



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT
OLAHRAGA REKREASI AKHIR PEKAN DI ALUN-ALUN
KABUPATEN TEGAL**

TAHUN 2019

SKRIPSI

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

**Oleh
Hafifah Rosalia
6101415001**

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

ABSTRAK

Hafifah Rosalia. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Kabupaten Tegal Tahun 2019". Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Dr. H. Harry Pramono, M.Si.

Kata Kunci : Minat, Olahraga Rekreasi, Akhir Pekan

Latar belakang penelitian ini adalah faktor yang mempengaruhi minat masyarakat Kabupaten Tegal untuk beraktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di Alun-Alun Kabupaten Tegal. Rumusan masalah 1) Faktor apa sajakah yang mempengaruhi minat masyarakat melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal Tahun 2019, 2) Seberapa besar faktor-faktor yang mempengaruhi minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal 2019. Tujuan penelitian 1) Untuk mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi minat masyarakat melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal Tahun 2019, 2) Untuk mengetahui seberapa besar faktor-faktor yang mempengaruhi minat masyarakat melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal Tahun 2019.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 50 responden terbagi atas anak-anak (≤ 15 th), remaja (16-25 th), dewasa (26-50th), orangtua (≥ 51 th). Analisis data menggunakan teknik deskriptif prosentase (DP). Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner, dokumentasi, dan wawancara.

Hasil penelitian didapat bahwa minat masyarakat dalam memanfaatkan ruang terbuka publik yaitu alun-alun sebagai tempat berolahraga di Kabupaten Tegal dikatakan tinggi atau berminat, ini terbukti dengan angka prosentase yang menunjukkan 88%. Sedangkan sisanya 12% responden memiliki minat yang sedang atau cukup berminat untuk berolahraga di alun-alun Kabupaten Tegal.

Simpulan dari penelitian ini adalah 1) Minat masyarakat dalam berolahraga akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal termasuk dalam kategori tinggi dengan prosentase sebanyak 88%. 2) Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal seperti faktor kondisi fisik sangat mempengaruhi minat masyarakat dengan prosentase sebanyak 92%, faktor kondisi psikis, relasi anggota keluarga, kebersamaan keluarga, motivasi kerja, manfaat kerja, kepuasan kerja dan lingkungan tempat tinggal juga mempengaruhi minat masyarakat untuk berolahraga akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal dalam kategori tinggi dengan masing-masing besar prosentase sebanyak 74%, 82%, 86%, 52%, 56%, 54%, 80% , serta faktor kondisi sosial ekonomi dan pekerjaan dengan kategori sedang sebanyak 54% dan 80% ini menunjukkan bahwa faktor tersebut cukup mempengaruhi minat masyarakat dalam berolahraga. Saran penelitian ini Untuk masyarakat Kabupaten Tegal sebaiknya tingkatkan lagi minat berolahraga akhir pekan secara rutin di alun-alun Kabupaten Tegal untuk meramaikan suasana alun-alun, serta selalu jaga kebersihan di lingkungan alun-alun dan untuk pemerintah setempat sebaiknya perhatikan fasilitas umum termasuk fasilitas olahraga di alun-alun Kabupaten Tegal agar minat masyarakat untuk berolahraga di alun-alun semakin meningkat.

ABSTRACT

Hafifah Rosalia. 2019. "Factors Affecting Interest Recreation Sports Weekend in Tegal Regency Square in 2019". Undergraduate Thesis. Department of Physical Education and Recreation. Faculty of Sport Science. Universitas Negeri Semarang. Advisor: Dr. H. Harry Pramono, M.Si.

Keywords: Interest, Recreation Sports, Weekend

The background of this research is the factors that influence the interest of the people of Tegal Regency for weekend recreational activities at Tegal Regency Square. Problem formulation 1) What factors influence people's interest in doing weekend recreational sports activities in Tegal Regency Square in 2019, 2) How big are the factors that influence people's interest in doing weekend recreational sports activities in Tegal Regency square 2019. Research Objectives 1) To find out what factors influence people's interest in weekend recreational sports activities in Tegal Regency Square in 2019, 2) To find out how much factors influence people's interest in weekend recreational sports activities in Tegal Regency Square in 2019.

The type of research used in this study is descriptive quantitative using the survey method. The number of samples used was 50 respondents divided into children (≤ 15 years), adolescents (16-25 years), adults (26-40 years), and parents (≥ 41 years). Data analysis using descriptive percentage (DP) technique. Data collection techniques use questionnaires, documentation, and interviews.

The results of the study found that the interest of the community in utilizing public open space, namely the square as a place to exercise in Tegal Regency was said to be high or interested, this was revealed by the percentage number which showed 88%. While the remaining 12% of respondents had moderate interest or were quite interested in exercising in the Tegal Regency Square.

The conclusions from this study are 1) public interest in weekend exercise activity in the Tegal Regency Square is included in the high category with a percentage of 88%. 2) Factor that influences weekend recreational sports activities in Tegal Regency Square such as physical condition greatly affects people's interest with a percentage of 92%, psychological condition factor, family member relationship, family togetherness, work motivation, work benefits, satisfaction work and living environment also affect the interest of the community for weekend exercise activity in the Tegal Regency Square in the high category with percentage of 74%, 82%, 86%, 52%, 56%, 54%, 80% respectively, as well as factors of socio-economic condition and employment with a moderate category as much as 54% and 80%. This indicates that these factors are enough to influence people's interest in sports. The suggestions of this research for the people of Tegal Regency are that they should increase the interest in exercising regularly on weekends in the square of Tegal Regency in order to enliven the atmosphere of the square, and always maintain cleanliness of the square. Furthermore, the local government should pay attention to public facilities including sports facilities in Tegal Regency Square so that the public's interest in exercising in the square is increasing.

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan Di Alun-Alun Kabupaten Tegal Tahun 2019

Disusun oleh :

Nama : HAFIFAH ROSALIA

NIM : 6101415001

Jurusan/Prodi : PJKR/PJKR

Telah disahkan dan disetujui pada :

Hari :

Tanggal :

Untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Menyetujui,

Kajur PJKR



Pembimbing

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

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Hafifah Rosalia

NIM : 6101415001

Jurusan/Prodi : PJKR/PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga
Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Kabupaten Tegal
Tahun 2019

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 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, 12 Mei 2019
Yang menyatakan

Materai 6000



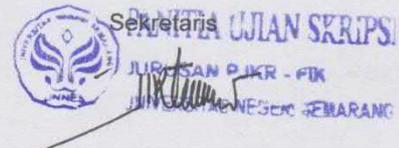
Hafifah Rosalia
NIM. 6101415001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Hafifah Rosalia NIM. 6101415001 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Kabupaten Tegal Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, 24 Juli 2019.

Panitia Ujian

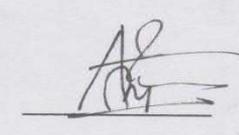

Ketua
Prof. Dr. Tangiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201964032001

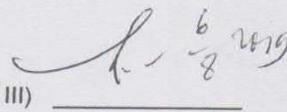

Sekretaris
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 196109031988031002

Dewan Penguji

1. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd (Penguji I)
NIP. 196004291986011001
2. Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd (Penguji II)
NIP. 196508211999032001
3. Dr. H. Harry Pramono, M.Si (Penguji III)
NIP. 195910191985031001







MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Biarkan rasa syukur menjadi “pijakan” di mana kamu berlutut untuk berdoa setiap malam. Dan biarkan iman menjadi jembatan yang kamu bangun untuk mengalahkan kejahatan dan menyambut kebaikan (Maya Angelou)

PERSEMBAHAN :

Skrripsi ini kupersembahkan kepada :

- 1) Orangtua tercinta Bapak Tarjono S.Pd dan Ibu Tarinah yang telah memberikan suport dan motivasi selama kuliah dan dalam proses pembuatan skripsi.
- 2) Kakak-kakakku dan adik-adikku tersayang yang selalu memberikan motivasi serta suportnya.
- 3) Teman-teman PJKR seperjuangan dan rekan-rekan yang telah membantu dalam proses pembuatan skripsi.
- 4) Universitas Negeri Semarang yang saya banggakan.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Kabupaten Tegal Tahun 2019”.

Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

- 1) Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
- 2) Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membantu skripsi ini.
- 3) Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Dr. H. Harry Pramono, M.Si, selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dan memberikan ilmu yang bermanfaat untuk peneliti pada penyelesaian skripsi ini.
- 5) Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Tegal yang telah berkenan memberikan izin penelitian.

- 6) Orangtua tercinta, kakak-kakakku dan adik-adikku tersayang yang telah memberikan *suport* dan motivasi selama dalam membuat skripsi ini.
- 7) Sovi, Tia, Fatimah, Ella, Fildza, Amal, Aris, Irma, dan teman-teman yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.
- 8) Safiqoh, Giani, Hergi, Chamidah dan Eti yang selalu memberikan suport dan motivasi kepada peneliti.
- 9) Pengunjung yang melakukan aktivitas olahraga akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
- 10) Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca dan pemerhati olahraga masyarakat. Semarang, Mei 2019

Semarang, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
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 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
2.1 Pengertian Minat	8
2.2 Pengertian Olahraga	13
2.3 Aspek-aspek yang Mempengaruhi Kegiatan Olahraga	15
2.4 Faktor Sarana dan Prasarana Olahraga.....	16
2.5 Manfaat Olahraga.....	16

2.6 Pengertian Olahraga Rekreasi	24
2.7 Jenis-jenis Aktivitas Olahraga	26
2.8 Pengertian Rekreasi.....	27
2.9 Sarana dan Prasarana Rekreasi	29
2.10 Pembudayaan Olahraga Melalui Lembaga FORMI.	31
2.11 Kajian Hasil-Hasil Penelitian Yang Relevan	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	53
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian	53
3.2 Variabel Penelitian	54
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	55
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	56
3.5 Instrumen Penelitian.....	63
3.6 Analisis Data	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
4.1 Hasil Penelitian.....	68
4.2 Pembahasan	90
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	95
5.1 Simpulan	95
5.2 Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	97
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Kisi-kisi Instrumen	55
1.2 Skala Likert.....	58
1.3 Pedoman Wawancara	60
1.4 Hasil Uji Validitas Instrumen.....	64
1.5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	65
1.6 Deskriptif Prosentase	67
4.1 Distribusi Frekuensi	69
4.2 Faktor Kondisi Fisik.....	71
4.3 Faktor Kondisi Psikis.....	73
4.4 Faktor Relasi Anggota Keluarga	75
4.5 Faktor Kondisi Sosial Ekonomi	77
4.6 Faktor Kebersamaan Keluarga	80
4.7 Faktor Pekerjaan.....	81
4.8 Faktor Motivasi Kerja	83
4.9 Faktor Manfaat Kerja	85
4.10 Faktor Kepuasan Kerja	87
4.11 Faktor Lingkungan Tempat Tinggal	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Grafik Minat Masyarakat	70
4.2 Grafik Faktor Kondisi Fisik	72
4.3 Grafik Faktor Kondisi Psikis	74
4.4 Grafik Faktor Relasi Anggota Keluarga.....	76
4.5 Grafik Faktor Kondisi Sosial Ekonomi	78
4.6 Grafik Faktor Kebersamaan Keluarga.....	80
4.7 Grafik Faktor Pekerjaan	82
4.8 Grafik Faktor Motivasi Kerja.....	84
4.9 Grafik Faktor Manfaat Kerja	86
4.10 Grafik Faktor Kepuasan Kerja.....	87
4.11 Grafik Faktor Lingkungan Tempat Tinggal	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi.....	100
2. SK Pembimbing.....	101
3. Surat Izin Penelitian.....	102
4. Surat Rekomendasi.....	103
5. Surat Keterangan Melakukan Penelitian.....	104
6. Surat Keterangan Melakukan Penelitian.....	105
7. Daftar Responden.....	106
8. Angket Uji Coba Data.....	107
9. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen.....	110
10. Uji Data Validitas SPSS.....	111
11. Uji Data Reliabilitas SPSS.....	114
12. Angket Penelitian.....	115
13. Rekap Hasil Pengisian Angket.....	118
14. Tabulasi Data Hasil Penelitian.....	120
15. Deskriptif Prosentase.....	126
16. Dokumentasi Hasil Penelitian.....	129

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga kini sudah menjadi kebutuhan masyarakat secara luas terbukti dari tumbuhnya pusat-pusat olahraga serta dipenuhinya tempat-tempat publik pada hari libur oleh masyarakat yang berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar kebutuhan namun sudah menjadi gaya hidup.

Menurut Undang-undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 dijelaskan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Berolahraga adalah salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh sambil mengimbangi rutinitas pekerjaan yang sering dilakukan masyarakat dewasa ini (Pratomo, 2015:2271)

Pada hakekatnya olahraga dan rekreasi merupakan salah satu kebutuhan manusia untuk kesehatan jasmani dan rohani yang sangat penting demi mendukung kegiatan sehari-hari (Pratomo, 2015:2271). Manusia melakukan kegiatan olahraga karena sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh yang dilakukan pada waktu luang.

Kebutuhan menurut sifatnya dibagi menjadi dua yaitu kebutuhan jasmani dan kebutuhan rohani. Kebutuhan jasmani adalah kebutuhan yang diperlukan untuk pemenuhan fisik/jasmani yang sifatnya kebendaan. Sedangkan kebutuhan rohani adalah kebutuhan yang diperlukan untuk pemenuhan jiwa atau rohani.

Kebutuhan ini sifatnya relatif karena tergantung pada pribadi seseorang yang membutuhkan.

Orang yang menyukai olahraga mempunyai banyak alasan, salah satunya adalah ingin meningkatkan kebugaran jasmani, sementara itu bagi seseorang yang tidak mempunyai kegiatan biasanya orang itu akan mencari hiburan atau *refreshing* salah satunya dengan olahraga.

Kabupaten Tegal tepatnya Slawi merupakan sebuah tempat yang cocok untuk menghibur diri di akhir pekan karena alun-alun Kabupaten Tegal berada di Slawi sehingga masyarakat sekitar menyebutnya dengan alun-alun Slawi.

Kondisi lingkungan sekitar alun-alun Slawi saat ini jauh berbeda dengan kondisi yang sebelumnya, saat ini sekitar alun-alun dikelilingi oleh bangunan-bangunan yang masih berfungsi dengan baik dan pesawahan. Keberadaan alun-alun yaitu pada sisi timur tepat di depan kantor Bupati Tegal, di sebelah kiri kantor Bupati terdapat kantor radio pertiwi, pada sisi selatan terdapat masjid dengan model jawa yang baru dibangun, gedung PMI, kantor PDAM, pada sisi utara terdapat gedung KORPRI, dan bagian barat alun-alun terdapat pesawahan, sekolah IT, dan perumahan elit. Seperti halnya sebuah alun-alun Kabupaten, kawasan ini dipenuhi dengan kegiatan-kegiatan masyarakat berupa ruang perdagangan, ruang beraktivitas (olahraga dan area bermain anak-anak). Waktu berkegiatan di alun-alun ini cenderung dari pagi hingga siang hari dan sore hingga malam hari.

Aktivitas minggu pagi di alun-alun Slawi sangat padat, disana terdapat tempat yang menjadi pusat berkumpulnya orang berolahraga, pedagang yang menjajakan dagangannya. Dari para pemuda yang sedang lari pagi sampai dengan orang tua beserta anak-anaknya akan sangat mudah ditemui karena

disana menjadi sentral atau tempat pusat berkumpulnya warga Kabupaten Tegal menikmati hari libur di hari minggu. Setelah mengalami renovasi alun-alun Slawi saat ini banyak sekali di minati sebagai pusat wisata keluarga yang murah meriah dan sehat. Karena sangat padatnya penduduk yang datang ke alun-alun, aktivitas olahraga sekarang dipindah di halaman kantor Bupati Tegal yang berada tepat di depan alun-alun agar masyarakat yang ingin berolahraga seperti lari pagi, senam, jalan santai dan juga bersepeda tetap bisa melakukannya dan tidak terganggu oleh padatnya masyarakat yang hanya sekedar ingin jalan-jalan atau menikmati akhir pekan di alun-alun. Dari gambaran tersebut aktivitas olahraga akhir pekan di alun-alun Slawi cocok untuk berolahraga dan aktivitas olahraga lainnya. (Hasil Observasi Hafifah Rosalia, 16 Desember 2018).

