan salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan & kebugaran tubuh sambil mengimbangi rutinitas pekerjaan yang sering dilakukan masyarakat. Namaun selain faktor dari diri sendiri seperti motivasi, faktor dari luar seperti lingkungan dan fasilitas yang mendukung memiliki peranan besar dalam terlaksananya aktivitas olahraga rekreasi masyarakat.
2.	Soegiyanto KS* (2013)	Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga (Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol 3. Edisi 1.Juli 2013)	Dari hasil penelitian dapat disimpulkan: (1) Partisipasi masyarakat dalam olahraga (2) Status Remaja sebagai siswa SMA, memiliki kesadaran untuk melakukan latihan, dan Tembalang, rendah, (2) Status Remaja sebagai siswa SMA, memiliki kesadaran melakukan latihan, (3) Remaja statusnya sebagai mahasiswa, memiliki kesadaran untuk peralatan awal / peralatan olahraga secara mandiri, (4) jenis aktivitas fisik yang dilakukan adalah cara yang paling sehat.	Gaya hidup sehat sudah semestinya menjadi kewajiban sebagai manusia agar tetap memiliki kondisi kebugaran tubuh yang fit. Dengan olahraga rekreasi manusia tetap bisa bersenang – senang dan merasa bahagia sekaligus juga bisa menjaga kebugaran tubuh agar tetap fit

3.	Maulidiyah Zulfa dan Harry Pramono ((2017)	Aktivitas Olahraga Pada Masyarakat Pesisir di Kabupaten Tegal (Journal Of Physical Education, Sport, Healt and Receptions)	Hasil penelitian menyatakan mayoritas masyarakat pesisir Kabupaten Tegal adalah perempuan berjumlah 41.279 orang dengan tingkat pendidikan SMA, beragama islam, bekerja di bidang pertanian dan mayoritas pemanfaatan wilayah sebagai lahan persawahan dengan rata-rata udara bersuhu 27,4 ^o c. Aktivitas olahraga pada masyarakat pesisir Kabupaten Tegal mayoritas secara berurutan adalah sepakbola, badminton, bola voli, aerobik, tenis meja, lari-lari dan basket dengan waktu pada sore hari dan bertempat di lapangan desa. Jumlah runag terbuka sebanyak 24 ruang. dengan kategori luas sebanyak 5 ruang dan kategori sempit sebanyak 19 ruang. Potensi olahraga yang dapat digali di wilayah pesisir Kabupaten Tegal adalah sepakbola pantai, voli pantai, badminton, tenis meja, dan dayung.	Aktivitas olahraga rekreasi masyarakat merupakan aktivitas yang saling berkaitan dan tidak lepas dari peran lingkungan, tentunya suatu lingkungan yang baik akan menjadi pendukung terlaksananya aktivitas olahraga rekreasi masyarakat, lingkungan yang bersih, sejuk, serta tidak jauh dari pusat perkotaan akan lebih di minati masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi.
4.	Arif Hidayat dan Nanang Indardi (2015)	Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang (Journal Of Sport Sciences and Fitnes)	Simpulan hasil penelitian : Perkembangan olahraga rekreasi gateball di Kabupaten Semarang kurang begitu luas. Hambatan yang terjadi adalah soal pendanaan dan mahalnnya peralatan olahraga gateball. Respon pemerintah sampai saat ini belum memberikan bantuan dan respon yang baik, sedangkan respon masyarakat sangat baik dan mendukung dengan adanya olahraga rekreasi gateball. Faktor	Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh.

