



**MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT DALAM OLAHRAGA  
MINGGU PAGI DI ALUN-ALUN TEMANGGUNG  
KABUPATEN TEMANGGUNG**

**SKRIPSI**

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

**Oleh  
Afnan Fauzi  
6101414149**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2018**

## ABSTRAK

Afnan Fauzi 2018. *Minat dan Motivasi Masyarakat Dalam Olahraga Minggu Pagi di Alun-Alun Temanggung Kabupaten Temanggung*. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Bambang Priyono, M.Pd.

### **Kata Kunci : Minat, Motivasi, Masyarakat, Olahraga**

Latar belakang masalah yaitu setelah direnovasinya alun-alun Temanggung membuat masyarakat yang datang ke alun-alun Temanggung semakin ramai terutama pada pagi hari di akhir pekan. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah seperti apakah minat dan motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga minggu pagi di alun-alun Temanggung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui minat dan motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga minggu pagi di alun-alun Temanggung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menghasilkan data deskriptif. Instrumen penelitian meliputi wawancara dan dokumentasi. Sumber data dari penelitian ini adalah pengunjung alun-alun Temanggung yang melakukan olahraga jalan kaki, *jogging*, bersepeda dan *aerobik*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Minat masyarakat dapat dilihat dari perasaan senang masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga, keterlibatan masyarakat dalam suatu kelompok olahraga, dan ketertarikan masyarakat akan kegiatan yang ada di alun-alun Temanggung. (2) Motivasi masyarakat dapat dilihat dari pemenuhan kebutuhan fisiologis masyarakat untuk memperoleh kesehatan, kebutuhan masyarakat untuk memperoleh perasaan aman, kebutuhan sosial masyarakat untuk berinteraksi antar sesama, kebutuhan masyarakat untuk dihargai dan diakui oleh masyarakat lain, dan kebutuhan masyarakat mengaktualisasikan apa yang ada dalam dirinya.

Simpulan dalam penelitian ini (1) dari aspek minat adalah masyarakat Temanggung merasa senang karena tempatnya semakin bersih dibanding dulu sebelum direnovasi, masyarakat yang terlibat dalam kelompok/komunitas merasa lebih senang dan tidak mudah bosan, dan ketertarikan masyarakat yang berkunjung dipengaruhi oleh suatu objek atau kegiatan. (2) Dari aspek motivasi adalah masyarakat datang ke alun-alun Temanggung untuk melakukan olahraga pagi dengan alasan kesehatan, masyarakat sudah mengetahui resiko yang mungkin terjadi saat melakukan aktivitas olahraga, masyarakat yang berkunjung bersama kelompoknya lebih terlihat interaksinya, masyarakat yang melakukan olahraga bersama kelompoknya lebih dihargai dan diakui keberadaannya, dan mayoritas masyarakat melakukan olahraga hanya untuk rekreasi bukan untuk mengembangkan bakatnya. Saran yang diajukan yaitu; (1) masyarakat bisa memanfaatkan alun-alun Temanggung lebih baik, (2) pihak pengelola diharapkan meningkatkan pelayanan dan fasilitas umum, dan (3) pemerintah diharapkan melakukan pemetaan kegiatan dan lebih berperan dalam kegiatan olahraga pagi di alun-alun Temanggung.

## ABSTRACT

Afnan Fauzi 2018. *Public Interest and Motivation to Exercise on Sunday Morning in the Temanggung Square, Temanggung Regency*. Final Project Department of Physical Education, Faculty of Sport Science, State University of Semarang. Advisor Dr. Bambang Priyono, M.Pd.

**Keywords: Interest, Motivation, Public, Sports**

Background to the dispute that is after renovation square Temanggung make people who come to the square of Temanggung increasingly crowded, especially in the morning on weekends. The focus of the problem in this research is as if the interest and motivation of people in the exercise Sunday morning in the square Temanggung. The purpose of this study was to determine the interest and motivation of people in the exercise Sunday morning in the square Temanggung.

This study used a qualitative approach that produces descriptive data. Research instruments include interviews and documentation. Source data from this study is the square visitors Temanggung who exercise walking, jogging, cycling and aerobics.

These results indicate that: (1) the public interest can be seen from feeling happy society in sports activities, community involvement in a group sport, and the public interest will be activities in the square Temanggung. (2) The people's desire can be seen on the physiological needs of people to obtain health, their needs for a feeling of security, social needs for interaction between the members, the community needs to be appreciated and recognized by other communities, and the community needs to actualize what was in him ,

The conclusions of this research (1) from the aspect of interest is the public Temanggung was happy because it's more clean than it used before it was renovated, the people involved in the group / community feel more comfortable and not easily bored, and the interest of society been affected by an object or activity, (2) From the aspect of motivation is that people come to the square Temanggung to do morning exercise for health reasons, people already know the risks that may occur when doing sports activities, people who visited with the group more visible interactions, people who exercise with his group more appreciated and recognized, and the majority of people doing sports only for recreation instead to develop his talent. Suggestions put forward, namely; (1) the public could use the square better Temanggung, (2) the manager is expected to improve services and public facilities, and (3) the government is expected to map activities and more involved in sports activities in the morning in the square Temanggung.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Afnan Fauzi

NIM : 6101414149

Jurusan : PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Minat dan Motivasi Masyarakat Dalam Olahraga Minggu Pagi di Alun-alun Temanggung Kabupaten Temanggung".

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,

2018

Yang menyatakan



**Afnan Fauzi**

NIM. 6101414149

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Minat dan Motivasi Masyarakat Dalam Olahraga Pagi di Alun-alun Temanggung  
Kabupaten Temanggung

Disusun oleh:

Nama : Afnan Fauzi

NIM : 6101414149

Jurusan : PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah disahkan dan disetujui, pada:

Hari :

Tanggal :

Semarang,

2018

Mengetahui,

Ketua Jurusan PJKR,



Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd

NIP. 196109031988031002

Menyetujui,

Pembimbing,



Dr. Bambang Priyono, M.Pd

NIP. 196004221986011001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Afnan Fauzi NIM. 6101414149 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, judul Minat dan Motivasi Masyarakat Dalam Olahraga Minggu Pagi di Alun-alun Temanggung Kabupaten Temanggung telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 11 Desember 2018.

### Panitia Ujian

Ketua



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

Sekretaris



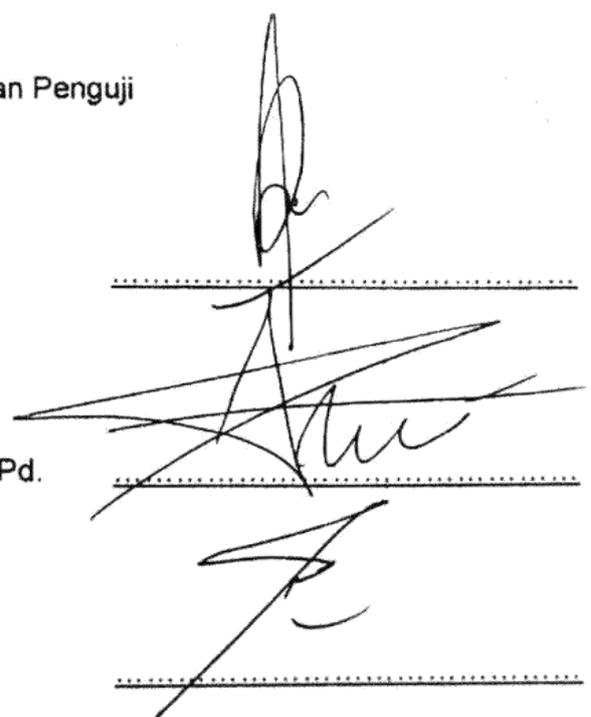
Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197508252008121001

### Dewan Penguji

1. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.  
NIP. 196004291986011001

2. Ranu Baskora Aji P., S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197412151997031004

3. Dr. Bambang Priyono, M.Pd  
NIP. 196004221986011001



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

Seberat apapun masalahmu, akan menjadi ringan saatkeningmu berada di tempat sujud (Emha Ainun Nadjib)

### **Persembahan :**

1. Kedua orang tua saya, Bapak Santoso dan Ibu Nur Wakhidah yang telah mencurahkan kasih sayang dan doa yang tidak terkira dan selalu memberikan dukungan sejak mulai studi hingga selesainya skripsi ini.
2. Kakak saya Santi Faizah yang selalu mendukung, membantu dan mendoakan saya.
3. Teruntuk almamater tercinta

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan selemba demi selemba skripsi yang berjudul “Minat dan Motivasi Masyarakat Dalam Olahraga Minggu Pagi di Alun-alun Temanggung Kabupaten Temanggung”. 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 sehingga dapat dilaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi di Alun-alun Temanggung Kabupaten Temanggung.
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 di selesaikan dengan baik.
5. Bapak dan Ibu dosen serta staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.
6. Kepala Dinas Pekerjaan Umum, Perumahan dan Kawasan Permukiman Kabupaten Temanggung bagian Tata Kota dan jajarannya yang telah

memberikan informasi kepada peneliti sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian.

7. Lia Puji Astuti yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian.
8. Teman-teman PJKR D yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Atas segala doa, bantuan, dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, November 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
1.5 Batasan Masalah .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	10
2.1 Minat .....	10
2.1.1 Pengertian Minat .....	10
2.1.2 Ciri-ciri Minat .....	12
2.1.3 Macam-Macam Minat .....	15
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Minat .....	17
2.2 Motivasi .....	19
2.2.1 Pengertian Motivasi .....	19
2.2.2 Pentingnya Motivasi .....	22
2.2.3 Jenis Motivasi .....	24
2.2.4 Strategi Meningkatkan Motivasi .....	27
2.3 Masyarakat .....	30
2.3.1 Pengertian Masyarakat .....	30
2.3.2 Unsur-Unsur Masyarakat .....	31
2.3.3 Hak dan Kewajiban Masyarakat Dalam Bidang Olahraga .....	32
2.3.4 Peran Serta Masyarakat .....	32
2.3.5 Lapisan Masyarakat .....	33
2.4 Dinamika Kelompok .....	34

2.4.1 Pengertian Dinamika Kelompok .....	34
2.4.2 Fungsi Dinamika Kelompok .....	35
2.4.3 Macam-Macam Kelompok .....	36
2.5 Olahraga .....	39
2.5.1 Pengertian Olahraga .....	39
2.5.2 Klasifikasi Olahraga .....	42
2.5.3 Olahraga Rekreasi .....	45
2.6 Kerangka Konseptual .....	47
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>48</b>
3.1 Dasar penelitian .....	48
3.2 Lokasi Penelitian .....	49
3.3 Fokus penelitian .....	49
3.4 Sumber Data Penelitian .....	49
3.5 Metode Pengumpulan Data .....	50
3.6 Validitas .....	51
3.7 Metode Analisis Data .....	52
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>54</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	54
4.2 Hasil Penelitian .....	59
4.2.1 Minat Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Minggu Pagi di Alun-alun Temanggung .....	59
4.2.1.1 Perasaan Senang .....	59
4.2.1.2 Keterlibatan .....	62
4.2.1.3 Ketertarikan .....	65
4.2.2 Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Minggu Pagi di Alun-alun Temanggung .....	66
4.2.2.1 Kebutuhan Fisiologis .....	66
4.2.2.2 Kebutuhan Akan Perasaan Aman .....	69
4.2.2.3 Kebutuhan Sosial .....	72
4.2.2.4 Kebutuhan Akan Penghargaan Diri .....	74
4.2.2.5 Kebutuhan Akan Aktualisasi Diri .....	75
4.3 Pembahasan .....	78
4.3.1 Minat Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Minggu Pagi di Alun-alun Temanggung .....	78