Aktivitas olah fisik yang spontan sering kali dilakukan sebagai bentuk usaha masyarakat untuk menjaga kebugaran. Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan tujuan menuju kehidupan yang serasi, selaras, dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sehat. Aktivitas jasmani merupakan segala hal yang menunjukkan kegiatan berhubungan dengan tubuh atau fisik seseorang. Manusia melakukan aktivitas-aktivitas demi peningkatan kesegaran jasmani dan penerapan pola hidup sehat. Dengan penerapan pola hidup sehat tersebut berdampak besar pada aktivitas jasmani manusia sehingga lebih banyak memiliki waktu luang Irwansyah (dalam Kusuma dan Setyawati, 2016:68).

Olahraga pagi dapat dijadikan sebagai media untuk menyegarkan pikiran dan tubuh setelah sibuk bekerja atau setelah melakukan aktivitas seharian penuh, dengan olahraga pagi badan yang sebelumnya kaku, penat, akhirnya bisa dilemaskan kembali dan kepenatan bisa dikurangi dengan kegiatan

berolahraga bersama-sama keluarga, teman, dan atau kerabat lain. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-sehari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat di simpulkan bahwa manusia melakukan aktivitas olahraga akhir pekan yaitu karena kebutuhan tubuh atau fisik yang menginginkan untuk tetap bugar dan sehat baik jasmani maupun rokhani sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan memanfaatkan waktu luang.

Masyarakat kini cenderung menggemari olahraga yang bersifat rekreatif untuk mencari kegembiraan, kepuasan, dan terlebih meningkatkan kebugaran jasmani. Masyarakat melakukan berbagai aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan diantaranya dengan berolahraga, berekreasi, dan kegiatan-kegiatan lain yang sifatnya mempertahankan kebugaran jasmani. Dengan mempertahankan kebugaran jasmani, masyarakat memperoleh manfaat sehingga dapat meningkatkan kesehatan. Dalam upaya peningkatan kesehatan harus dilakukan latihan jasmani secara teratur dan benar sesuai dengan kondisi tubuh.

Berbagai jenis olahraga rekreasi akhir pekan yang sering dilakukan oleh masyarakat untuk mengisi waktu luang dan berguna bagi kesehatan, misalnya senam, *jogging*, jalan santai, bersepeda.

Abdullah, Arma (dalam Kusuma dan Setyawati 2016:68), mengemukakan bahwa Pemerintah daerah bersama-sama dengan anggota masyarakat perlu menyediakan berbagai fasilitas olahraga yang dapat dimanfaatkan oleh sekolah dan masyarakat untuk melakukan kegiatan jasmani yang diminati.

Salah satu fasilitas yang disediakan oleh pemerintah dalam melakukan aktivitas olahraga pagi adalah alun-alun. Perkembangan fungsi dan peran alun-alun di setiap Kabupaten tidak sama dan beraneka ragam. Ada alun-alun yang berkembang cukup pesat sebagai ruang terbuka untuk sarana olahraga rekreasi dan perdagangan, salah satunya alun-alun Slawi.

Observasi yang dilakukan di alun-alun Slawi pada hari minggu pagi telah di dapatkan data bahwa banyak ditemui masyarakat sekitar dari berbagai kalangan (anak-anak, remaja, dewasa dan kaum pelajar, pegawai sipil maupun swasta) melakukan berbagai olahraga rekreasi berdasarkan alasan untuk berolahraga, untuk rekreasi, untuk kesehatan, untuk prestasi, untuk pekerjaan, dan untuk bersosialisasi dengan masyarakat lain. Alun-alun Slawi memang memiliki fasilitas olahraga yang cukup memadai, di alun-alun tersebut terdapat area yang cukup luas untuk pedagang kaki lima menjajakan dagangannya, sehingga ramai dikunjungi oleh masyarakat.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Kabupaten Tegal Tahun 2019”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah dalam latar belakang penelitian, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yang ada di alun-alun kabupaten Tegal sangat banyak jenisnya.
2. Belum diketahuinya faktor apa saja yang mempengaruhi minat masyarakat beraktivitas olahraga akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas dan menjadi lebih fokus maka perlu adanya batasan masalah. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal 2019.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang disampaikan diatas maka disimpulkan rumusan masalah yaitu :

1. Faktor apa sajakah yang mempengaruhi minat masyarakat melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal Tahun 2019?
2. Seberapa besar faktor-faktor yang mempengaruhi minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal 2019 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi minat masyarakat melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal Tahun 2019.
2. Untuk mengetahui seberapa besar faktor-faktor yang mempengaruhi minat masyarakat melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal Tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pembaca tentang olahraga rekreasi yang mudah serta dapat menyegarkan jasmani dengan memanfaatkan waktu luang di pagi hari pada hari libur, serta bermanfaat bagi perkembangan ilmu olahraga.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat pada perkembangan ilmu pendidikan, terutama faktor-faktor yang mempengaruhi minat untuk meningkatkan aktivitas olahraga rekreasi di akhir pekan.

1) Bagi masyarakat

Dengan adanya penelitian ini akan menjadikan alun-alun sebagai alternatif ruang publik bagi masyarakat Kabupaten Tegal untuk melakukan olahraga rekreasi di akhir pekan.

2) Bagi Pemerintah Kabupaten Tegal

Dengan adanya penelitian ini bisa dijadikan bahan evaluasi tentang aktivitas olahraga rekreasi pada ruang publik di Kabupaten Tegal.

3) Bagi Peneliti

Lebih bisa mengetahui tentang sarana publik yang dapat membantu untuk kegiatan olahraga rekreasi masyarakat tanpa biaya.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Minat

Dalam Kamus Lengkap Bahasa Indonesia, minat adalah kegemaran, kecenderungan, kesukaan. Minat selalu diikuti perasaan senang dan diperoleh kepuasan.

Minat adalah perhatian yang mengandung unsur-unsur perasaan. Minat merupakan dorongan atau keinginan dalam diri seseorang pada objek tertentu. Minat berkaitan erat dengan motivasi seseorang, sesuatu yang dipelajari, serta dapat berubah-ubah tergantung pada kebutuhan, pengalaman, dan mode yang sedang trend, bukan bawaan sejak lahir.

Minat adalah kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas. Seseorang yang berminat terhadap suatu aktivitas itu secara konsisten dan dengan rasa senang. Dengan kata lain, minat adalah suatu rasa lebih suka dan ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh Djamarah (dalam Halim dan Indriarsa, 2013:261). Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu diluar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, maka dengan sendirinya minat akan semakin besar (Slameto, 2010:180).

Menurut Syah Muhibbin (dalam A. Imam Maulida, dkk, 2015:7). Minat adalah kecenderungan, kegairahan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu, minat mempengaruhi dalam pemusatan perhatian sehingga mendorong untuk melakukan atau memperhatikan sesuatu dengan sungguh-sungguh.

Menurut Djaali (dalam Perbowo dan Andrijanto, 2013:93) Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat dengan hubungan tersebut, semakin besar minat. Minat tidak hanya diekspresikan melalui pernyataan yang menunjukkan bahwa anak didik lebih menyukai sesuatu daripada yang lainnya, tetapi dapat juga diimplementasikan melalui partisipasi aktif dalam suatu kegiatan.