			pendukung dalam olahraga ini adalah pendanaan dan sarana prasarana.	
5.	Bayu Aji Kusuma dan Heny Setyawati (2016)	Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo (Journal Of Physical Education, Sport, Healt and Recreations)	Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memepengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan yang dilakukan oleh masyarakat di alun-alun Wonosobo adalah kondisi fisik, psikis, relasi anggota keluarga, suasana rumah, kondisi sosial ekonomi, pekerjaan, kepuasan kerja, motivasi kerja, manfaat kerja dan lingkungan tempat tinggal.	Faktor fisik, psikis, dan sosial merupakan faktor yang menjadi pendorong masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi, tinggi redahnya minat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi dipengaruhi oleh aktivitas tersebut.
6.	Desiana Hidayati (2012)	Aktivitas Waktu Luang (Leisure) Anak Jalanan Di Sekitar Simpang Lima Kota Semarang (Studi Anak Jalanan Binaan Yayasan Setara (Journal Of Non Formal Education and Community Empowerment)	Hasil penelitian menunjukkan kelima anak jalanan di sekitar simpang lima melakukan kegiatan aktivitas waktu luang dengan berbagai kegiatan pengetahuan serta kegiatan untuk beristirahat atau hiburan. Aspek internal yang mempengaruhi meliputi: pendapatan, usia, jenis kelamin, serta pendidikan. Aspek eksternal yang berpengaruh meliputi: faktor lingkungan, ketersediaan sarana dan prasarana, serta faktor pemberdayaan dari pihak yayasan. pemaknaan dari aktivitas waktu luang bagi anak jalanan adalah waktu untuk menghibur diri serta waktu yang digunakan untuk mendapatkan pengetahuan. Berdasarkan simpulan di atas, peneliti menyarankan bahwa anak jalanan selalu diberikan pendampingan, berbagai jenis kegiatan yang bermanfaat	Aktivitas waktu luang memliki keterikatan dengan aktivitas olahraga rekreasi karena olahraga rekreasi dilakukan sebagian besar ketika seseorang memiliki waktu luang. Selain itu Aktivitas waktu luang juga dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan ketrampilan diri seseorang.

			untuk mengisi waktu luangnya dan peran orangtua agar selalu memperhatikan anaknya, serta peran yayasan atau pemerintah dalam meningkatkan perannya sebagai lembaga yang memberikan pelayanan untuk masyarakat tersisih atau kurang beruntung.rivalry	
7.	Maulita Dwasti Isnutomo (2012)	Identifikasi Permintaan Kelompok Usia Lanjut Terhadap Kegiatan Rekreasi Di Kota Bandung (Jurnal Perencanaan Wilayah dan Kota, Vol. 23 No. 2, Agustus 2012, hlm. 119-138)	Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa faktor tingkat kesejahteraan dan lokasi tempat tinggal tidak terlalu mempengaruhi lansia dalam melakukan kegiatan rekreasi.	Kegiatan yang dilakukan oleh lansia di waktu luang lebih mengarah ke aktivitas rekreasi, selain lebih menyenangkan aktivitas rekreasi juga mampu meningkatkan hubungan sosial dengan lingkungannya.
8.	Ninik Nurhidayah (2016)	Pemanfaatan Waktu Luang (Leisure) Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Lansia Di Posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali (Jurnal Keterampilan Fisik Vol. 1 No 2, November 2016, hlm 75-152)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas-aktivitas yang dilakukan pada saat waktu luang adalah duduk santai (sembari menikmati media elektronik, istirahat atau sekedar duduk), berbincang-bincang/ ngobrol, gerak badan, mengikuti kegiatan kemasyarakatan, dan beraktivitas ringan. Aktivitas yang dilakukan oleh seluruh partisipan adalah duduk santai. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan waktu luang sangat penting dan bermakna bagi para lansia dalam aktivitas kehidupan sehari-harinya	Pemanfaatan waktu luang sangatlah bervariasi khususnya bagi lansia, adapun pemanfaatan waktu luang oleh lansia seperti beristirahat, mengikuti kegiatan kemasyarakatan dan melakukan aktivitas-aktivitas ringan. Pemanfaatan waktu luang ini bertujuan agar lansia memiliki kegiatan yang bisa bermanfaat
9.	Kasriman (2017)	Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga	Hasil penelitian menyimpulkan motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi	Motivasi dan aktivitas olahraga rekreasi dalam kegiatan <i>Car Free Day</i> merupakan keterkaitan

		Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Jakarta (Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Vol. 9 No. 2, September 2017)	melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta memiliki persentase sebesar 52% berada di atas harga rata-rata, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta cukup tinggi.	yang tidak bisa dilepaskan, karena motivasi dari dalam diri sendiri memiliki peran penting mendorong seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi.
10.	Aperoniska, M.rifa'at Hamdy dan Muhtar (2014)	Penerapan Olahraga Rekreasi Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Kelas X Tik Smk Negeri 1 Belimbing (Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)	Kesimpulan hasil penelitian ini antara lain: (1) Dengan demikian Olahraga Rekreasi dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa, (2) Terjadi peningkatan pada siklus I dan II, (3) Telah tercapainya hasil dengan criteria keberhasilan sebagai mana telah di tentukan.	Olahraga rekreasi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dalam dunia pendidikan pendidikan olahraga rekreasi perlu diberikan kepada siswa agar siswa mampu mengetahui jenis-jenis olahraga rekreasi dan menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
11.	Ester Sarina Purba dan Sri Yunita (2017)	Kesadaran Masyarakat Dalam Melestarikan Fungsi Lingkungan Hidup (Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial)	Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis dapat disimpulkan bahwa tingkat kesadaran masyarakat dalam melestarikan fungsi lingkungan hidup masih tergolong sedang ini dilihat dari hasil yang telah diperoleh yaitu dengan frekuensi sebesar 55,64 dan persentase 57,13%. Kesadaran masyarakat dalam melestarikan fungsi lingkungan hidup harus lebih ditingkatkan, karena lingkungan hidup sangat penting dalam kehidupan kita. Jika lingkungan kita bersih dan asri maka kehidupan kita akan	Terpeliharanya kelestarian lingkungan merupakan tanggung jawab bagi setiap masyarakat, karena masyarakat memiliki peranan penting untuk selalu menjaga dan melestarikan lingkungan agar tetap selalu lestari dan terjaga dengan baik.

			semakin sehat dan jauh dari segala macam penyakit.	
12.	Yudha Bhaskara Sudagung (2015)	Kawasan Olahraga Rekreasi Pada Ruang Terbuka Hijau Di Kota Pontianak (Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura)	Berdasarkan hasil analisis, diperoleh suatu kawasan olahraga rekreasi yang berlokasi di ruang terbuka hijau yang menggunakan konsep ekologis sebagai konsep utama sehingga alam menjadi penting sebagai basis desainnya. Kawasan dibagi atas empat segmen guna memudahkan dalam zonasi kawasan. Adapun fungsi yang diakomodir ke dalam kawasan yaitu fungsi penerima, fungsi olahraga, fungsi komersil, dan fungsi servis. Fasilitas dalam fungsi olahraga ditata dengan orientasi menghindari silau matahari dari arah barat dan timur. Tiap fungsi dibuat dengan menciptakan pengalaman ruang yang dekat dengan alam dengan pengaplikasian vegetasi peneduh di sekeliling fasilitas.	Pemanfaatan ruang terbuka hijau untuk olahraga rekreasi dengan menggunakan konsep ekologi sebagai konsep utama sehingga tetap bisa menjaga kelestarian lingkungannya.
13.	Lutfiyatul Wahdah dan Diah Intan Kusumo Dewi (2013)	Pemenuhan Kebutuhan Lapangan Olahraga Di Lingkungan Permukiman Kota Slawi Kabupaten Tegal (Jurnal Teknik PWK Vol. 2 No. 2 Tahun 2013)	Hasil penelitian ini adalah penyediaan lapangan olahraga di lingkungan permukiman Kota Slawi tidak hanya dilihat dari peraturan normatif maupun jumlah penduduk yang terlayani, namun dilihat juga dari persepsi masyarakat sehingga dalam penyediaannya tersebut dapat disesuaikan dengan fungsi dan kebutuhan masyarakat	Pentingnya ketersediaan lapangan olahraga di suatu pemukiman, lapangan olahraga juga merupakan salah satu ruang terbuka publik yang memiliki peranan penting dalam kehidupan masyarakat, baik untuk aktivitas olahraga rekreasi maupun untuk interaksi sosial antar masyarakat.
14.	Elfian Zulkarnain (2017)	Praktek Sehat Yang Berpengaruh Terhadap	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor praktek sehat dalam	Faktor sosial menjadi salah satu faktor penting untuk lansia dalam melakukan aktivitasnya,