4.3.2 Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Minggu Pagi di Alun-alun Temanggung .....	82
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	88
5.1 Simpulan .....	87
5.2 Saran .....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	91
<b>LAMPIRAN</b> .....	94

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Hierarki Kebutuhan Maslow .....	23
2.2 Kerangka Konseptual.....	47
4.1 Alun-alun Temanggung Tampak Barat.....	55
4.2 Alun-alun Temanggung Tampak Timur .....	56
4.3 Wawancara Dengan Pengunjung.....	61
4.4 Wawancara Dengan Pengunjung.....	63
4.5 Kegiatan Senam Ibu-Ibu Perwosi.....	64
4.6 Kegiatan CFD di Alun-alun Temanggung.....	65
4.7 Kegiatan Senam Bersama .....	68
4.8 Kegiatan CFD di Alun-alun Temanggung.....	72
4.9 Aktivitas Olahraga Minggu Pagi di Alun-alun Temanggung.....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Formulir Usulan Topik Skripsi .....	95
2 SK Dosen Pembimbing .....	97
3 Surat Izin Penelitian .....	98
4 Surat Rekomendasi Penelitian .....	99
5 Surat Bukti Selesai Penelitian .....	101
6 Pedoman wawancara .....	102
7 Daftar Pertanyaan Wawancara .....	103
8 Hasil Wawancara .....	106
9 Dokumentasi .....	122

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Temanggung adalah sebuah kabupaten di Provinsi Jawa Tengah yang beribukota di Temanggung dan berbatasan dengan Kabupaten Kendal di utara, Kabupaten Semarang di timur, Kabupaten Magelang di selatan, serta Kabupaten Wonosobo di barat. Menurut Badan Pusat Statistik kabupaten Temanggung, kabupaten Temanggung memiliki luas 870,25 km<sup>2</sup> dengan jumlah penduduk sekitar 739.873 jiwa, dengan sebagian besar penduduk berprofesi sebagai petani. Kabupaten Temanggung terdiri dari 20 kecamatan, diantaranya adalah: Bansari, Bejen, Bulu, Candiroto, Gemawang, Jumo, Kaloran, Kandangan, Kedu, Kledung, Kranggan, Ngadirejo, Parakan, Pringsurat, Selopampang, Temanggung, Tembarak, Tlogomulyo, Tretep, dan Wonoboyo; dan 266 kelurahan yang tersebar di berbagai kecamatan tersebut. Sebagian besar wilayah Kabupaten Temanggung merupakan dataran tinggi dan pegunungan, yakni bagian dari rangkaian Dataran Tinggi Dieng. Di daerah perbatasan dengan Kabupaten Wonosobo terdapat Gunung Sindoro dan Gunung Sumbing. Temanggung berada di jalan provinsi yang menghubungkan Semarang-Purwokerto. Jalan Raya Parakan-Weleri menghubungkan Temanggung dengan jalur pantura. Untuk daerah yang berbatasan dengan Kabupaten Semarang persisnya di Kecamatan Pringsurat. Karena udaranya yang sejuk sebagian besar masyarakat Temanggung berprofesi sebagai petani khususnya petani tembakau, sehingga kabupaten Temanggung memiliki julukan Kota Tembakau.

Udara pagi yang sejuk di Temanggung sering dimanfaatkan masyarakat untuk berolahraga, karena udaranya yang segar dan masih sedikit sekali polusi dari asap kendaraan. Sering dijumpai di tengah-tengah masyarakat setiap akhir pekan berbagai macam aktivitas olahraga dilakukan, mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa dan orang usia lanjut. Semua gemar berolahraga di pagi hari, di lapangan, di pinggir jalan, atau di halaman parkir yang luas dijadikan tempat untuk melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga.

Akhir pekan merupakan waktu yang tepat bagi masyarakat untuk berrefresing atau melakukan aktivitas olahraga, terutama bagi masyarakat yang bekerja sebagai pegawai. Sekedar jalan-jalan, lari pagi, atau bersepeda bersama keluarga maupun teman akan membuat pikiran dan badan menjadi segar kembali setelah sibuk bekerja. Masyarakat di daerah perkotaan sering memanfaatkan Ruang Terbuka Hijau (RTH) untuk melakukan aktivitas olahraga, seperti taman kota, alun-alun dan sebagainya.

Ruang Terbuka Hijau (RTH) adalah ruang-ruang dalam kota atau wilayah yang lebih luas baik dalam bentuk area/kawasan maupun dalam bentuk area memanjang/jalur di mana dalam penggunaannya lebih bersifat terbuka yang pada dasarnya berupa bangunan. Dalam pemanfaatannya lebih bersifat pengisian hijau tanaman atau tumbuh-tumbuhan secara alamiah maupun budidaya tanaman seperti lahan pertanian, pertamanan dan sebagainya. RTH pada dasarnya terdiri atas 3 kelompok, yaitu *gardening* (taman), *landscaping* (lanskap) dan *tree lot* (kumpulan vegetasi pohon berupa hutan) (Samsudi, 2010:1). Jadi semakin banyak dibangun ruang terbuka hijau oleh pemerintah akan semakin menarik minat untuk melakukan aktivitas olahraga di ruang terbuka hijau tersebut.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sedangkan pelaku olahraga adalah setiap orang dan/ atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahraga, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan (UU. Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:3). Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh semua orang tanpa melihat status atau perbedaan usia. Kegiatan olahraga sangat jauh dari kata diskriminatif, perbedaan budaya, agama dan kemiskinan. Semua bisa berdiri tegak bersama-sama, bergerak bersama, lari bersama-sama dan riang gembira. Ini kenyataan yang membuktikan bahwa olahraga bisa menjadi suatu alat yang mampu membawa masyarakat, bangsa dan negara menjadi lebih damai dan rukun.

Badan yang sehat tentunya diinginkan oleh setiap manusia, selain dengan makan makanan yang bergizi cara yang paling mudah dilakukan adalah dengan meluangkan waktu untuk berolahraga. Tempat yang nyaman dan udara yang sejuk menjadi daya tarik sendiri bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga, terutama di pagi hari. Selain itu, berolahraga bersama teman-teman atau keluarga juga menjadi hal yang memotivasi masyarakat untuk lebih giat melakukan kegiatan olahraga. Dengan olahraga yang teratur tidak hanya badan menjadi sehat, tetapi juga bisa menyehatkan rohani, karena olahraga termasuk dalam aktivitas refreasing yang akan menghilangkan stres. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga.

Ada yang berpendapat, olahraga yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kualitas hidup yang lebih sehat akan mampu memberikan dampak positif lebih dari yang diharapkan, dengan berolahraga juga dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang dipilih (Sandi Akbar, 2016:5).

Tanah lapang sering menjadi tempat pilihan bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga, misalnya seperti alun-alun. Pohon-pohon yang rindang dan lokasinya yang strategis membuat masyarakat tertarik untuk berolahraga di alun-alun. Pemerintah juga sengaja memberikan fasilitas olahraga di alun-alun, seperti lintasan untuk berlari atau bersepeda dan tanah lapang yang bisa untuk melakukan berbagai macam kegiatan olahraga. Di Temanggung sering dijumpai masyarakat sedang berolahraga di alun-alun, terutama pada pagi hari di akhir pekan. Selain udaranya sejuk, pohon yang besar dan rindang membuat alun-alun Temanggung jadi terlihat sangat asri dan membuat masyarakat yang berolahraga disitu menjadi lebih semangat. Dari pihak pemerintah kabupaten Temanggung sendiri juga mendukung kegiatan olahraga di alun-alun Temanggung, karena masyarakat bisa memanfaatkannya tidak hanya sebagai tempat bermain dan tempat nongkrong bersama teman-teman tetapi juga bisa digunakan sebagai tempat berolahraga. Pada pertengahan tahun 2017 kemarin pemerintah melakukan renovasi menyeluruh alun-alun Temanggung dan selesai pada akhir tahun 2017. Hasilnya mendapat respon cukup baik dari masyarakat. Terbukti dari semakin banyaknya masyarakat yang berkunjung ke alun-alun Temanggung entah itu untuk jalan-jalan, nongkrong, bermain, ataupun berolahraga.

Masyarakat cenderung menggemari olahraga yang bersifat rekreatif untuk mencari kegembiraan, kepuasan, dan terlebih meningkatkan kesegaran jasmani. Aktivitas olah fisik yang spontan sering kali dilakukan sebagai bentuk usaha masyarakat untuk menjaga kebugaran. Hal ini berjalan seiring paradigma serta kebutuhan masyarakat yang serba cepat dalam menjalankan aktivitas. Jenis aktivitas ini tidak bersifat baku sesuai aturan olahraga seperti pada umumnya dan membutuhkan sarana yang paten, akan tetapi lebih ke arah aktivitas fleksibel dan menyenangkan (Diego Satriawan, 2005:3).

Dijelaskan dalam Direktorat Keolahragaan (1987), Pembangunan olahraga yang bertumpu pada peran serta masyarakat dahulu telah dicoba dalam kemasan "gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat". Artinya seluruh warga masyarakat mengenal dan menggemari berbagai jenis olahraga serta membiasakan diri untuk berolahraga. Meningkatkan partisipasi segenap lapisan masyarakat, sehingga menjadi bagian dari kebiasaan. Dengan demikian, tercipta masyarakat yang (1) sehat jasmani dan rohani, (2) terbentuk kepribadian, yang antara lain berani, berdisiplin, jujur, dan cinta tanah air, bangsa, dan negara, (3) berkembang tingkat pengetahuan dan kecerdasan, dan (4) berkembang rasa sosial (dalam Yudik Prasetyo, 2013:11).