Menurut *Crow and Crow* (dalam Fahmi, dkk. 2018:3) disebutkan bahwa ada tiga faktor yang mendasari timbulnya minat seseorang yaitu :

1. Faktor dorongan yang berasal dari dalam. Kebutuhan ini dapat berupa kebutuhan yang berhubungan dengan jasmani dan kejiwaan.
2. Faktor motif sosial. Timbulnya minat dari seseorang dapat didorong dari motif sosial yaitu kebutuhan untuk mendapatkan penghargaan dan lingkungan dimana mereka berada.
3. Faktor emosional. Faktor ini merupakan ukuran intensitas seseorang dalam menaruh perhatian terhadap sesuatu kegiatan atau obyek tertentu.

2.1.1 Macam-macam minat

Bentuk minat yang ada pada saat awal remaja sangat beragam. Beberapa bentuk minat yang penting dan menonjol dapat di kelompokkan dalam minat pendidikan dan jabatan.

1. Minat pribadi dan sosial

Minat pribadi dan sosial merupakan minat yang paling kuat dimiliki oleh remaja awal. Minat pribadi timbul karena remaja menyadari bahwa penerimaan sosial sangat dipengaruhi oleh keseluruhan yang ditampakkan oleh sekitarnya. Penyebab lain, karena adanya kesadaran remaja bahwa lingkungan sosial

menilai dirinya dengan melihat miliknya, sekolahnya, kenangannya, benda-benda lain yang dimilikinya, teman-teman sepergaulannya. Hal-hal pribadi seperti postur tubuhnya, tampangnya dan sebagainya sangat diminati karena erat berkaitan dengan keberhasilannya dalam pergaulan. Perbedaan bentuk minat dipengaruhi oleh perbedaan latar belakang daerah (Kab. atau desa), tingkat ekonomi, status sosial, serta jenis kelamin dan sebagainya (Mappiare, 1982:63)

2. Minat terhadap rekreasi

Minat terhadap rekreasi pada remaja umumnya sangatlah tinggi. Rekreasi dianggap sebagai sarana pelepas lelah, serta sebagai sarana penghilang penat setelah berjam-jam bekerja dan beraktivitas. Namun beberapa remaja yang disebabkan oleh keterbatasan waktu, tugas rumah, dan keterbatasan yang lainnya menjadikan remaja lebih selektif dalam memilih apa yang disenanginya. Jenis kelamin juga mempengaruhi perbedaan yang mencolok dalam memilih kegiatan rekreasi, biasanya kegiatan yang membutuhkan energi fisik seperti sepakbola dan basket lebih disenangi oleh remaja laki-laki. Baik laki-laki maupun perempuan lebih menganggap olahraga sebagai rekreasi, sebab olahraga terdapat unsur rekreasi yang membuat senang melakukannya. Olahraga lebih merupakan kegiatan rekreasi dibanding menganggapnya sebagai kegiatan olahraga. Apa-apa yang dilihat dan didengar oleh remaja dalam cerita-cerita, selalu dihubungkan dengan dirinya (Mappiare, 1982:64).

Menurut Millon (1961:379) yang dikutip Eva Varida (2004:64), minat terbagi menjadi dua yaitu 1) Minat Subjektif adalah perasaan yang menyatakan bahwa pengalaman-pengalaman tertentu bersifat menyenangkan, 2) Minat Objektif adalah reaksi yang merangsang kegiatan-kegiatan dalam lingkungan.

Witherington membedakan minat menjadi dua yaitu 1) Minat Primitif atau minat biologis adalah minat yang timbul dari kebutuhan-kebutuhan jaringan, minat ini berkesan pada soal-soal makanan dan kebebasan aktifitas, 2) Minat Kultural atau minat Sosial adalah minat yang berasal dari perbuatan belajar yang lebih tinggi tarafnya. Minat ini merupakan hasil pendidikan yang penting.

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat

Minat seseorang tidak timbul secara tiba-tiba. Minat tersebut ada karena pengaruh dari beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi minat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas jasmani bermacam-macam.

Minat pemilihan bidang aktivitas dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Slameto, 2003:54). Faktor internal meliputi faktor fisik dan psikis, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat dan lingkungan pekerjaan. Faktor ini yang digunakan peneliti dalam mengungkap minat pemilihan bidang pekerjaan.

2.1.2.1 Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang datang dari dalam diri masyarakat. Faktor internal meliputi faktor fisik dan faktor psikis.

2.1.2.1.1 Faktor fisik

1. Faktor Kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya atau bebas dari penyakit. Kesehatan adalah keadaan atau hal sehat. Kesehatan manusia berpengaruh terhadap aktivitas yang mereka pilih.

2. Cacat Tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh atau badan. Cacat itu dapat berupa buta, setengah

tuli, tuli, patah kaki, dan patah tangan, lumpuh dan lain-lain. Keadaan cacat tubuh juga mempengaruhi aktivitas, apalagi jenis olahraga yang membutuhkan badan normal karena memerlukan kondisi dan stamina yang normal.

2.1.2.1.2 Faktor Psikis

1. Faktor Mental

Seorang atlet olahraga harus mempunyai mental sehat dan kuat, tidak boleh memiliki mental yang terganggu, penakut, merasa cemas, pesimis dan lain-lain. Olahragawan yang memiliki mental terganggu tidak mungkin melaksanakan tugasnya dengan baik.

2. Faktor Emosi

Faktor emosi dapat dilihat dengan adanya perasaan ingin marah dan kebosanan dalam berolahraga, sehingga minat dan dorongan untuk berolahraga hilang. Agar aktivitas olahraga dapat berjalan dengan baik haruslah menghindari jangan sampai terjadi emosi.

2.1.2.2 Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal meliputi : lingkungan keluarga, lingkungan pekerjaan dan lingkungan masyarakat.

1. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga sebagai lingkungan pendidikan yang pertama sangat penting dalam membentuk pola kepribadian anak karena dalam keluarga anak pertama kali berkenalan dengan nilai norma. Membangun anak dalam konteks individu diarahkan agar anak dapat mengembangkan dan menolong dirinya sendiri. Dalam konteks ini anak cenderung untuk menciptakan kondisi yang dapat

menumbuh kembangkan inisiatif, kreatifitas, kehendak, emosi, tanggung jawab, keterampilan, minat dan kegiatan lain yang sesuai kondisi didalam keluarga.

2. Lingkungan Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan sebagai tempat yang akan digunakan untuk bekerja. Dalam lingkungan pekerjaan yang mendorong perkembangan minat yaitu pekerjaan, kepuasan kerja, motivasi kerja, manfaat kerja.

3. Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat merupakan semua hubungan diluar rumah dan pekerjaan. Lingkungan tempat tinggal sangat berpengaruh terhadap minat olahraga rekreasi akhir pekan.

2.2 Pengertian Olahraga

2.2.1 Pengertian Olahraga Menurut Kata Asalnya

Dalam buku pengantar sosiologi olahraga karya Kamal Johana dan Supandi menyatakan bahwa olahraga dikenal inggris pada abad 18 sebagai kata "*field sport*", yang berarti kegiatan para bangsawan aristocrat seperti berburu dan lainnya. Kemudian dalam bukunya "*philosophy of sport*" yang telah dikutip oleh Kamal Johana dan Supandi menganalisis bahwa "*sport*" berasal dari kata "*disport*" yang sesungguhnya berasal dari abad pertengahan yaitu "*disportate*" yang berarti bergerak dari suatu tempat ketempat lain atau berarti pula menghindarkan diri , jadi dengan demikian "*sport*" adalah suatu permulaan dari dan yang menimbulkan keinginan orang untuk menghindarkan diri atau dengan kata lain melibatkan diri dalam kesenangan atau rekreasi.

Menurut istilah asli indonesia olahraga dalam Kamus Purwadarminta yang telah dikutip oleh Kamal Johana dan Supandi menerangkan bahwa olahraga sebagai latihan gerak badan untuk menguatkan badan seperti berenang,

bermain sepakbola dan sebagainya, sehingga menurut Purwadarminta berpendapat bahwa olahraga adalah suatu persoalan jasmaniah dan bukan merupakan persoalan rohaniah, sabagaimanaapun ia memisahkan antara jiwa dan raga.