		Kesehatan Sosial Pada Lanjut Usia (Jurnal Pendidikan Kesehatan Suara Forikes Vol. VIII No 1 Januari 2017)	mempengaruhi kesehatan sosial pada lanjut usia dan mengkaji faktor mana yang berkontribusi terbesar sampai terkecil terhadap kesehatan mental pada lanjut usia di Kabupaten Lumajang.	lansia cenderung memiliki hubungan sosial yang cukup baik. Hubungan antara lingkungan tempat tinggal dan keluarga merupakan faktor yang penting untuk para lansia.
15.	Miswari (2015)	Sarana Olahraga Dengan Penekanan Ruang Terbuka Hijau Sebagai Wadah Interaksi Sosial Masyarakat Di Kabupaten Kubu Raya (Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura)	Bertujuan mengkajian dan perancangan sarana olahraga dengan penekanan ruang terbuka hijau sebagai wadah interaksi sosial masyarakat di kabupaten Kubu Raya dengan potensi yang dimiliki Kabupaten itu sendiri. Kajian dilakukan mengingat sarana olahraga dengan penekanan ruang terbuka hijau memiliki kegiatan yang kompleks. Hal tersebut agar atlet dan masyarakat selain mendapatkan kesehatan jasmani, mereka juga dapat bersantai dan melepas penat dalam melakukan aktifitas kerja mereka sehari-hari.	Fasilitas ruang terbuka hijau yang sangat dibutuhkan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga dan sebagai tempat untuk masyarakat melakukan interaksi sosial antar masyarakat.
16.	<ul style="list-style-type: none"> • Benjamín Prieto-Damm • Pedro A. de la Rosa • Cristina Lopez-del Burgo • Maria Calatrava 	Leisure activities and alcohol consumption among adolescents from Peru and El Salvador (Elsavier Journal)	Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi alkohol jauh lebih sering di antara remaja dalam waktu senggang yang tidak digunakan untuk hal positif dibandingkan dengan yang terendah (Disesuaikan OR: 5,52; 95% CI: 4,49-6,78), lebih jarang di antara mereka yang memiliki peluang untuk mengonsumsi alkohol di waktu luang terstruktur. (Disesuaikan OR: 0,66; 95% CI: 0,55-0,80). Hasilnya tidak menemukan efek	Keterkaitan antara pemanfaatan waktu luang oleh remaja dengan konsumsi alkohol, salah satu pemanfaatan waktu luang yang mengarah ke hal yang negatif yaitu kegiatan mengonsumsi alkohol.

	<ul style="list-style-type: none"> Alfonso Osorio Aranzazu Albertos Jokin de Irala (2019) 		interaksi antara waktu senggang terstruktur dan tidak terstruktur sehubungan dengan inisiasi konsumsi alkohol.	
17.	<ul style="list-style-type: none"> Brennan K. Berg Stacy Warner Bhibha M. Das (2015) 	What about sport? A public health perspective on leisure-time physical activity (Elsavier Journal)	Hasilnya mengungkapkan bahwa pendekatan baru perlu dipertimbangkan terkait dengan mempromosikan tingkat partisipasi yang lebih besar dalam komunitas olahraga diwaktu senggang secara terprogram. Selagi memberikan manfaat kesehatan fisik yang umum ditekankan atau penampilan, penelitian ini menunjukkan hasil bahwa peluang hedonis sosial interaksi adalah dua manfaat yang diabaikan, namun utama dicari oleh peserta. Penelitian ini menunjukkan bahwa upaya bersama untuk fokus pada perasaan hedonis dan aspek sosial dapat berpotensi menyebabkan peningkatan partisipasi olahraga dan kesehatan holistik. Pendekatan semacam itu mungkin membantu mengatasi masalah kebijakan kesehatan masyarakat yang vital dengan lebih baik sambil menunjukkan kekhasan dan kegunaan olahraga	Aktivitas olahraga rekreasi mampu mendorong seseorang agar lebih aktif di lingkungan sosialnya, dengan memanfaatkan waktu luang yang tersedia kemudian diisi dengan aktivitas olahraga rekreasi maka mampu menjadikan seseorang lebih aktif dalam sosialnya.
18.	<ul style="list-style-type: none"> R.M. Eime. N. Sawyer 	Integrating public health and sport management: Sport	Hasil penelitian ini adalah untuk berkontribusi pada manajemen olahraga literatur dengan secara khusus memeriksa	Tren olahraga yang terjadi di Australia sejak tahun 2001-2010 mengalami tren positif, tren masyarakat dalam berolahraga mengalami