Motivasi masyarakat Temanggung untuk berolahraga di alun-alun tentunya juga berbeda-beda, ada yang memang niat dari dirinya sendiri untuk berolahraga dan ingin berkeringat, ingin menurunkan berat badan, ingin menghirup udara segar, dan ada yang mau berolahraga karena di ajak temannya. Masyarakat yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh tentunya memiliki niatan dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan aktivitas

olahraga. Tetapi sebagian masyarakat temanggung yang bermata pencaharian sebagai petani sangat jarang meluangkan waktunya untuk berolahraga, karena mereka menganggap bertani pun sudah seperti olahraga karena membutuhkan fisik yang kuat. Sehingga sebagian besar masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga pagi di alun-alun Temanggung adalah bekerja sebagai pegawai dan pedagang. Mereka yang berolahraga di alun-alun Temanggung sebagian besar tinggal di kecamatan Temanggung, atau yang rumahnya dekat dengan alun-alun Temanggung. Tetapi ada juga masyarakat yang datang dari luar kecamatan Temanggung meluangkan waktunya untuk berkunjung ke alun-alun pada pagi hari saat akhir pekan, selain untuk berefreshing mereka kadang juga melakukan aktivitas olahraga ringan, seperti lari kecil atau berjalan kaki.

*“All road leads to Rome”*, banyak jalan menuju ke Roma (Italia). Pepatah itu mungkin sering didengar untuk berbagai maksud dan tujuan, terutama ketika memberikan motivasi untuk seseorang agar tujuannya tercapai dan percaya akan kemampuan. Hal ini juga bisa diartikan bahwa untuk mencapai tingkat kesehatan bisa dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah dengan melakukan olahraga secara kontinu, bisa dengan olahraga di rumah dengan *treadmill*, bersepeda, berenang atau dengan berlari-lari di jalanan (Yudik Prasetyo, 2013:11).

Di alun-alun Temanggung terdapat beberapa jenis olahraga yang dilakukan masyarakat pada pagi hari di akhir pekan, diantaranya adalah jalan kaki, *jogging*, bersepeda, dan senam aerobik. Masyarakat melakukan aktivitas olahraga di akhir pekan karena di hari-hari biasa mereka bekerja. Di akhir pekan atau hari minggu kadang jalan ditutup dan kendaraan dilarang lewat karena ada kegiatan CFD (Car Free Day), jadi masyarakat bisa lebih aman dan nyaman

dalam berolahraga di alun-alun Temanggung. Awal mula adanya kegiatan CFD di Temanggung yaitu berawal dari banyaknya anggapan dari masyarakat yang mengatakan Temanggung seperti kota mati, dimana ketika malam melewati jam 20.00 sudah terlihat sepi. Begitu juga terjadi di akhir pekan dimana alun-alun yang menjadi pusat kabupaten Temanggung terlihat sepi dari pengunjung. Dari situ pemerintah mulai mengadakan sebuah acara di hari Minggu pagi yaitu Pasar Minggu atau banyak juga yang menyebutnya *Sunday Morning* yang diadakan di sebelah timur alun-alun Temanggung, tepatnya di depan gedung DPRD kabupaten Temanggung. Kegiatan tersebut mulai berjalan pada pertengahan 2014 dimana kondisi alun-alun Temanggung belum sebagus di tahun 2018 ini. Acara Pasar Minggu tersebut bertujuan agar banyak masyarakat yang berkunjung ke alun-alun Temanggung entah itu untuk berbelanja atau hanya sekedar jalan-jalan. Dari situ mulai banyak masyarakat yang berkunjung ke alun-alun Temanggung khususnya pada akhir pekan. Banyak juga masyarakat yang datang untuk berolahraga di alun-alun Temanggung. Namun acara tersebut tidak bertahan lama hanya bertahan sekitar satu tahun dan tidak diadakan lagi sampai akhirnya pada tahun 2017 alun-alun Temanggung mengalami renovasi secara menyeluruh. Alun-alun Temanggung dengan wujud baru diresmikan pada malam tahun baru 2018. Sejak saat itu mulai banyak masyarakat yang berkunjung ke alun-alun temanggung. Pada bulan Maret 2018 pemerintah mulai mengadakan acara CFD karena melihat banyaknya masyarakat yang berkunjung ke alun-alun Temanggung.

Berbagai jenis olahraga yang dilakukan di alun-alun Temanggung pada pagi hari di akhir pekan dilakukan oleh semua kalangan masyarakat, dari mulai anak kecil sampai dewasa bahkan orang tua. Dari hasil observasi yang dilakukan

peneliti di alun-alun Temanggung terdapat kurang lebih 45 orang melakukan olahraga lari pagi (*jogging*), 60 orang hanya sekedar jalan-jalan pagi, 20 orang bersepeda, dan 30 orang melakukan senam *aerobik*. Data tersebut di ambil kira-kira dari mulai pukul 06.00 sampai pukul 07.15.

Sesuai dengan penjabaran permasalahan yang ada, serta hasil dari observasi yang telah dilakukan peneliti di alun-alun Temanggung dan diperoleh beberapa data, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Minat dan Motivasi Masyarakat Dalam Olahraga Minggu Pagi di Alun-alun Temanggung Kabupaten Temanggung”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Setelah dijabarkannya latar belakang di atas, beserta identifikasi masalah yang ada, maka rumusan permasalahan yang akan dikaji oleh peneliti berkaitan dengan minat dan motivasi masyarakat dalam olahraga pagi yakni :

1. Bagaimana minat masyarakat Temanggung dalam melakukan olahraga minggu pagi di alun-alun Temanggung?
2. Bagaimana motivasi masyarakat Temanggung dalam melakukan olahraga minggu pagi di alun-alun Temanggung?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang diambil oleh peneliti adalah untuk :

1. Mengetahui minat masyarakat Temanggung dalam melakukan olahraga minggu pagi di alun-alun Temanggung.
2. Mengetahui motivasi masyarakat Temanggung dalam melakukan olahraga minggu pagi di alun-alun Temanggung.

#### **1.4 Manfaat penelitian**

Dari hasil penelitian “Minat Dan Motivasi Masyarakat Dalam Olahraga Minggu Pagi Di Alun-alun Temanggung Kabupaten Temanggung”, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Dapat memberikan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan bagi peneliti mengenai minat dan motivasi masyarakat dalam olahraga pagi di alun-alun Temanggung.
2. Sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai minat dan motivasi masyarakat dalam olahraga pagi di alun-alun Temanggung.
3. Memasyarakatkan olahraga pagi di kabupaten Temanggung, khususnya di alun-alun Temanggung dengan ditambahnya fasilitas olahraga dan fasilitas umum oleh pemerintah.

#### **1.5 Batasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan minat dan motivasi masyarakat untuk berolahraga pagi, keterbatasan waktu, pendanaan, dan tenaga yang dimiliki, maka penelitian ini hanya membahas tentang bagaimana minat dan motivasi masyarakat dalam olahraga minggu pagi di alun-alun Temanggung kabupaten Temanggung.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Minat**

##### **2.1.1 Pengertian Minat**

Minat diartikan sebagai suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan atau kebutuhannya sendiri (Sardiman, 2010:76). Oleh karena itu, apa yang dilihat seseorang sudah tentu akan membangkitkan minatnya sejauh apa yang dilihat itu mempunyai kepentingan dengan kebutuhannya sendiri.

Menurut Bernard, minat timbul tidak secara tiba-tiba atau spontan, melainkan timbul akibat dari partisipasi, pengalaman, kebiasaan pada waktu belajar atau bekerja (Sardiman, 2010:76). Jadi jelas bahwa soal minat akan selalu berkaitan dengan kebutuhan dan keinginan. Minat mampu memberikan dorongan kepada seseorang untuk berinteraksi dengan dunia luar yang sekiranya menarik untuk diketahui.

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa kaitan suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat diimplementasikan melalui partisipasi aktif dalam suatu kegiatan (Slameto, 2010:180). Dari pendapat tersebut apabila seseorang berminat terhadap sesuatu hal maka seseorang tersebut cenderung untuk memberi perhatian yang lebih besar terhadap sesuatu yang diminatinya dan mengikuti kegiatan yang dilakukannya dengan senang.

Minat dapat menghasilkan ketekunan dan membawa keberhasilan dan selanjutnya pengalaman sukses tersebut akan memotivasi seseorang untuk

mengerjakan atau mencapai tujuan selanjutnya. Keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan akan menghasilkan kepuasan, dan seseorang akan berminat terus berusaha untuk mencapai tujuan yang serupa atau bahkan tujuan yang lebih tinggi.

Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi penerimaan minat-minat baru (Slameto, 2010:180). Jadi minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya.

Pada semua usia, minat memainkan peran yang penting dalam kehidupan seseorang dan mempunyai dampak yang besar bagi perilaku dan sikap (Hurlock, 2013:114). Dengan demikian jenis pribadi anak sebagian besar ditentukan oleh minat yang berkembang selama masa kanak-kanak.

Dengan demikian minat merupakan masalah yang penting dalam melakukan segala aktivitas atau tindakan dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang ada dalam diri seseorang akan memberikan gambaran dalam melakukan suatu aktivitas untuk mencapai tujuan. Dengan diketahuinya minat seseorang akan dapat menentukan aktivitas apa saja yang dipilihnya dan akan melakukannya dengan senang hati. Minat merupakan salah satu aspek psikis yang dapat mendorong manusia mencapai tujuan. Seseorang yang memiliki minat terhadap suatu objek cenderung memberikan perhatian atau merasa senang yang lebih besar kepada objek tersebut. Namun, apabila objek tersebut tidak menimbulkan rasa senang, maka orang itu tidak akan memiliki minat atas objek tersebut. Oleh karena itu, tinggi rendahnya perhatian atau rasa

senang seseorang terhadap suatu objek dipengaruhi oleh tinggi rendahnya minat seseorang tersebut.

### **2.1.2 Ciri-ciri Minat**

Minat berbeda dari kesenangan sementara bukan dalam kesenangan memotivasi tindakan, melainkan dalam ketetapan. Rasa bosan merupakan lawan dari minat. Kebosanan terjadi di suatu tempat, penting mengenal perbedaan antara minat dan kesenangan dan menyadari bahwa kesenangan sering menjadi ke arah kebosanan, karena minat dan kebosanan berpengaruh pada penyesuaian pribadi dan sosial seseorang terutama anak. Minat memegang peranan penting dalam kehidupan anak sebagai sumber motivasi belajar, sumber aspirasi, kegembiraan dan prestasi (Suharyat, 2009:1).

Hurlock (2013:114) menyebutkan ada beberapa ciri minat pada seorang anak, diantaranya sebagai berikut:

1. Minat tumbuh bersamaan dengan perkembangan fisik dan mental.

Minat di semua bidang berubah selama terjadi perubahan fisik dan mental. Pada waktu pertumbuhan paling lambat dan kematangan dicapai, minat menjadi lebih stabil. Anak yang berkembang lebih cepat atau lebih lambat dari pada teman sebayanya. Anak yang lambat matang akan menghadapi masalah sosial karena minat mereka minat anak sedangkan minat teman sebayanya minat remaja.

2. Minat bergantung pada kesiapan belajar.

Anak-anak tidak dapat mempunyai minat sebelum mereka siap secara fisik dan mental, sebagai contoh: mereka tidak dapat mempunyai minat yang

sungguh-sungguh untuk bermain bola sampai mereka memiliki kekuatan dan koordinasi otot yang diperlukan untuk permainan tersebut.