2.2.2 Pengertian Olahraga Menurut Hakekatnya

Pada hakekatnya olahraga adalah aktivitas yang menggunakan otot besar dan otot kecil dengan menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup, menurut Harsono dalam bukunya "*coaching and training*" yang telah dikutip oleh Kamal Johana dan Supandi (dalam Ismail, dkk, 2014:36) olahraga pada hakekatnya adalah "*the big muscles activity*" olahraga yang dimaksud adalah kegiatan yang melibatkan otot-otot besar tubuh seperti lari, lompat yang membutuhkan energi untuk melaksanakannya yang dapat diukur dari berat ringannya olahraga tersebut.

Olahraga itu sendiri pada hakikatnya bersifat netral, namun masyarakatlah yang kemudian membentuk kegiatannya dan memberi arti bagi kegiatan tersebut. Sesuai dengan fungsi dan tujuannya kita mengenal beberapa bentuk kegiatan olahraga, seperti olahraga pendidikan untuk tujuan bersifat mendidik, olahraga rekreasi untuk tujuan yang bersifat rekreatif, olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan kesehatan, olahraga rehabilitasi untuk tujuan rehabilitasi, dan olahraga kompetitif untuk tujuan mencapai prestasi setinggi-tingginya Husdarta (dalam Pratomo, 2015:2273).

2.2.3 Pengertian Olahraga

Melihat tujuan dan anggapan masyarakat atau ketentuan lembaga yang berwenang, suatu kegiatan jasmani dapat dipandang sebagai suatu olahraga atau bukan, anggapan masyarakat suatu bentuk kegiatan jasmani tertentu oleh

masyarakat tertentu dianggap sebagai olahraga, tetapi oleh masyarakat lain hal ini belum dikenal atau belum dilakukan, misalnya olahraga tradisional. Kegiatan olahraga sekarang menjadi suatu karakteristik gerakan yang mempunyai multi tujuan baik individu, kelompok, lembaga maupun organisasi lainnya sesuai norma budayanya (Johana dan Supandi, 1990:15-21).

Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu (Giriwijoyo dan Sidik, 2012:36). Dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga (Giriwijoyo dan Ali, 2005:30).

2.3 Aspek-aspek yang Mempengaruhi Kegiatan Olahraga

Beberapa aspek yang mempunyai perkembangan kegiatan olahraga di suatu daerah adalah sebagai berikut

1. Aspek Manusianya

Bagaimana pengabdian dan dedikasinya serta semangat juangnya dalam mencapai objek yang di cita-citakan dalam hal ini olahraga.

2. Aspek Organisasi

Organisasi dalam hal ini sebagai dalam mencapai tujuan sebagaimana mekanismenya.

3. Aspek Pembinaan

Dalam hal ini keikutsertaan pemerintah dan organisasi olahraga dan masyarakat dalam menjunjung kegiatan kerjanya.

2.4 Faktor Sarana dan Prasarana

Faktor sarana dan prasarana juga merupakan yang sangat mempengaruhi perkembangan kegiatan olahraga karena dalam hal ini sarana prasarana olahraga adalah alat untuk mencapai tujuan (Johana dan Supandi, 1990:10). Sarana prasarana di alun-alun Slawi memiliki area untuk bermain anak-anak, area lapangan yang bertempat di halaman Kantor Bupati untuk berolahraga di akhir pekan yaitu lari, bersepeda, jalan sehat, dan aktivitas lainnya.

2.5 Manfaat Olahraga

Manfaat yang dapat diambil setelah melakukan olahraga adalah banyak sekali, menurut Johana dan Supandi (1990:9) aktivitas fisik atau olahraga mempunyai manfaat sebagai berikut :

1) Manfaat fisik

Dimana dengan olahrag atau aktivitas fisik yang teratur akan memperbaiki keadaan fisik seperti untuk kesegaran jasmani, keterampilan, kekuatan, daya tahan, ketangkasan, kelincahan, dan keseimbangan.

2) Manfaat mental

Dengan melakukan kegiatan olahraga, seseorang akan mempunyai rasa semangat, daya juang, keberanian, ketabahan, kejujuran, kesatria, hubungan yang baik, hormat terhadap sesama dan lain-lain.

Sedangkan menurut Rusli Luthan, dkk (2000:74-88) manfaat yang dapat diambil dari melakukan olahraga adalah bagi kesehatan paripurna, walaupun masih banyak orang tidak mengindahkan informasi tersebut, dimana manfaat yang dapat diambil adalah terhadap :

(1) Sirkulasi Dan Metabolisme meliputi :

1. Kontrol Berat Badan

Kegemukan merupakan masalah bagi kesehatan yang amat mengganggu di negara-negara maju. Keadaan tersebut dapat menyebabkan peningkatan resiko penyakit jantung koroner, diabetes, stroke, arthritis (Rusli Luthan, dkk, 2000:74).

Kegemukan terjadi karena kelebihan perolehan energy jauh melebihi pengeluaran energy, karena itu kegemukan dapat dicegah dengan menjamin pengeluaran energy yang seimbang atau boleh lebih daripada pemasukan energy jika perlu dengan mengurangi pemasukan energy atau kombinasi antara keduanya untuk keseimbangan energy yang positif, yang maksudnya pemasukan lebih banyak daripada pengeluaran (Rusli Luthan, dkk, 2000:74-75)

Dimana keuntungan dari aktivitas fisik banyak dibuktikan ketika seorang kehilangan berat badan yang menetap dikarenakan aktivitas fisik bukan karena pengurangan pemasukan energy, maka penurunan berat badan itu diperhitungkan untuk mengurangi lemak tubuh (Rusli Luthan, dkk, 2000:75).

2. Kontrol Tekanan Darah

Tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang kian meluas dikalangan masyarakat, keadaan ini berkaitan dengan peningkatan resiko serangan jantung, kegagalan jantung dan *stroke*, resiko itu meningkat dua kali bila tekanan darah melebihi 140/90 mmHg, resikonya menjadi berlipat lagi bila tekanan darah mencapai 165/90 mmHg (Rusli Luthan, dkk, 2000:76). Dimana manfaat dari aktivitas jasmani adalah dengan aktivitas jasmani pada pasien yang menderita penyakit tekanan darah tinggi akan mengurangi baik tekanan *systole* maupun *diastole* hingga mencapai sekitar 6-10 mmHg, penurunan itu

dicapai melalui upaya khusus seperti penurunan berat badan dan pembatasan sodium (Rusli Luthan, dkk, 2000:76).

3. Kontrol Lemak darah

Dimana dengan aktivitas jasmani telah diakui bahwa latihan 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 *tryglyserides* pada seseorang yang semula tinggi tingkatannya. Perubahan dalam profil asam lemak ini merupakan keuntungan tidak langsung dari berat badan yang berkurang akibat latihan fisik, namun demikian keuntungan itu juga nampak pada individu yang tidak kehilangan berat badan (Rusli Luthan, dkk, 2000:77-78).

4. Kontrol Gula Darah dan Diabetes

Penyakit diabetes mellitus adalah sebagai akibat ketidakmampuan tubuh untuk memanfaatkan insulin secara efektif mengontrol taraf gula darah, penyakit ini berkaitan dengan peningkatan resiko penyakit jantung koroner dan penyakit lainnya yang serius. Dimana dengan aktivitas jasmani yang teratur membantu untuk mempertahankan plasma glucosa dan pengontrolan aktivitas insulin baik pada penderita diabetes mellitus dan bukan penderita (Rusli Luthan, dkk, 2000:78). Paling kuat untuk merekomendasi aktivitas jasmani adalah orang yang aktif berkurang kemungkinannya menderita diabetes, pengurangan resiko ini mencapai 20% atau lebih dan efek perlindungan ini amat kuat pada seseorang yang mengalami kelebihan berat badan dan kegemukan. Dimana

aktivitas jasmani yang teratur memegang peranan penting mencegah ketimbang pengobatan diabetes mellitus (Rusli Luthan, dkk, 2000:78-79).