	<ul style="list-style-type: none"> • J.T. Harvey • M.M. Casey • H.Westerbeek • W.R. Payne 	participation trends 2001–2010 (Elsavie Journal)	<p>tingkat dan tren partisipasi PA di Australia selama beberapa dekade, untuk mereka yang berusia 15 tahun ke atas, melalui lensa S&R. Makalah ini juga membahas potensi sinergi antara kesehatan masyarakat dan manajemen olahraga domain berkenaan dengan LTPA / S & R. Komisi Olahraga Australia menyediakan data dari Survei Latihan, Rekreasi dan Olahraga (ERASS), survei populasi yang dilakukan setiap triwulan dari 2001 hingga 2010 melalui wawancara telepon berbantuan komputer. Ikut serta dalam LTPA dianalisis berdasarkan tahun, jenis kelamin dan usia, dalam tiga kategori yang secara hierarkis terkait: (1) setiap partisipasi LTPA, (2) partisipasi dalam konteks yang terorganisir, dan (3) terorganisir partisipasi dalam klub. Tingkat partisipasi dalam setiap LTPA meningkat secara signifikan selama dasawarsa.</p>	peningkatan yang cukup signifikan selama kurang lebih satu dasawarsa.
19.	<ul style="list-style-type: none"> • Adam G. Pflieger • Chad S. Seifried 	The moral obligation to preserve heritage through sport and recreation	Hasil penelitian ini memperhatikan fasilitas memiliki kemampuan melestarikan warisan, tujuan dari makalah ini adalah untuk meninjau filsuf kontemporer Peter Singer (1993)	Keterkaitan antara Tempat olahraga dan rekreasi tetap harus mempertahankan nilai budaya terutama dalam praktiknya. Karena nilai budaya termasuk salah satu aspek penting yang memiliki keterkaitan dengan olahraga,

	<ul style="list-style-type: none"> Brian P. Soebbing (2013) 	Facilities (Elsavier Journal)	<p>perspektif tentang kewajiban moral untuk menyoroti potensi untuk melindungi warisan melalui praktik manajemen fasilitas olahraga dan rekreasi. Kami berpendapat bahwa komunitas 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 manajerial untuk memastikan kelangsungan hidup sosial, politik, dan budaya catatan</p>	
20.	Susanna C Larsson dan Alicja Wolk	Sedentary leisure-time in relation to mortality and survival time (Elsavier Journal)	<p>Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara waktu luang ternyata tidak berpengaruh dan semua penyebab kematian telah dimodifikasi berdasarkan usia dengan hubungan yang lebih jelas pada usia paruh baya yaitu berkisar dibawah 60 tahun dibandingkan lansia (≥ 60 tahun) dengan interaksi $< 0,001$ dari rasio yang tersedia. Selama masa tindak lanjut, 3358 dari 15.217 jumlah total kematian terjadi pada usia paruh baya dan kelompok usia yang lebih tua. Rasio bahaya yang disesuaikan multivariabel untuk yang tertinggi (> 6 jam / hari) dibandingkan</p>	<p>Menunjukkan bahwa resiko tingkat kematian usia paruh bayya hingga lansia memiliki resiko yang sama besarnya jika dalam gaya hidupnya mengalami <i>sendentary</i>.</p>