### 3. Minat bergantung pada kesempatan belajar.

Kesempatan untuk belajar bergantung pada lingkungan dan minat, bahkan anak-anak maupun dewasa, yang menjadi bagian dari lingkungan anak. Karena lingkungan anak kecil sebagian besar terbatas pada rumah, minat mereka “tumbuh dari rumah”. Dengan bertambah luasnya lingkaran sosial mereka menjadi tertarik pada minat orang di luar rumah yang mulai mereka kenal.

### 4. Perkembangan minat terbatas.

Ketidakmampuan fisik dan mental serta pengalaman yang terbatas membatasi minat anak. Anak yang cacat fisik misalnya, tidak mungkin mempunyai minat yang sama pada olahraga seperti teman sebaya yang perkembangan fisiknya normal.

### 5. Minat dipengaruhi oleh pengaruh budaya.

Anak-anak mendapat kesempatan dari orang tua, guru dan orang lain untuk belajar mengenai apa saja yang oleh kelompok budaya mereka dianggap minat yang sesuai dan mereka tidak diberi kesempatan untuk menekuni minat yang dianggap tidak sesuai bagi mereka oleh kelompok budaya mereka.

### 6. Minat berbobot emosional.

Bobot emosional, aspek efektif, dari minat menentukan kekuatannya. Bobot emosional yang tidak menyenangkan melemahkan minat, sedangkan bobot emosional yang menyenangkan memperkuat minat.

#### 7. Minat itu egosentrik

Sepanjang masa kanak-kanak, minat itu egosentris, misalnya: minat anak laki-laki pada matematika, sering berlandaskan keyakinan bahwa kepandaian dibidang matematika di sekolah akan merupakan langkah penting menuju kedudukan yang menguntungkan dan bergengsi di dunia usaha.

Menurut Slameto (2010) ciri-ciri siswa yang berminat dalam belajar adalah sebagai berikut:

1. Memiliki kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang sesuatu yang dipelajari secara terus-menerus.
2. Ada rasa suka dan senang terhadap sesuatu yang diminatinya.
3. Memperoleh sesuatu kebanggaan dan kepuasan pada suatu yang diminati.
4. Lebih menyukai hal yang lebih menjadi minatnya daripada hal yang lainnya.
5. Dimanifestasikan melalui partisipasi pada aktivitas dan kegiatan.

Dengan demikian minat timbul dari dalam diri seseorang yang disertai dengan rasa senang lalu diekspresikan dengan perbuatan, kalau seseorang itu tidak berminat terhadap sesuatu maka ia tidak akan memperdulikan perbuatannya dan tidak pula diekspresikan dengan perbuatannya.

### 2.1.3 Macam-Macam Minat

Dijelaskan oleh Shaleh (dalam Suharyat, 2009:1) tentang macam-macam minat, yaitu:

1. Berdasarkan timbulnya, minat dapat dibedakan menjadi dua macam, antara lain:
  - a. Minat Primitif. 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. 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. 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. 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, antara lain:
    - a. *Ekspressed Interest*, adalah minat yang diungkapkan dengan cara meminta 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 dengan cara menyimpulkan dari hasil jawaban tes objektif yang diberikan.
    - d. *Inventoried Interest*, adalah minat yang diungkapkan dengan menggunakan alat-alat yang sudah distandarisasikan.

Sedangkan menurut Menurut Guilford (1956), minat terdiri atas minat vokasional dan minat avokasional.

1. Minat vokasional merujuk pada bidang-bidang pekerjaan seperti berikut:
  - (a) minat profesional, terdiri atas minat keilmuan, seni, dan kesejahteraan sosial;
  - (b) minat komersial, terdiri atas minat pada pekerjaan dunia usaha, jual beli, periklanan, akuntansi, kesekretariatan, dan lain-lain;
  - (c) minat kegiatan fisik, meliputi minat terhadap mekanik, kegiatan luar, dan lain-lain.

2. Minat avokasional merupakan minat untuk memperoleh kepuasan atau hobi. Misalnya, melakukan petualangan, mencari hiburan, memberikan apresiasi, dan memelihara binatang rumahan.

Dengan demikian, dapat diartikan dari berbagai macam minat tersebut pada intinya minat merupakan perasaan suka, senang, atau tertarik seseorang kepada sesuatu hal (objek) yang diikuti dengan tumbuhnya perhatian serta mendorongnya terlibat langsung karena sesuatu hal (objek) tersebut dirasakan akan atau telah memberikan makna, harapan, atau kepuasan. Sesuatu hal atau objek yang membuat seseorang atau individu suka atau tertarik tersebut bisa berupa benda, aktivitas, suasana, dan sebagainya.

#### **2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Timbulnya Minat**

Menurut Crow and Crow dalam bukunya Abdul Rahman Saleh berpendapat ada tiga faktor yang mempengaruhi timbulnya minat, yaitu:

1. Dorongan dari dalam diri individu

Dorongan ingin tahu atau rasa ingin tahu akan membangkitkan minat untuk membaca, belajar, menuntut ilmu, melakukan penelitian dan lain-lain.

2. Motif Sosial

Motif sosial ini dapat menjadi faktor yang membangkitkan minat untuk melakukan sesuatu aktivitas tertentu. Misalnya minat untuk belajar atau menuntut ilmu pengetahuan dari masyarakat, karena biasanya yang memiliki ilmu pengetahuan cukup luas (orang pandai) mendapat kedudukan tinggi dan terpandang dalam masyarakat.

3. Faktor emosional

Minat mempunyai hubungan yang erat dengan emosi. Bila seseorang mendapatkan kesuksesan pada aktivitas akan menimbulkan perasaan senang, dan hal tersebut akan memperkuat minat terhadap aktivitas tersebut. sebaliknya suatu kegagalan akan menghilangkan minat terhadap hal tersebut. (Suharyat, 2009:1).

Sedangkan menurut Slameto (2010: 180) ada beberapa indikator minat, yaitu:

1. Perasaan Senang

Apabila seorang siswa memiliki perasaan senang terhadap aktivitas tertentu maka tidak akan ada rasa terpaksa untuk melakukan aktivitas tersebut. Contohnya yaitu senang mengikuti pelajaran, tidak ada perasaan bosan, dan hadir saat pelajaran.

2. Keterlibatan

Ketertarikan seseorang akan obyek yang mengakibatkan orang tersebut senang dan tertarik untuk melakukan atau mengerjakan kegiatan dari obyek tersebut. Contoh: aktif dalam diskusi, aktif bertanya, dan aktif menjawab pertanyaan dari guru.

3. Ketertarikan

Berhubungan dengan daya dorong seseorang terhadap ketertarikan pada sesuatu benda, orang, kegiatan atau bisa berupa pengalaman afektif yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri. Contoh: antusias dalam mengikuti pelajaran, tidak menunda tugas dari guru.

4. Perhatian

Minat dan perhatian merupakan dua hal yang dianggap sama dalam penggunaan sehari-hari, perhatian seseorang merupakan konsentrasi

terhadap pengamatan, dengan mengesampingkan yang lain. Seseorang memiliki minat pada obyek tertentu maka dengan sendirinya akan memperhatikan obyek tersebut. Contoh: mendengarkan penjelasan guru dan mencatat materi.

Jadi minat merupakan suatu kecenderungan yang menetap dalam hati untuk selalu mengingat sesuatu atau mengerjakan sesuatu secara terus menerus tanpa merasa terbebani untuk mendapatkan apa yang dibutuhkan dengan disertai perasaan senang.

## **2.2 MOTIVASI**

### **2.2.1 Pengertian Motivasi**

Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kebutuhan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu. Motif bisa juga sebagai pendorong atau penggerak dalam diri manusia yang diarahkan pada tujuan tertentu.

Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu "*movere*" yang mengandung arti "*to move*". Jadi motivasi berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak. Misal ketika pelatih mengeluh karena atletnya tidak termotivasi untuk berlatih, atlet tersebut harus dibantu pelatih untuk menggerakkan dan meningkatkan motivasinya (Anshel, 1990) (dalam Komarudin, 2015: 23). Dengan demikian motivasi merupakan dorongan bagi setiap individu untuk melakukan suatu tindakan, entah itu dorongan dari luar atau dari dalam diri sendiri.

Motivasi merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki oleh seseorang. Oleh karena itu, motivasi yang harus dimiliki oleh seseorang adalah motivasi berprestasi, sebab seseorang yang memiliki motivasi berprestasi akan berpacu dengan keunggulan baik keunggulan diri sendiri, keunggulan orang lain, bahkan keunggulan untuk mencapai kesempurnaan dalam menjalankan suatu tugas (Komarudin, 2015:22). Jadi motivasi akan mempengaruhi mental seseorang untuk mencapai keunggulan dalam menjalankan suatu tugas.

Motivasi juga disebut sebagai perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan (Oemar Hamalik, 2008:158). Jadi perubahan energi dalam diri seseorang sangat dipengaruhi dari mana dan dari siapa motivasi itu datang. Seseorang akan lebih semangat jika mendapat dorongan dari orang terdekat atau orang yang disayanginya.

Adanya motivasi dalam diri seseorang membuat seseorang tersebut menjadi tahu tujuan hidupnya dan sesuatu apa yang ia cita-citakan. Masa depan yang gemilang dapat dicapai berawal dari motivasi, entah itu motivasi dari dalam diri sendiri atau motivasi dari pihak luar seperti keluarga, guru/dosen, sahabat atau pasangan. Motivasi tidak dapat diukur seperti kita mengukur tinggi badan atau berat badan. Motivasi merupakan sifat yang menyatu dalam tubuh seseorang, dan digunakan sebagai pendorong ketika seseorang ingin melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Motivasi dalam diri seseorang muncul karena adanya tujuan yang jelas. Sedangkan tujuan merupakan sesuatu yang hendak dicapai oleh suatu

perbuatan yang apabila tercapai akan memuaskan individu. Adanya tujuan yang jelas akan mempengaruhi kebutuhan dan ini akan mendorong timbulnya motivasi (Oemar Hamalik, 2008:160). Jadi, suatu tujuan dapat juga membangkitkan motivasi dalam diri seseorang. Semakin besar tujuan yang akan dicapai semakin besar pula motivasi yang akan muncul dalam diri seseorang.

Para ahli mendefinisikan motivasi dalam konteks yang berbeda-beda.