5. Pencegahan Penyakit Vaskuler

Dengan aktivitas jasmani resiko terserang penyakit jantung berkurang pada mereka yang aktif, resiko penyakit jantung koroer 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, serum kolesterol tinggi dan merokok (Rusli Luthan, dkk, 2000:79).

(2) Sistem Otot Kerangka

Kekuatan otot dan tulang serta kelenturan persendian adalah penting untuk menghasilkan koordinasi, keseimbangan, dan *agilitas* gerakan yang dibutuhkan untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari, komponen tersebut menunjukkan penurunan yang nyata seiring dengan peningkatan usia dan hal ini disebabkan oleh berkurangnya aktivitas jasmani, wanita pada khususnya mengalami resiko lebih tinggi terkena *fraktur* tulang yang berkaitan dengan pengeroposan tulang terutama pada pergelangan tulang belakang dan pinggul tatkala usianya semakin meningkat (Rusli Luthan, dkk, 2000:81).

1. Mempertahankan Kekuatan Tulang

Dimana Densitisan Mineral Tulang (DMT) berkorelasi tinggi dengan kekuatan tulang. Studi menunjukkan bahwa atlet memperoleh manfaat dari latihan semasa ia masih kanak-kanak dan remaja, dan aktivitas selama itu lebih efektif untuk meningkatkan DMT daripada aktivitas setelah dewasa (Rusli Luthan, dkk, 2000:81).

Bahkan dalam aktivitas sehari-hari dalam bentuk gerakan yang memikul berat badan misalnya berjalan kaki, aktivitas itu membantu untuk menghambat penurunan kekuatan tulang yang menurun seiring dengan usia. Pada masa tahun-tahun *pasca menopause* ketika kekuatan tulang begitu cepat penurunannya, aktivitas jasmani tidak seberapa 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 (Rusli Luthan, dkk, 2000:81).

2. Mempertahankan Kelentukan

Selama remaja dan dewasa fungsi optimal dari persendian dapat mempertahankan dengan pola hidup aktif yang berisi kegiatan jasmani khususnya bila persendian bergerak dalam ruang gerakanya secara penuh pada setiap hari. Dalam tahun-tahun berikutnya latihan jasmani sering dibutuhkan untuk mempertahankan mobilitas gerak tersebut (Rusli Luthan, dkk, 2000:82).

3. Kontrol Terhadap Koordinasi

Latihan 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 (Rusli Luthan, dkk, 2000:82).

4. Mengurangi Nyeri Pada Punggung Bawah, Leher, dan Bahu

Nyeri pada bagian bawah punggung adalah lazim dialami pada usia menengah, latihan teratur dengan intensitas moderat dapat membantu untuk melindungi, namun kegiatan pertandingan dan latihan berat justru dapat

menimbulkan resiko nyeri pada bagian bawah punggung (Rusli Luthan, dkk, 2000:82).

(3) Kanker dan Fungsi Kekebalan

Kanker merupakan penyebab utama kematian di negara maju, beberapa bukti menunjukkan ada kaitan antara keadaan jasmani tidak atau kurang aktif dengan peningkatan resiko menderita kanker (Rusli Luthan, dkk, 2000:83).

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 dengan resiko kanker usus (Rusli Luthan, dkk, 2000:83).

2. Kanker Reproduksi

Kanker payudara adalah lazim dialami 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 dan kanker reproduktif wanita. Dimana kanker reproduktif pada pria adalah kanker *prostate*, ada beberapa bukti menunjukkan hubungan terbalik antara kanker dan aktivitas jasmani, namun riset masih lebih banyak dibutuhkan untuk memperoleh kesimpulan yang memuaskan (Rusli Luthan, dkk, 2000:83-84).

3. Latihan Dan Sistem Kekebalan

Sistem kekebalan tubuh dihadapkan dengan resiko perkembangan 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 (Rusli Luthan, dkk, 2000:84).

Segera setelah melakukan aktivitas jasmani berlangsung, sel NK meningkat hingga 150-300%. Dengan latihan teratur peneliti menemukan bahwa latihan itu berpengaruh sangat berarti terhadap jumlah sel NK itu. Hal itu terjadi pada individu yang tadinya kurang gerak dan baru saja menjalani program latihan maupun pada atlet elit. Namun latihan yang berlebihan justru akan menekan fungsi sistem kekebalan (Rusli Luthan, dkk, 2000:84).

4. Latihan dan Infeksi Saluran Pernafasan Bagian Atas

Studi mengungkapkan bahwa seseorang yang melakukan latihan moderat memiliki resiko yang lebih rendah daripada 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 (Rusli Luthan, dkk, 2000:84-85).

(4) Kesehatan Mental

Meskipun sukar diukur efeknya terhadap kesehatan mental, namun para peneliti umumnya sepaham bahwa latihan memberikan manfaat psikososial (Rusli Luthan, dkk, 2000:85).

1. Kecemasan Dan Stress

Latihan berkaitan dengan kecemasan dari taraf kecil hingga moderat, kecemasan diukur oleh psikologi yang terlatih melalui *self report* (Rusli Luthan, dkk, 2000:85).

2. Depresi

Penelitian akhir-akhir ini 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. Latihan sangat baik sama efektifnya dengan daripada hanya latihan (Rusli Luthan, dkk, 2000:85).

3. Kejiwaan

Studi yang lain juga menjelaskan bahwa ada hubungan yang jelas antara latihan dan suasana kejiwaan yang positif setelah berlatih (Rusli Luthan, dkk, 2000:86).

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 (Rusli Luthan, dkk, 2000:87).

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 (Rusli Luthan, dkk, 2000:87).

6. Kecanduan Latihan

Latihan yang sudah melekat menjadi kebiasaan, seterusnya menjadi kecanduan, sport addict seiring kita jumpai dikalangan oahragawan yang sudah menjiwai kegiatan yang ditekuninya (Rusli Luthan, dkk, 2000:87).

7. Pembinaan Kanker

Latihan jasmani seperti dalam olahraga dalam pendidikan jasmani dipandang sebagai area yang efektif untuk membentuk karakter (Rusli Luthan, dkk, 2000:88).

2.6 Pengertian Olahraga Rekreasi

Dalam Undang-undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 dijelaskan bahwa olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Menurut Aip Syarifuddin (dalam Sunarno, 2016:3) olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang. Olahraga rekreasi menurut Nurlan Kusmaedi (dalam Sunarno, 2016:3) adalah kegiatan olahraga yang ditujukan untuk rekreasi atau wisata. Jadi dapat disimpulkan bahwa olahraga rekreasi adalah kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu luang untuk memperoleh kesenangan, selain itu juga memperoleh tubuh yang sehat.

Olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan untuk mencari kegembiraan, kepuasan, persahabatan, dan meningkatkan kesegaran jasmani, bukan untuk memperoleh kemenangan atau prestasi saja. Jenis kegiatan dari olahraga rekreasi antara lain :

1. Olahraga yang dilakukan dalam pertandingan atau perlombaan antar kelas, antar sekolah, antar almamater dan sebagainya. Seperti pada jenis olahraga sepakbola, bola basket dan sebagainya.
2. Olahraga yang dalam pelaksanaannya hanya untuk memperoleh kesenangan, peraturannya dapat disederhanakan seperti permainan-permainan yang dilakukan di tempat-tempat rekreasi, seperti permainan bola voli yang dimainkan di tepi pantai.

3. Permainan anak-anak yang dilakukan untuk mengisi waktu luang, yang hanya menggunakan waktu singkat seperti permainan halma, kejar-kejaran dan sebagainya. Selain jenis olahraga tersebut masih banyak jenis olahraga yang dapat dipakai sebagai kegiatan dalam mengisi waktu seperti :
 - a. Olahraga air. Jenis olahraga air ialah renang, polo air, loncat indah, menyelam di laut, ski air, selancar, boating, mendayung, perahu layar, dan lain-lain.
 - b. Olahraga dirgantara. Jenis olahraga dirgantara ialah agntole, terbang layang, aeromodeling, dan lain-lain.