			<p>kategori terendah (<1 jam / hari) waktu luang tidak bergerak adalah 1,72 (interval kepercayaan 95% CI 1,29-2,30) pada orang dewasa paruh baya dan 1,19 (95% CI 1,05-1,36) pada orang dewasa yang lebih tua. Ini terkait dengan perbedaan dalam waktu bertahan hidup masing-masing 2,4 (95% CI -4.1 hingga .80.8) tahun dan 1.5 (95% CI to2.2 hingga -0.7) tahun. Dapat ditarik kesimpulan bahwa waktu santai menetap yang lama dikaitkan dengan waktu kelangsungan hidup yang menurun secara signifikan hingga 2,4 tahun pada orang dewasa paruh baya.</p>	
--	--	--	--	--

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Jenis – jenis olahraga rekreasi yang bisa dilakukan di Alun-alun Hanggawana Slawi dan GOR Trisanja Slawi antara lain *jogging*, jalan kaki dan bersepeda.
2. Jenis Olahraga rekreasi seperti *jogging*, jalan kaki dan bersepeda merupakan cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk menciptakan perasaan nyaman serta dapat meningkatkan fungsi tubuh dan mencegah terjadinya berbagai macam penyakit, olahraga rekreasi dengan pendekatan yang menyesuaikan kebutuhan secara fisik maupun psikologis menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu masyarakat dapat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, sebagai kesempatan untuk bertemu dengan teman, yang mungkin sudah lama tidak bertemu atau bahkan sebagai kesempatan untuk makin mengakrabkan diri dengan keluarga.
3. Alun-alun Hanggawana Slawi dan GOR Trisanja Slawi merupakan tempat yang memiliki potensi lingkungan yang cukup baik untuk aktivitas olahraga rekreasi masyarakat. Lingkungan yang nyaman, sejuk, dan tersedianya trek untuk lari dan bersepeda, menjadikan Alun-alun Hanggawana Slawi dan GOR Trisanja Slawi menjadi lokasi yang cocok untuk masyarakat melakukan aktivitas olahraga rekreasi dengan mudah dan nyaman.

5.2. Saran

Saran-saran yang dapat disampaikan berdasarkan simpulan tersebut antara lain :

1. Belum begitu banyak masyarakat Kabupaten Tegal yang memanfaatkan Alun-alun Hanggawana Slawi dan GOR Trisanja Slawi sebagai tempat olahraga rekreasi, seharusnya pemerintah daerah bisa menggerakkan masyarakat untuk memanfaatkan kedua tempat tersebut seperti mengadakan olahraga bersama, jalan sehat, senam massal dan lain-lain
2. Untuk kedepannya diharapkan agar alun-alun Hanggawana Slawi lebih meningkatkan fasilitas toilet, dikarenakan tidak tersedianya toilet sehingga pengunjung memanfaatkan bangunan di sekitar seperti masjid untuk kegiatan ke toilet.
3. Selain toilet yang tidak tersedia di alun-alun Hanggawana Slawi, kurangnya lahan parkir yang memadai, mengakibatkan para pengunjung meletakkan kendaraan disembarang tempat disekitar alun – alun Hanggawana Slawi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aperoniska at al. 2014. *Penerapan Olahraga Rekreasi Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Kelas X TIK SMK Negeri 1 Belimbing*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi : Universitas Tanjung Pura Pontianak.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Berg, Brennan at al. 2015. *What about sport? A public health perspective on leisure-time physical activity*. Elsevier Journall : Univercity of Memphis.
- Eime, RM at al. 2014. *Integrating public health and sport management: Sport participation trends 2001–2010*. Elsevier Journal : Federation Univercity Australia.
- Ester dan Yunita. 2017. *Kesadaran Masyarakat dalam Melestarikan Fungsi Lingkungan Hidup*. Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial: Universitas Negeri Medan.
- Gibson, Heather. 2005. *Understanding Sport Tourism experiences*. Journal of Sport and Tourism : Francis.
- Hamzah B. Uno. 2015. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Angkasa
- Hidayat, A dan Indardi, N. 2015. *Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang*. Journal of Sport Sciences and Fitness: Universitas Negeri Semarang.
- Hidayati, D. 2012. *Aktivitas Waktu Luang (Leisure) Anak Jalanan Di Sekitar Simpang Lima Kota Semarang (Studi Anak Jalanan Binaan Yayasan Setara)*. Journal of Non Formal Education and Community Empowerment: Universitas Negeri Semarang.
- Isnutomo, M.D. 2012. *Identifikasi Permintaan Kelompok Usia Lanjut Terhadap Kegiatan Rekreasi Di Kota Bandung*. Jurnal Perencanaan Wilayah dan Kota, Vol. 23 No. 2, Agustus 2012, hlm. 119 – 138. Kota Bandung.
- Kasriman. 2017. *Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Jakarta*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga : PGSD FKIP Universitas Muhamadiyah Prof. Dr. Hamka.