Berikut definisi motivasi menurut para ahli :

1. Menurut Sage, Weinberg dan Gould dalam bukunya Komarudin (2015:24) motivasi didefinisikan sebagai "*direction*", "*intensity*", dan "*effort*". Maksud "*direction*" mengacu kepada arah, kegiatan, atau suatu sasaran khusus yang dipilih, apakah seseorang selalu mencari, mendekati, atau tertarik pada situasi tertentu. Misalnya, pelatih mengikuti penataran pelatih, atlet pergi berlatih tenis, atlet yang cedera pergi ke rehabilitasi medis. Hal tersebut menunjukkan arah perilaku yang dilakukan atlet dan pelatih yang bersangkutan untuk melakukan sesuatu. *Intensity* atau *effort* mengacu pada sasaran seberapa besar usaha atlet untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu. Misalnya pegolf ingin menjadi pemenang pada kejuaraan tertentu, tetapi usahanya jelek sehingga penampilannya akan menurun.
2. Gage & Berliner dalam bukunya Komarudin (2015:24) juga menjelaskan bahwa menyamakan motivasi itu seperti mesin (*intensity*), arah, kemudi (*direction*) pada sebuah mobil. Intensitas dan arah sulit untuk dipisahkan, intensitas dari motivasi digunakan untuk satu kegiatan, tergantung pada besarnya intensitas dan besarnya arah.

3. Loehr dalam bukunya Komarudin (2015:24) juga menjelaskan bahwa motivasi adalah energi yang membuat segala sesuatu bekerja atau berfungsi.

Pada intinya motivasi merupakan suatu pendorong atau penyemangat dalam tubuh seseorang, dimana setiap kali seseorang ingin melakukan suatu tindakan tentu akan didasari oleh motivasi. Motivasi kadang juga sebagai penentu berhasil atau tidaknya seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Seperti pada perlombaan dalam *event* olahraga, dimana seorang atlet yang memiliki motivasi tinggi tentu akan bermain lebih semangat dan mengeluarkan semua kemampuannya agar menjadi juara. Motivasi dipandang dari segi proses, berarti motivasi dapat dirangsang oleh faktor luar, untuk menimbulkan motivasi dalam diri seseorang yang melalui proses rangsangan belajar sehingga dapat mencapai tujuan yang di kehendaki. Motivasi dipandang dari segi tujuan, berarti motivasi merupakan sasaran stimulus yang akan dicapai. Jika seseorang mempunyai keinginan untuk belajar suatu hal, maka dia akan termotivasi untuk mencapainya.

### **2.2.2 Pentingnya Motivasi**

Motivasi memegang peranan penting dalam kehidupan ini. Motivasi merupakan syarat mutlak dalam melakukan suatu tindakan. Tanpa motivasi (atau kurang motivasi) seseorang tidak akan berhasil secara maksimal dalam melakukan suatu tindakan termasuk keinginan seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Maslow (1945) dengan teori kebutuhannya, menggambarkan hubungan hirarkhis dan berbagai kebutuhan, di ranah kebutuhan pertama merupakan dasar untuk timbul kebutuhan berikutnya. Jika kebutuhan pertama

telah terpuaskan, barulah manusia mulai ada keinginan untuk memuaskan kebutuhan yang selanjutnya. Pada kondisi tertentu akan timbul kebutuhan yang tumpang tindih, contohnya adalah orang ingin makan bukan karena lapar tetapi karena ada kebutuhan lain yang mendorongnya. Jika suatu kebutuhan telah terpenuhi atau terpuaskan, itu tidak berarti bahwa kebutuhan tersebut tidak akan muncul lagi untuk selamanya, tetapi kepuasan itu hanya untuk sementara waktu saja (Achmad Rifa'i, 2012:147).

Pada umumnya motivasi mempunyai sifat siklus (melingkar), yaitu motivasi timbul, memicu perilaku tertuju kepada tujuan, dan akhirnya setelah tujuan tercapai, motivasi itu berhenti. Tetapi itu akan kembali ke keadaan semula apabila ada sesuatu kebutuhan lagi (Bimo Walgito, 2004:221).

Dengan demikian manusia yang dikuasai oleh kebutuhan yang tidak terpuaskan akan termotivasi untuk melakukan kegiatan guna memuaskan kebutuhan tersebut. Oleh karena itu kebutuhan-kebutuhan manusia tersebut secara berjenjang dan secara terus menerus ingin dipenuhi. Menurut Maslow (dalam Dimiyati dan Mudjiono, 2009:81), ada lima kebutuhan dasar manusia. Kelima kebutuhan tersebut adalah :



(Gambar 2.1 Hierarki Kebutuhan Maslow)  
 Sumber : *Dimiyati dan Mudjiono, 2009:81*

Kebutuhan-kebutuhan menurut Maslow harus terpenuhi, sebab kebutuhan yang telah lama tidak terpenuhi tidak dapat menjadi *active motivator*, maka usaha manusia hanya bertahan pada level sebelumnya, dan tidak ada peningkatan. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan merupakan hal penting untuk meningkatkan motivasi seseorang termasuk dalam konteks motivasi dalam melakukan aktivitas keagamaan. Seseorang yang lama kebutuhannya tidak terpenuhi, bisa menjadi penyebab timbulnya sikap-sikap destruktif, menentang dan bahkan frustrasi.

Dari uraian di atas menjelaskan bahwa motivasi memiliki fungsi sebagai pendorong timbulnya kelakuan untuk melakukan suatu tindakan. Fungsi motivasi menurut (Oemar Hamalik, 2008:161) adalah sebagai berikut:

- a. Mendorong timbulnya kekuatan atas suatu perbuatan. Tanpa motivasi maka tidak akan timbul sesuatu perbuatan atau tindakan.
- b. Motivasi berfungsi sebagai pengarah. Artinya mengarahkan perbuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- c. Motivasi berfungsi sebagai penggerak. Artinya motivasi berfungsi sebagai mesin. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.

### **2.2.3 Jenis Motivasi**

#### **a. Motivasi Intrinsik**

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari diri sendiri dan tidak dipengaruhi oleh sesuatu di luar dirinya karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Jadi suatu keinginan atau dorongan itu

muncul berdasarkan keinginannya sendiri bukan dari orang lain. Seseorang yang tingkah lakunya digerakan oleh motivasi intrinsik baru akan merasa puas jika tingkah lakunya telah mencapai hasil tingkah laku itu sendiri. White (1959) menyatakan bahwa fenomena motivasi intrinsik pertama kali diakui dalam penelitian eksperimental perilaku hewan, dimana ditemukan bahwa banyak organisme terlibat dalam perilaku penjelajahan, main-main, dan rasa ingin tahu meskipun tidak ada penguatan atau penghargaan (dalam Ryan dan Deci, 2000:25). Motivasi intrinsik mengacu pada kegiatan yang dilakukan dengan penuh kesenangan dan kepuasan. Anshel (1900) menyatakan bahwa seseorang akan termotivasi secara intrinsik untuk terlibat dalam sebuah aktivitas ketika mereka merasa nyaman dan ingin kompeten (dalam Komarudin, 2015:26).

Termotivasi berarti tergerak untuk melakukan sesuatu, seseorang yang merasa tidak memiliki dorongan atau inspirasi bisa dikatakan sebagai tidak termotivasi, sedangkan seseorang yang memiliki energi atau dorongan bisa dianggap sebagai orang yang termotivasi. Seseorang dapat termotivasi untuk mempelajari keterampilan baru karena ia memahami potensi mereka dan ia sadar bahwa dengan mempelajari keterampilan baru akan menghasilkan nilai atau pandangan yang bagus dan memiliki hak istimewa yang diberikan oleh masyarakat (Ryan dan Deci, 2000:25).

Aktivitas yang didasari oleh motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama dibandingkan dengan motivasi yang lain. Itu karena motivasi intrinsik muncul dari inisiatif diri sendiri dalam melihat situasi atau peluang. Anshel (1990) menyatakan bahwa motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama, lebih menyenangkan, dan lebih meningkatkan gambaran diri ketimbang aktivitas yang didasari dengan motivasi ekstrinsik (dalam Komarudin, 2015:27).

Dengan demikian motivasi intrinsik merupakan dorongan dari dalam diri seseorang dan mengacu pada kegiatan yang dilakukan dengan penuh kesenangan dan kepuasan. motivasi intrinsik harus ditumbuhkan dalam diri seseorang, sebab tingkah laku yang didasari motivasi intrinsik cenderung lebih giat, lebih gigih, dan akan menetap pada individu dibanding dengan motivasi yang bersifat ekstrinsik.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul dalam diri seseorang karena pengaruh dari rangsangan diluar atau keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Harsono (1998) menyebutkan motivasi ekstrinsik disebut juga "*competitive motivation*" karena dorongan untuk bersaing dan menang memainkan peranan lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi dengan baik. Sebagai contoh seorang atlet berpartisipasi dalam kejuaraan olahraga tidak didasari dengan kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam kejuaraan tersebut didasari oleh keinginan untuk memperoleh sesuatu. Begitu juga dengan Vallerand (2003) menjelaskan bahwa motivasi ekstrinsik mengimplikasikan bahwa atlet memiliki keterkaitan dengan olahraga bukan karena kesenangan tapi karena hasil (*outcome*) eksternal yang dihasilkan dari partisipasinya tersebut (dalam Komarudin, 2015:27).

Motivasi ekstrinsik adalah kontruksi yang berhubungan bila suatu aktivitas dilakukan untuk mencapai hasil tertentu. Motivasi ekstrinsik berbeda dengan motivasi intrinsik, motivasi intrinsik mengacu pada melakukan aktivitas sederhana untuk menikmati aktivitas itu sendiri, sedangkan motivasi ekstrinsik mengacu pada nilai instrumentalnya (Ryan dan Deci, 2000:25).

Motivasi ekstrinsik pada dasarnya didasari oleh suatu keinginan atau sifat seseorang yang ingin selalu memenuhi kebutuhannya. Seperti teori yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, “jika kebutuhan yang lebih rendah tingkatnya telah terpenuhi, maka kebutuhan yang berada ditingkat atasnya akan muncul dan minta agar dapat terpenuhi”. Oleh karena itu kebutuhan-kebutuhan manusia tersebut secara berjenjang dan terus-menerus ingin dipenuhi.

Motivasi ekstrinsik akan berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri seseorang. Misalnya, seseorang terdorong untuk berusaha dan berprestasi sebaik-baiknya disebabkan karena: (1) menariknya hadiah-hadiah yang ditawarkan kepada atlet bila menang, (2) perlawatan ke luar negeri, (3) akan dipuja orang, (4) akan menjadi berita di koran-koran dan TV, dan (5) ingin mendapat status di masyarakat, dan sebagainya.

Dengan demikian motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang muncul karena adanya dorongan atau rangsangan dari luar. Keinginan seseorang untuk mendapatkan sesuatu memicu munculnya motivasi ekstrinsik ini. Motivasi ekstrinsik mengacu pada nilai instrumental, jadi seseorang melakukan sesuatu karena ada target yang ingin dicapainya.

#### **2.2.4 Strategi meningkatkan motivasi**

Motivasi tidak bisa muncul begitu saja dari dalam diri seseorang, melainkan harus ada pendorong atau perasaan minat dari dalam diri individu. Brewer (2009) menjelaskan ada beberapa strategi dalam meningkatkan motivasi, yaitu sebagai berikut :

1. Tetapkan Tujuan

*Goal-setting* merupakan prosedur untuk menetapkan tujuan, baik tujuan jangka pendek, menengah, sampai pada tujuan jangka panjang. *Goal-setting* bertujuan untuk memotivasi seseorang agar lebih produktif dan efektif dalam melakukan suatu tindakan, terutama dalam melakukan suatu aktivitas olahraga yang berhubungan dengan kejuaraan.