Selain itu tujuan olahraga rekreasi antara lain:

1. Pengisi waktu luang.
2. Pelepas lelah, kebosanan dan kepenatan.
3. Sebagai imbalan *subsisten activity* (kegiatan pengganti/pelengkap), contoh pendidikan dan pekerjaan/bekerja.
4. Sebagai pemenuh fungsi sosial (fungsi sosial ini dilakukan untuk kegiatan kelompok serta rekreasi aktif).
5. Untuk memperoleh kesegaran jasmani dengan olahraga olahraga yang menyenangkan.
6. Memperoleh kesenangan dengan cara berolahraga.
7. Memperkenalkan olahraga bahwa olahraga itu menyenangkan.

2.7 Jenis-jenis Aktivitas Olahraga

Menurut Bouchard, Claude (dalam Saputra, 2016:4), aktivitas fisik/jasmani terdiri dari :

1. Aktivitas fisik di waktu luang

Aktivitas fisik di waktu luang merupakan kegiatan yang dilakukan di waktu luang seseorang individu yang mengarah pada peningkatan substansial pengeluaran energi.

2. Latihan Fisik

Latihan Fisik adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang biasanya dilakukan secara berulang-ulang selama jangka waktu tertentu dengan tujuan seperti peningkatan kebugaran, kinerja fisik, atau kesehatan.

3. Olahraga

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang sering dilakukan masyarakat untuk meningkatkan prestasi berolahraga.

4. Pekerjaan

Pengeluaran energi melalui aktivitas jasmani pekerjaan memberikan manfaat metabolisme tubuh yang baik dengan melakukan pekerjaan.

Sedangkan menurut Ateng, Abdulkadir (2003:45-46), olahraga baik dalam arti upaya untuk menyempurnakan maupun aktivitas fisik (jasmani) mencakup lima kegiatan yang beragam :

1. Kesehatan

Untuk kesehatan sekarang disebut olahraga kesehatan dengan cakupan yang lebih luas seperti penyembuhan, rehabilitasi, revalidasi, aerobika.

2. Pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik sekolah yang bertujuan pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik.

3. Rekreasi

Rekreasi di masyarakat modern adalah satu-satunya solusi untuk memulihkan keseimbangan fisik mental, kepuasan penuh dapat diperoleh dalam pergaulan olahraga rekreasi di waktu luang.

4. *Sport*

Sport adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan dan berisikan pertandingan melawan orang lain, diri sendiri maupun unsur-unsur alam. *Sport* yang berarti olahraga merupakan aktivitas jasmani yang sering dilakukan masyarakat untuk menjaga kebugaran jasmani.

5. Tari

Tari adalah seni yang tergolong aktivitas fisik atau jasmani. Dengan melakukan gerakan tarian berarti seseorang juga melakukan aktivitas jasmani.

2.8 Pengertian Rekreasi

Menurut Kusmaedi (dalam Loviani, 2017:2) rekreasi adalah sesuatu kegiatan pengisi waktu luang yang melibatkan fisik, mental, atau emosi dan sosial yang mengandung sifat pemulihan kembali kondisi seseorang dari segala beban yang timbul akibat kegiatan sehari-hari dan dilaksanakan dengan kesadaran sendiri.

Rekreasi merupakan aktivitas pengisi waktu luang yang dilakukan secara individu atau kelompok tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis,

emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang ditimbulkan akibat aktivitas rutin (Murni dan Saputra, 2000:3). Masyarakat saat ini lebih cenderung melakukan aktivitas olahraga pada waktu luang karena aktivitas yang padat agar tubuh tetap sehat jasmani maupun rohani.

Dalam implementasi aktivitasnya rekreasi saat ini tidak akan lepas dari unsur bermain. Bermain sering mengacu pada pengertian bebas, bahagia, dan ekspresi alami dari setiap manusia. Berkaitan dengan ini, maka manusia sering disebut dengan makhluk bermain (*homo ludens*), artinya bermain sudah menjadi kebutuhan setiap manusia.

Ketiga teori di bawah ini memaparkan mengenai keterkaitan rekreasi dengan aktivitas bermain sebagai berikut :

1) Teori Relaksasi

1. Bermain dapat menimbulkan rasa gembira.
2. Bermain dapat dilakukan pada waktu luang.
3. Bermain dapat memberikan kepuasan.
4. Bermain dapat menghilangkan ketegangan (*stres*).

2) Teori Rekreasi

1. Bermain sebagai penyegaran dari rasa penat.
2. Bermain sebagai upaya untuk mengembalikan daya cipta.
3. Bermain sebagai perubahan alamiah dari aktivitas kerja.

3) Teori Ekspresi diri

1. Bermain menjadi alat pendorong untuk maju.
2. Bermain menjadi media ekspresi diri.

Seperti yang dituliskan oleh Murni dan Saputra , dalam buku “Pendidikan Rekreasi” (2000:4) rekreasi merupakan sebuah istilah yang lebih populer daripada waktu luang. Bahkan pandangan tradisional menjelaskan bahwa rekreasi adalah suatu aktivitas waktu luang baik yang dilakukan secara individu atau kelompok tidak terikat oleh siapapun guna mencapai kepuasan.

2.9 Sarana dan Prasarana Rekreasi

Karena rekreasi sebagai produk emosional dan sosial dimana terkait erat dengan unsur kesenangan dan kepuasan, maka ketersediaan sarana dan prasarana rekreasi dewasa ini telah menjadi suatu keharusan. Atas dasar itulah berbagai sarana dan prasarana dalam lingkungan hidup kita mulai bermunculan untuk digunakan sebagai kegiatan rekreasi. Ada tiga lingkungan yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana dan prasarana rekreasi yaitu lingkungan yang sengaja dibuat, lingkungan sosial, dan lingkungan alam yang sudah ada (Murni dan Saputra, 2000:18-20).

1. Lingkungan yang Sengaja Dibuat

Sarana ini biasanya dibuat untuk memenuhi tuntutan pelaku rekreasi dimana pada umumnya mereka menuntut adanya pelayanan yang memuaskan dari pengelola. Meskipun harus mengeluarkan sejumlah uang yang cukup banyak, namun pencari kepuasan ini tidak memperdulikannya. Yang terpenting bagi mereka adalah terpuaskannya berbagai keinginannya itu (Murni dan Saputra, 2000:19).

Untuk menyediakan sarana dan prasarana semacam ini diperlukan biaya yang tidak sedikit. Oleh karena itu pengelola cenderung bersifat komersial. Saran dan prasarana rekreasi semacam ini umumnya berbentuk mall, hotel,

resort, museum, fasilitas olahraga, pusat-pusat seni dan budaya, serta pusat-pusat hiburan (Murni dan Saputra, 2000:19).

Sarana dan prasarana ini disediakan dengan tujuan agar para konsumen merasa baik dalam menyalurkan hobinya berupa olahraga atau seni. Bahkan tidak menutup kemungkinan sebagai wahana pencarian ide atau aspirasi dalam menyalurkan keterampilannya. Bagi para siswa sekolah dan mahasiswa dapat memanfaatkan museum sebagai pengayaan pengetahuan mengenai sejarah nasional dan dunia (Murni dan Saputra, 2000:19).

2. Lingkungan Sosial

Sarana dan prasarana semacam ini umumnya dirancang dalam bentuk kegiatan yang melibatkan banyak orang. Kejadiannya bisa pengembangan dari kegiatan yang sudah ada seperti festival tarian daerah se Indonesia, pameran produksi dalam negeri, dan pagelaran musik tradisional. Atau kegiatan yang dirancang khusus untuk menarik pengunjung seperti pembukaan kegiatan olahraga Asean, Asia, atau Olimpiade (Murni dan Saputra, 2000:19-20).