- Kusuma, B dan Heny Setyawati. 2016. *Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations: Universitas Negeri Semarang.
- Larsson, S.C dan Alicja Wolk. 2018. *Sedentary leisure-time in relation to mortality and survival time*. Elsevier Journal. Uppsala University Sweden.
- Luthan, Rusli, dkk. 2000. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Miswari, 2015. *Sarana Olahraga Dengan Penekanan Ruang Terbuka Hijau Sebagai Wadah Interaksi Sosial Masyarakat Di Kabupaten Kubu Raya*. Jurnal online mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura. Universitas Tanjungpura.
- Muthohir, Toho Cholik, dan Ali maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: Indeks.
- Nurhidayah, N. 2016. *Pemanfaatan Waktu Luang (Leisure) Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Lansia Di Posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali*. Jurnal Keterampilan Fisik : POLTEKES Surakarta.
- Pratomo Andre S. 2015. *Motivasi Masyarakat Melakukan Kegiatan Sandboarding Sebagai Sarana Olahraga Rekreasi Di Pantai Parangkusumo Yogyakarta Tahun 2014*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations: Universitas Negeri Semarang.
- Pfleeger, Adam et al. 2013. *The Moral Obligation to Preserve Heritage Through Sport and Recreation Facilities*. Elsevier Journal : Louisiana State University, Amerika Serikat.
- Prieto-Damm, Benjamin et al. 2019. *Leisure activities and alcohol consumption among adolescents from Peru and El Salvador*. Elsevier Journal : Universidad de Navarra, Spain.
- Septiarso, Jalu. 2015. *Survei Manajemen Wahana Olahraga Rekreasi di Water Park Kabupaten Pemalang Tahun 2014*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Soegiyanto KS. 2013. *Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol 3. Edisi 1. Juli 2013: Universitas Negeri Semarang.

- Sudagung, Y.B. 2015. *Kawasan Olahraga Rekreasi Pada Ruang Terbuka Hijau Di Kota Pontianak*. Jurnal online mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura. Universitas Tanjungpura.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suratmin. 2018. *Pengantar Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pariwisata*. Depok: Rajawali Press
- Wahdah, L dan Dian Intan K.W. 2013. *Pemenuhan Kebutuhan Lapangan Olahraga Di Lingkungan Permukiman Kota Slawi Kabupaten Tegal*. Jurnal Teknik PWK Volume 2 Nomor 2 2013. Universitas Diponegoro Semarang.
- Zulfa M dan Harry Pramono. 2017. *Aktivitas Olahraga Pada Masyarakat Pesisir di Kabupaten Tegal*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. Universitas Negeri Semarang.
- Zulkarnain E. 2017. *Praktek Sehat Yang Berpengaruh Terhadap Kesehatan Sosial Pada Lanjut Usia*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Suara Forikes Vol VIII No 1 Januari 2017: Universitas Jember