## 2. Berikan Penguatan atau Umpan Balik

Penguatan umpan balik bisa bersifat umum apabila merujuk pada gerakan umum. Umpan balik sering digunakan pelatih untuk mendorong atlet agar terus berlatih. Kata-kata yang sering terungkap seperti “bagus”. “waaaw”, “mengagumkan”, “hebat”, adalah beberapa contoh dari umpan balik secara umum. Kata-kata tersebut tidak memberi informasi spesifik untuk meningkatkan keterampilannya, tetapi dapat memelihara dan meningkatkan lingkungan latihan yang positif bagi atlet. Seseorang tentu akan merasa senang dan lebih giat dalam melakukan sesuatu apabila diberi pujian atau umpan balik seperti itu.

Selanjutnya umpan balik bersifat spesifik apabila berisikan informasi yang lebih spesifik yang menyebabkan seseorang mengetahui apa yang harus mereka lakukan. Misalnya, atlet tidak tahu bahwa bola yang dipukulnya sering tidak tepat sasaran, tetapi atlet tidak tahu bagaimana cara supaya bola bisa tepat sasaran. Umpan balik spesifik misalnya, “sekarang lihatlah apakah anda sudah membengkokkan lutut dan pergelangan kaki, yakini bahwa bahu kiri anda menghadap ke sasaran, bagus anda sudah menekuk lutut dan pergelangan kaki dengan baik.” Seseorang tentu akan lebih jeli lagi dalam

melakukan suatu tindakan jika ada yang memberikan umpan balik seperti itu, terutama dalam bidang olahraga.

### 3. Ciptakan Situasi yang Menyenangkan

Segala kegiatan yang dilakukan harus didasari oleh kesenangan. Seseorang harus senang melakukan kegiatan yang sudah menjadi tanggung jawabnya, seperti atlet yang harus senang dengan kegiatan latihannya, tanpa ada paksaan dari siapapun. Kesenangan seseorang akan muncul apabila seseorang tersebut senang melihat fasilitas yang diberikan. Misal, pemerintah memberikan fasilitas olahraga yang lengkap di alun-alun atau taman kota, itu secara tidak langsung akan menimbulkan rasa senang di masyarakat karena masyarakat merasa kegiatan olahraganya terfasilitasi. Jadi tanpa disuruhpun masyarakat akan melakukan kegiatan olahraga di alun-alun atau taman kota karena didasari oleh rasa senang (Komarudin, 2015:34,35)

Dengan demikian strategi yang harus digunakan untuk meningkatkan motivasi yang pertama adalah menetapkan tujuan. Dimana tujuan menjadi faktor utama meningkatnya motivasi dalam diri seseorang, karena seseorang akan lebih giat dalam melakukan sesuatu apabila tujuannya sudah jelas. Kemudian pemberian penguatan dan umpan balik dari pihak luar juga akan meningkatkan motivasi seseorang untuk lebih bersemangat dalam melakukan suatu kegiatan. Yang ketiga ciptakan situasi menyenangkan, dimana proses ini juga datang dari pihak luar. Misal pemerintah memberikan fasilitas olahraga yang lengkap kepada masyarakat, dengan begitu masyarakat akan merasa senang dan motivasi untuk melakukan olahragapun akan meningkat.

## 2.3 MASYARAKAT

### 2.3.1 Pengertian Masyarakat

Masyarakat berasal dari bahasa Inggris yaitu "*society*" yang berarti "masyarakat", lalu kata *society* berasal dari bahasa Latin yaitu "*societas*" yang berarti "kawan". Pengertian masyarakat secara sederhana adalah sekumpulan manusia yang saling berinteraksi atau bergaul dengan kepentingan yang sama. Terbentuknya masyarakat karena manusia menggunakan perasaan, pikiran dan keinginannya memberikan reaksi dalam lingkungannya.

Menurut Soerjono Soekanto (2006), masyarakat adalah orang-orang yang hidup bersama yang menghasilkan kebudayaan dan mereka mempunyai kesamaan wilayah, identitas, mempunyai kebiasaan, tradisi, sikap, dan perasaan persatuan yang diikat oleh kesamaan. Jadi, pada dasarnya masyarakat merupakan sekumpulan orang-orang yang menetap dalam satu kelompok (bergerombol) dan memiliki kebudayaan yang sama.

Pengertian masyarakat menurut para ahli:

1. Menurut Paul B. Harton, masyarakat adalah sekumpulan manusia yang secara relatif mandiri, yang hidup bersama-sama yang cukup lama, yang mendiami suatu wilayah tertentu, memiliki kebudayaan yang sama dan melakukan sebagian besar kegiatan dalam kelompok itu.
2. Menurut Abdul Syani, masyarakat adalah berkumpul bersama, hidup bersama dengan saling berhubungan dan saling mempengaruhi.
3. Menurut Richard T. Schaefer dan Robert P. Lamm, masyarakat adalah sejumlah besar orang yang tinggal dalam wilayah yang sama, relatif

independen dari orang-orang di luar itu, dan memiliki budaya yang relatif sama.

4. Menurut John J. Macionis, masyarakat adalah orang-orang yang berinteraksi dalam sebuah wilayah tertentu dan memiliki budaya bersama.
5. Menurut Gillin & Gillin, masyarakat adalah kelompok manusia yang mempunyai kebiasaan tradisi, sikap dan perasaan persatuan yang diikat oleh bersamaan.
6. Menurut Selo Sumardjan, masyarakat adalah orang-orang yang hidup bersama dan menghasilkan kebudayaan.

(<http://umum-pengertian.blogspot.co.id/2016/05/pengertian-masyarakat-secara-umum.html>).

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian masyarakat dapat disimpulkan bahwa secara umum pengertian masyarakat adalah sekumpulan individu-individu yang hidup bersama, bekerja sama untuk memperoleh kepentingan bersama yang telah memiliki tatanan kehidupan, norma-norma, dan adat istiadat yang ditaati dalam lingkungannya.

### **2.3.2 Unsur –Unsur Masyarakat**

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

### **2.3.3 Hak dan Kewajiban Masyarakat Dalam Bidang Olahraga**

Dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005 bahwa masyarakat mempunyai hak dan kewajiban dalam bidang olahraga sebagai berikut:

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

### **2.3.4 Peran Serta Masyarakat**

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005 pasal 75, dijelaskan bahwa masyarakat memiliki peran sebagai berikut:

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

### 2.3.5 Lapisan Masyarakat

Setiap orang pasti memiliki kedudukannya sendiri dimasyarakat, atau sering disebut dengan lapisan masyarakat. Selama dalam satu masyarakat ada sesuatu yang dihargai, dan setiap masyarakat pasti mempunyai sesuatu yang dihargai, maka barang sesuatu tersebut akan menjadi bibit timbulnya lapisan masyarakat. Barang sesuatu yang dihargai di dalam masyarakat mungkin berupa uang atau benda-benda yang bernilai ekonomis, mungkin juga berupa tanah, kekuasaan, ilmu pengetahuan, kesalehan dalam agama atau mungkin juga keturunan yang terhormat.

Masyarakat pada umumnya mengembangkan dua macam kedudukan, yaitu:

1. *Ascribed status*: kedudukan seseorang dalam masyarakat tanpa memperhatikan perbedaan-perbedaan rohaniah maupun kemampuan. Kedudukan tersebut diperoleh karena kelahiran. Bagi seseorang yang menyandang *ascribed status*, orang tersebut tidak perlu berusaha atau bekerja keras untuk mendapatkan status ini. Contoh dari *ascribed status* ini adalah gelar bangsawan yang dimiliki oleh seseorang yang didapatkan dari kedua orang tuanya dapat diturunkan kepada anaknya. Kelak, anaknya juga dapat menurunkan gelar bangsawan tersebut ke anaknya.
2. *Achieved status*: kedudukan yang dicapai oleh seseorang dengan usaha-usaha yang disengaja. Kedudukan ini tidak diperoleh atas dasar kelahiran, akan tetapi bersifat terbuka bagi siapa saja, tergantung dari kemampuan masing-masing dalam mengejar serta mencapai tujuan-tujuannya. Contoh dari *Achieved status* adalah gelar S1 yang diperoleh

oleh seorang mahasiswa dalam waktu 3,5 tahun karena ia sangat giat dan rajin dalam perkuliahan.

3. Kadang-kadang dibedakan lagi satu macam kedudukan yaitu *assigned-status*, yang merupakan kedudukan yang diberikan. *assigned-status* tersebut sering mempunyai hubungan yang erat dengan *Achieved status* dalam arti bahwa suatu kelompok atau golongan memberikan kedudukan yang lebih tinggi kepada seseorang yang berjasa, yang telah memperjuangkan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan dan kepentingan masyarakat. Contoh dari *assigned-status* ini adalah pemberian gelar pahlawan kepada para pahlawan reformasi. (Soerjono Soekanto, 2002:259)

## **2.4 DINAMIKA KELOMPOK**

### **2.4.1 Pengertian Dinamika Kelompok**

Dinamika kelompok adalah suatu lingkup pengetahuan sosial yang lebih berkonsentrasi pada pengetahuan tentang hakikat kehidupan berkelompok yang menunjukkan kemajuan (Johnson & Johnson, 2012:4).

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

Dinamika kelompok benar-benar terwujud dalam kelompok dapat dilihat dari: a) anggota kelompok dapat membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok, b) anggota kelompok mampu mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan

kelompok, c) anggota kelompok dapat membantu tercapainya tujuan bersama, d) anggota kelompok dapat mematuhi aturan kelompok dengan baik, e) anggota kelompok benar-benar aktif dalam seluruh kegiatan kelompok, f) anggota kelompok dapat berkomunikasi secara terbuka, g) anggota kelompok dapat membantu orang lain, h) anggota kelompok dapat memberi kesempatan kepada anggota lain untuk menjalankan perannya, i) anggota kelompok dapat menyadari pentingnya kegiatan kelompok (Mungin, 2005:69).

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

#### **2.4.2 Fungsi Dinamika Kelompok**

Berdasarkan penjabaran tentang dinamika kelompok di atas ada beberapa fungsi dari dinamika kelompok, antara lain:

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

### 2.4.3 Macam-Macam Kelompok

Menurut David Johnson (2012: 21-22), ada beberapa macam kelompok, diantaranya yaitu :

#### 1. Kelompok Pseudo

Kelompok Pseudo adalah kelompok dimana anggota-anggotanya telah memutuskan untuk bekerja sama tetapi tidak seorangpun tertarik untuk menjalankannya. Anggotanya mempercayai bahwa urutan penilaian akan diberikan dari yang berprestasi tinggi ke yang berprestasi rendah.

Jadi meskipun para anggotanya saling berbicara, sebenarnya mereka bersaing. Mereka menganggap anggota lainnya sebagai saingan yang harus dikalahkan, dihalangi untuk mencapai prestasi dan saling menyesatkan.

#### 2. Kelompok tradisional

Kelompok tradisional adalah kelompok dimana para anggotanya ditetapkan untuk bekerja bersama dan menerima menjalankannya. Anggotanya meyakini bahwa mereka akan dinilai dan dihargai sebagai individu, bukan sebagai anggota kelompok. Tugas telah terstruktur sehingga kecil kemungkinannya untuk bekerja sama. Anggotanya berinteraksi terutama hanya untuk menjelaskan bagaimana tugas tersebut dijalankan.

Jadi walaupun dalam satu kelompok tetapi para anggotanya lebih memilih untuk bekerja sendiri dan berusaha untuk mendapatkan hasil maksimal. Mereka menganggap bahwa hasil individu lebih dihargai daripada hasil dari kelompoknya.

### 3. Kelompok yang efektif

Kelompok yang efektif adalah jika hasil yang diperoleh kelompok lebih besar daripada yang diperoleh oleh para anggotanya. Kelompok jenis ini adalah kelompok yang anggotanya berkomitmen untuk memaksimalkan keberhasilan mereka sendiri dan anggota kelompok lainnya. Para anggotanya memutuskan untuk bekerja bersama dan dengan senang hati menjalankannya.

Jadi dalam kelompok yang efektif terjadi kerja sama yang baik antar anggota kelompoknya untuk memperoleh hasil yang maksimal untuk semua anggotanya. Tiap anggota kelompok tidak hanya memikirkan tentang kesuksesan dirinya sendiri tetapi juga memikirkan bagaimana agar semua anggota kelompoknya bisa meraih hasil yang maksimal.

### 4. Kelompok prestasi tinggi

Kelompok prestasi tinggi memenuhi semua kriteria suatu kelompok yang efektif dan menunjukkan semua harapan yang layak, yang diberikan oleh para anggotanya. Yang membedakan kelompok prestasi tinggi dengan kelompok yang efektif adalah tingkat komitmen yang dimiliki para anggotanya untuk mencapai kesuksesan kelompok.

Jadi dalam kelompok prestasi tinggi tidak hanya berkomitmen untuk memajukan kelompoknya, tetapi dalam kelompok tersebut timbul rasa saling percaya, saling menghargai dan yang paling penting adalah rasa peduli terhadap anggota kelompoknya.

Berdasarkan dari penjelasan keempat kelompok tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap kelompok memiliki karakter yang berbeda-beda. Mereka merasa nyaman dengan yang dilakukannya karena sudah terbiasa dengan karakter yang ada dalam kelompoknya tersebut.

Sedangkan menurut Robert Bierstedt ada beberapa macam jenis kelompok, diantaranya yaitu:

1. Kelompok statis, adalah kelompok bukan organisasi yang tidak memiliki hubungan sosial dan kesadaran jenis di antaranya. Contohnya, kelompok penduduk usia 10-15 tahun di sebuah kecamatan.
2. Kelompok kemasyarakatan, adalah kelompok yang memiliki persamaan, tetapi tidak mempunyai organisasi dan hubungan sosial di antara para anggotanya.
3. Kelompok sosial, adalah kelompok yang anggotanya memiliki kesadaran jenis dan hubungan satu dengan yang lainnya tetapi tidak terikat dalam ikatan organisasi. Contohnya, kelompok pertemuan atau kerabat.
4. Kelompok asosiasi, adalah kelompok yang memiliki kesadaran akan jenis dan mempunyai persamaan mengenai kepentingan pribadi maupun juga kepentingan bersama. Contohnya, negara, sekolah, pramuka dan osis.

(dalam <http://www.artikelsiana.com/2015/06/macam-macam-kelompok-sosial.html>).

Dengan demikian kelompok adalah sekumpulan orang yang memiliki kesadaran bersama akan keanggotaan dan saling berinteraksi. Kelompok terbentuk karena adanya kesamaan antar anggota-anggotanya. Kesamaan

artinya, kesamaan minat, kepercayaan, nilai, usia, tingkat intelegensi, atau karakter personal lain.

## **2.5 OLAHRAGA**

### **2.5.1 Pengertian Olahraga**

Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga, yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang (Ateng, 1993) (dalam Husdarta, 2010:145). Tujuan seseorang untuk berolahraga adalah menggerakkan raganya untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar.

Menurut Eyler (1960) istilah olahraga atau *sport* berasal dari kata *disport* (kadang kala di eja *dysporte*) dan pertama kali muncul dalam kepustakaan pada tahun 1303 yang berarti "*sport, past time, recreation, and pleasure*" makna istilah olahraga (*sport*) itu berubah di sepanjang wakt namun esensi pengertiannya kebanyakan berkaitan dengan tiga unsur pokok yaitu bermain, latihan fisik, dan kompetisi (dalam Husdarta, 2010:132). Oleh karena itu masyarakat indonesia memiliki konotasi bahwa olahraga adalah kegiatan permainan yang kompetitif yang menekankan pencapaian kejuaraan dan rekor seperti yang dilakukan oleh para atlet.

Matveyev (1981) mengemukakan bahwa "olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya (performa) dan kemauanya semaksimal mungkin". Pendapat tersebut cenderung mengarah ke sudut pandang olahraga elit-kompetitif yang dilakukan oleh para atlet profesional. Sedangkan definisi olahraga yang dirumuskan oleh para Dewan Eropa pada tahun 1980 yang berbunyi "olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan selama waktu luang" merupakan interpretasi

yang bersifat umum yang kemudian digunakan sebagai dasar bagi “*sport for all*” olahraga massal yang dimulai di Eropa pada tahun 1966, dan 27 tahun kemudian, 1983 Indonesia mencanangkan panji olahraga “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” (dalam Husdarta, 2010: 133).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sedangkan pelaku olahraga adalah setiap orang dan/atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahragaan, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan (UU. Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:3). Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh semua orang tanpa melihat status atau perbedaan usia. Kegiatan olahraga sangat jauh dari kata diskriminatif, perbedaan budaya, agama dan kemiskinan. Semua bisa berdiri tegak bersama-sama, bergerak bersama, lari bersama-sama dan riang gembira. Ini kenyataan yang membuktikan bahwa olahraga bisa menjadi suatu alat yang mampu membawa masyarakat, bangsa dan negara menjadi lebih damai dan rukun.

Olahraga bukan lagi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan agar tubuh menjadi sehat, lebih dari itu olahraga sekarang bisa menjadi gaya hidup sehat. Olahraga yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kualitas hidup yang lebih sehat akan mampu memberikan dampak positif lebih dari yang diharapkan, dengan berolahraga juga dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih. (Sandi Akbar, 2016:1).

Dengan demikian olahraga merupakan suatu hal yang dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dan meningkatkan kualitas hidup yang lebih sehat. Dengan rutin berolahraga tentu hasil yang diperoleh semakin besar, seperti badan menjadi sehat, bugar, dan keterampilan atau fisik yang tentunya juga akan meningkat.

Olahraga adalah hak setiap orang, seperti tertuang dalam butir-butir mukadimah Piagam Internasional tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga (*The International Charter of Physical Education and Sport*) yang dideklarasikan oleh UNESCO tahun 1978, hasil pertemuan antara menteri-menteri dan pejabat sebiior dalam pendidikan jasmani dan olahraga di Paris. Butir ke-1 dan ke-3 dalam mukadimah piagam tersebut menyatakan bahwa:

Butir ke-1: "Satu kegiatan untuk mengaktualisasikan hak-hak asasi manusia adalah kesempatan untuk mengembangkan dan mempertahankan kemampuan fisik, mental dan moral; dan karena itu, setiap orang harus memiliki akses terhadap pendidikan jasmani dan olahraga",

Butir ke-3: "pendidikan jasmani dan olahraga dapat memberikan sumbangan bagi penguasaan nilai-nilai kemanusiaan yang mendasar yang menjadi landasan bagi perkembangan sepenuhnya pada setiap makhluk manusia". (Mutohir & Ali Maksum, 2007:26).

Dengan demikian setiap orang memiliki hak untuk mendapatkan pendidikan jasmani ataupun hak untuk berolahraga. Seperti di tempat-tempat umum sudah selayaknya masyarakat mendapatkan fasilitas dari pemerintah

untuk melakukan kegiatan olahraga. Dengan begitu masyarakat akan lebih giat dalam mengkampanyekan hidup sehat.

### **2.5.2 Klasifikasi Olahraga**

Dalam Husdarta (2010: 148-149). Istilah olahraga ditinjau dari tujuannya dapat digolongkan sebagai berikut:

#### **1. Olahraga Pendidikan**

Ketika olahraga dilakukan dengan tujuan untuk pendidikan maka semua aktivitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan. Dijelaskan juga dalam (UU. Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:3) Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga Pendidikan biasanya kita temukan di sekolah-sekolah dengan implikasinya (penerapannya), diharapkan dalam jangka yang pendek, paling tidak diarahkan para siswa memiliki kebugaran jasmani, kesenangan melakukan aktifitas fisik dan olahraga, dan terbentuklah manusia yang sehat secara jasmani. Jadi olahraga pendidikan adalah aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan.

Dengan demikian olahraga pendidikan merupakan olahraga yang dilakukan sebagai proses pendidikan, dimana di dalamnya bertujuan untuk

memenuhi tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga pendidikan biasa dijumpai di sekolah-sekolah dalam mata pelajaran penjasorkes yang diajarkan oleh guru mata pelajaran penjasorkes. Para siswa diarahkan untuk melakukan aktivitas fisik dengan tujuan agar badan menjadi sehat dan bugar.

## 2. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh. Dijelaskan juga dalam (UU. Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:3) Olahraga rekreasi adalah 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. Rekreasi merupakan kegiatan positif yang dilakukan pada waktu senggang, dengan sungguh-sungguh dan bertujuan untuk mencapai kepuasan. Aktivitas rekreasi dibagi menjadi dua golongan besar, yaitu rekreasi aktif secara fisik dan pasif secara fisik. Bagi anak-anak akan lebih baik aktivitas rekreasi yang dilakukan dan diprogramkan yang bersifat aktif secara fisik, seperti permainan-permainan tradisional.

Dengan demikian olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan sesuai keinginan hati dan dilakukan pada waktu luang. Selain untuk menjaga kesehatan tubuh, olahraga rekreasi juga bertujuan untuk mencapai kepuasan secara emosional seperti kebahagiaan, kesenangan dan lain-lain.

### 3. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga yang merupakan olahraga prestasi. Dijelaskan juga dalam (UU. Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:3) olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Para olahragawan atau atlet yang menekuni cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi baik pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional, disyaratkan memiliki kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada cabang olahraga yang lebih baik dibanding dengan rata-rata non-atlet.

Dengan demikian olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan secara terkonsep dengan tujuan meraih prestasi tertinggi. Olahragawan dilatih secara terstruktur dan rutin agar mendapatkan hasil terbaik.

### 4. Olahraga Rehabilitasi / Kesehatan

Olahraga rehabilitasi adalah suatu kegiatan 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 penderita penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter. Olahraga rehabilitasi kini semakin berkembang pesat dan banyak digunakan khususnya pada olahraga sepakbola. Kalau kita melihat dalam sepakbola pasti setiap tim ada saja atletnya yang mengalami

cedera, entah karena benturan, ataupun kelelahan akibat jadwal pertandingan yang padat. Oleh karena itu, olahraga rehabilitasi diharapkan dapat menyembuhkan dan memulihkan cedera pada atlet secara cepat serta baik. Sedangkan menurut KDI Keolahragaan (2002), olahraga rehabilitasi adalah jenis kegiatan olahraga atau latihan jasmani yang menekankan pada tujuan yang bersifat terapi atau aspek psikis dan perilaku.

Dengan demikian olahraga rehabilitasi merupakan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan cedera yang mungkin terjadi. Olahraga rehabilitasi bisa berbentuk terapi, entah itu terapi fisik atau terapi psikis.

### **2.5.3 Olahraga Rekreasi**

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh (Husdarta, 2010: 148).

Dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 pasal 19 tentang olahraga rekreasi bahwa:

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:

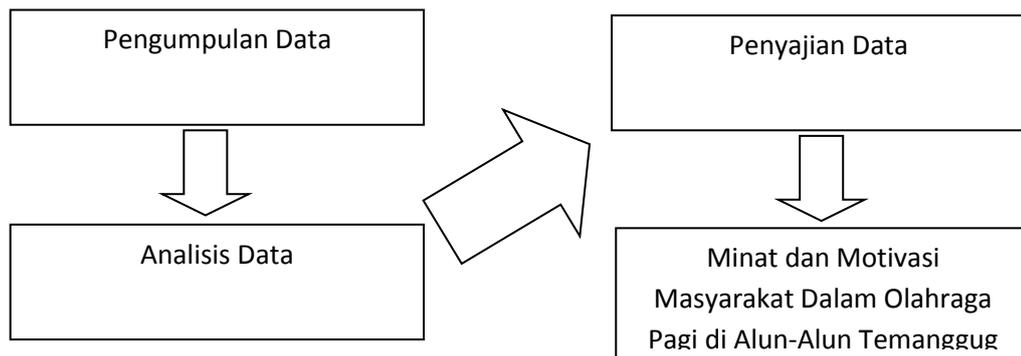
- a. Memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan;
  - b. Membangun hubungan sosial; dan/atau
  - c. Melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.
4. Pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat berkewajiban menggali, mengembangkan, dan memajukan olahraga rekreasi.
  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 sebagaimana dimaksud pada ayat (5) harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh perkumpulan atau organisasi olahraga.

Menurut Sumardianto (2000), olahraga menjadi rekreatif apabila dipenuhi syarat-syarat tertentu yakni:

1. Memenuhi norma bersama/sportif
2. Memiliki nilai positif/sehat dan segar
3. Enthousiasme/memberi kepuasan
4. Motif pribadi/sukarela
5. Waktu senggang/di luar kerja.

Dengan demikian olahraga rekreasi adalah kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu luang serta menggunakan aturan yang tidak resmi karena tujuan utamanya adalah kesenangan.

## 2.6 Kerangka Konseptual



(Gambar 2.2 Kerangka Konseptual)

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Minat masyarakat dalam melakukan olahraga minggu pagi di alun-alun Temanggung dipengaruhi oleh faktor perasaan senang, keterlibatan dan ketertarikan. Perasaan senang dapat dilihat dari masyarakat yang datang ke alun-alun Temanggung merasa senang karena tempatnya semakin bersih dan indah dibanding dulu sebelum di renovasi dan udara pagi yang masih sejuk sehingga cocok digunakan sebagai tempat berolahraga atau berrekreasi. Keterlibatan dapat dilihat dari masyarakat yang terlibat dalam suatu kelompok/komunitas olahraga, disitu terlihat masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga merasa senang dan tidak mudah bosan. Sedangkan ketertarikan dapat dilihat dari masyarakat yang berkunjung ke alun-alun Temanggung tertarik dengan keramaian yang terjadi, seperti kegiatan CFD yang diadakan di alun-alun Temanggung. Dimana yang dulunya kegiatan CFD hanya berpusat di depan kantor DPRD Temanggung, sekarang merambat disepanjang jalan MT Haryono.
2. Motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga minggu pagi di alun-alun Temanggung dipengaruhi oleh faktor kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan perasaan aman, kebutuhan sosial, kebutuhan akan penghargaan diri dan kebutuhan akan aktualisasi diri. Kebutuhan fisiologis dapat dilihat dari banyaknya masyarakat yang datang ke alun-alun Temanggung pada pagi hari untuk melakukan aktivitas olahraga dengan alasan untuk menjaga kesehatan. Aktivitas olahraga yang dilakukan diantaranya adalah jalan-jalan,

*jogging*, bersepeda, dan senam aerobik. Kebutuhan fisiologis termasuk dalam motivasi intrinsik karena keinginan untuk menjaga kesehatan muncul dari dalam diri sendiri. Kebutuhan akan perasaan aman dapat diketahui dari masyarakat yang sebagian besar sudah mengetahui resiko yang mungkin terjadi saat melakukan aktivitas olahraga dan mereka juga mengetahui tindakan yang harus dilakukan untuk meminimalisir resiko tersebut. Kebutuhan akan perasaan aman termasuk dalam motivasi intrinsik karena keinginan untuk mendapatkan perasaan aman muncul dari dalam diri seseorang. Kebutuhan sosial dapat dilihat dari masyarakat yang berkunjung ke alun-alun Temanggung bersama teman atau keluarganya, disitu jelas terlihat interaksi antar sesamanya. Sedangkan masyarakat yang berkunjung melakukan aktivitas olahraga sendirian lebih terlihat cuek dan biasa saja, karena mereka lebih fokus ke aktivitas yang dilakukannya. Kebutuhan sosial termasuk dalam motivasi ekstrinsik karena dipengaruhi oleh keadaan sosial disekitar individu tersebut. Kebutuhan akan penghargaan diri dapat dilihat dari seseorang yang yang melakukan aktivitas olahraga bersama kelompok atau temannya lebih dihargai dan diakui keberadaannya oleh kelompok atau temannya tersebut, disitu terdapat berbagai candaan, ejekan, atau pujian. Kebutuhan akan penghargaan diri termasuk dalam motivasi ekstrinsik karena sebuah penghargaan atau pengakuan muncul dari orang lain bukan dari dirinya sendiri. Sedangkan kebutuhan akan aktualisasi diri dapat dilihat dari banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga pagi di alun-alun Temanggung hanya untuk aktivitas rekreasi dan alasan akan kesehatan. Hanya beberapa masyarakat yang berolahraga di alun-alun Temanggung untuk menyalurkan bakatnya. Kebutuhan akan aktualisasi diri termasuk

dalam motivasi intrinsik karena ketika seseorang melakukan suatu aktivitas yang disukainya itu merupakan keinginan dari dirinya sendiri.

## **5.2 Saran**

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi masyarakat, agar tetap memanfaatkan alun-alun Temanggung sebagai tempat untuk melakukan olahraga rekreasi dan kegiatan positif lainnya.
2. Bagi pengelola, agar lebih meningkatkan lagi pelayanan dan fasilitas yang ada di alun-alun Temanggung seperti toilet dan tempat parkir yang dirasa kurang memadai dan juga penambahan sarana dan prasarana olahraga termasuk dibuatkannya taman khusus kebugaran. Semua itu bertujuan untuk kenyamanan dan kepuasan pengunjung sehingga akan lebih banyak lagi masyarakat yang berkunjung ke alun-alun Temanggung. Selain itu perawatan alun-alun Temanggung juga perlu ditingkatkan.
3. Bagi pemerintah agar melakukan pemetaan kegiatan di setiap titik pada acara CFD di alun-alun Temanggung agar kegiatan bisa lebih terkontrol. Dan juga sebagai bahan masukan dengan adanya minat dan motivasi masyarakat yang demikian dalam memanfaatkan alun-alun Temanggung sebagai tempat untuk melakukan olahraga rekreasi untuk bisa ikut serta dalam berlangsungnya kegiatan olahraga pagi, seperti kegiatan CFD yang lebih rutin dilaksanakan setiap Minggu pagi agar lebih banyak lagi masyarakat yang berkunjung ke alun-alun Temanggung khususnya pada hari Minggu pagi untuk berolahraga atau berrekreasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Rifa'i dan Catharina Tri Anni. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Unnes Press.
- Bimo Walgito. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Deddy Mulyana. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Diego Satriawan. 2005. "Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Tempat Berolahraga di Kota Salatiga Tahun 2013". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. Vol. 04, No. 03; Hal. 1666-1672.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hurlock, Elizabeth B. 2013. *Perkembangan Anak*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Husdarta, H.J.S. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Johnson, D.W. dan F.P. Johnson. 2012. *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Permata Puri Media.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy J. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Mungin Eddy Wibowo. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Muthohir, T.C dan Ali Maskum. 2007. *Sport Development Indeks*. Jakarta: PT. Indeks.
- Oemar Hamalik. 2008. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ryan, R.M. dan E.L. Deci. 2000. "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Journal Of Contemporary Educational Psychology*. 25, 54-67.

Samsudi. 2010. "Ruang Terbuka Hijau Kebutuhan Tata Ruang Perkotaan Kota Surakarta". *Jurnal of Rural and Development*. Vol. 01, No. 01; Hal. 11-19.

Sandi Akbar Romadhon. 2016. "Motivasi dan Minat Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda Di Kota Semarang". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. Vol. 5, No. 1; Hal. 25-28.

Sardiman A.M. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Soerjono Soekanto. 2002. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 03. Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta. 2007.

Yayat Suharyat. 2009. "Hubungan Antara Sikap, Minat dan Perilaku Manusia". *REGION*. Vol. 01, No. 03; Hal. 1-19.

Yudik Prasetyo. 2013. "Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional". *MEDIKORA*. Vol. XI, No. 02; Hal. 219-228.

#### **Artikel dari internet :**

Minat menurut Guilford. 1965. Diakses dari <http://caraelok.blogspot.co.id/2016/12/pengertian-minat-dan-macam-macam-minat.html>. Pada hari Rabu, 16 Mei 2018.

Kelompok Sosial menurut Robert Bierstedt. Diakses dari <http://www.artikelsiana.com/2015/06/macam-macam-kelompok-sosial.html>. Pada hari Rabu, 16 Mei 2018.

Masyarakat menurut ahli. Diakses dari <http://umum-pengertian.blogspot.co.id/2016/05/pengertian-masyarakat-secara-umum.html>. Pada hari Senin, 16 April 2018.