Sarana dan prasarana ini akan dapat menarik pelaku rekreasi untuk memanfaatkan waktu luangnya. Dengan catatan semua kejadiannya harus dikemas agar menarik. Jadi sarana dan prasarana ini bisa dimanfaatkan sebagai wahana untuk kontak sosial, sosialisasi dengan lingkungan dan masyarakat sekitarnya atau mengembangkan bakat (Murni dan Saputra, 2000:19).

3. Lingkungan Alam

Lingkungan alam telah menjadi pendukung yang bernilai tak terhingga. Sarana dan prasarana yang didasari oleh keadaan alam umumnya bersifat natural. Rekayasa manusia tidaklah banyak. Hanya tinggal memanfaatkan yang

sudah ada atau mengembangkannya sesuai dengan kebutuhan pasar (Murni dan Saputra, 2000:20).

Bentuk sarana dan prasarannya adalah pegunungan, pantai, danau, sungai, hutan, dan peninggalan sejarah. Fasilitas ini biasanya dimanfaatkan oleh mereka yang ingin mencari petualangan, tantangan, kekaguman, dan kemandirian. Kesemua itu berorientasi kepada pencarian kepuasan dan kesenangan (Murni dan Saputra, 2000:20).

2.10 Pembudayaan Olahraga Melalui Lembaga FORMI

Perkembangan olahraga sebagai bagian dari olahraga rekreasi sebagaimana yang tercantum dalam pasal-pasal Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) menjadi Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia yang diputuskan pada Munas III FORMI tanggal 5 Desember 2009. FORMI saat ini dan di masa depan sudah sesuai dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 dan sebagai Induk Organisasi Olahraga adalah satu-satunya wadah berhimpun dari organisasi-organisasi olahraga rekreasi yang tumbuh dan berkembang di masyarakat, baik secara nasional maupun di daerah, menjadi mitra strategis pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat dalam kerangka mendorong dan menggerakkan pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di seluruh Indonesia.

Sesuai dengan kewenangan diatur dalam Undang-undang No. 22 Tahun 1999 jo Undang-undang 32 tahun 2004 (dalam Kusuma, 2016:69) daerah kabupaten dan kota memiliki keleluasaan untuk mengembangkan

potensinya tidak terkecuali dalam menggali dan mengembangkan potensi keolahragaan. Pemerintah daerah dituntut untuk mandiri dan lebih kreatif dalam melaksanakan pembinaan di bidang keolahragaan, akan tetapi pemerintah pusat wajib melaksanakan kewenangannya sebagaimana telah diatur dalam peraturan pemerintah No. 25 tahun 2000 (dalam Firdaus dan Purnomo, 2015:86) tentang kewenangan provinsi sebagai daerah otonom yaitu :

- 1) Pemberian dukungan untuk pembangunan sarana dan prasarana olahraga.
- 2) Penetapan pedoman pemberdayaan olahraga.
- 3) Penetapan kebijaksanaan dalam penentuan kegiatan-kegiatan olahraga nasional atau internasional

Kebijaksanaan dalam pembinaan dan pengembangan olahraga adalah bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan kepada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, memupuk watak, disiplin sportivitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional, mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di mata dunia.

Pengembangan pembinaan keolahragaan sebagaimana yang tertuang dalam undang-undang no. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional dikembangkan dengan azas desentralisasi yang menjadi ciri pola pembangunan saat ini, pemerintah provinsi, kabupaten/kota diberi kewenangan mengatur pelaksanaan kebijakan

pemerintah pusat sesuai dengan kepentingan masyarakat dan sesuai prakarsa sendiri berdasarkan apresiasi masyarakat. Lebih tegasnya dalam pasal 17 menjelaskan ruang lingkup olahraga nasional terdiri dari 3 (tiga) yaitu : olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Dengan demikian cukup jelas, bahwa tugas dan tanggung jawab Pemerintah Provinsi, Kabupaten/Kota bekerjasama selalu melibatkan KONI Provinsi, KONI Kabupaten/Kota dalam bidang olahraga prestasi, dan pembinaan olahraga pendidikan menjadikan kewenangan Dinas Pendidikan dan atau Dinas Pemuda dan Olahraga, sedangkan FORMI Provinsi, FORMI Kabupaten/Kota dalam bidang olahraga rekreasi, akan terkait dengan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Melaksanakan, mengimplementasikan kebijakan dan program olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi daerah.
- 2) Melakukan upaya pemberdayaan dan kerelawanan masyarakat serta pemberdayaan partisipasi dunia usaha di bidang olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi.
- 3) Melatih dan menatar langsung sumber daya manusia daerah (provinsi, kabupaten/kota) untuk mendorong peningkatan kualitas keolahragaan secara keseluruhan.
- 4) Memanfaatkan dan memberdayakan sumber daya dan potensi daerah (provinsi, kabupaten/kota), termasuk kekayaan alam dan budaya asli daerah.

- 5) Mendorong dan meningkatkan upaya penerapan dan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi di daerah.
- 6) Menyelenggarakan even daerah dan nasional, serta regional dan internasional bila memungkinkan.
- 7) Meningkatkan kualitas manajemen dan organisasi olahraga (pendidikan, rekreasi, prestasi) daerah.
- 8) Memfasilitasi penyediaan dan perlindungan fasilitas olahraga, baik milik pemerintah maupun masyarakat dan dunia usaha.

Dalam penjelasan undang-undang no. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan, bahwa kegiatan olahraga merupakan kebutuhan primer untuk mempertahankan eksistensi individu sebagai sebuah sistem. Sesuai dengan hak asasi manusia, setiap individu memiliki hak untuk akses terhadap olahraga, pengembangan pribadi seutuhnya. Olahraga merupakan kebutuhan hidup karena olahraga dapat mengembangkan dan memelihara kemampuan menyeluruh bagi setiap individu untuk menjaga eksistensi kehidupannya. Disamping itu, olahraga merupakan sekolah kehidupan karena olahraga mengajarkan nilai-nilai berupa ketrampilan hidup yang sensual untuk kehidupan manusia sebagai contoh, olahraga mengajarkan nilai-nilai bagaimana mengakui kegagalan dan menghargai kemenangan. Olahraga mengajarkan kebiasaan hidup secara teratur, disiplin, jujur, penuh tantangan, pantang menyerah, dan berani mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Oleh karena itu, pembinaan dan

pengembangan keolahragaan harus diatur suatu pranata aturan selaras dengan kodrat manusia.

2.11 Kajian Hasil-Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Ricka Arba Ariska (2015) yang berjudul “Motivasi Masyarakat Dalam Memanfaatkan Obyek Wisata Sebagai Tempat Olahraga Rekreasi Di Kabupaten Wonosobo” menjelaskan bahwa olahraga rekreasi merupakan olahraga yang mengarah pada aktivitas gerak yang bertujuan untuk kesenangan atau kegembiraan yang biasanya dapat ditemukan pada tempat wisata. Wonosobo memiliki banyak potensi wisata, diantaranya dapat dijadikan sebagai tempat untuk melakukan olahraga rekreasi yang dapat dilakukan secara perorangan ataupun kelompok seperti *out-bound*, pendakian, *jogging*, renang, penjelajahan. Obyek wisata yang ada di Kabupaten Wonosobo yaitu Obyek Wisata Sikunir, Gunung Prahu, Taman Rekreasi Kalianget. Masing-masing obyek wisata memiliki keindahan tersendiri sehingga membuat masyarakat tertarik untuk berkunjung. Banyak masyarakat yang berkunjung baik dari dalam maupun dari luar Kabupaten Wonosobo khususnya pada hari libur. Tujuan masyarakat mengunjungi obyek wisata tersebut adalah ingin berolahraga, *refreshing*, melihat pemandangan, menjaga kebugaran, untuk latihan, sekedar mengisi waktu luang, menikmati keindahan alam dan berbagai alasan lainnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dan model pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian dilakukan secara langsung dengan mengamati kondisi lingkungan lokasi penelitian. Dari penelitian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi masyarakat dalam memanfaatkan obyek wisata sebagai tempat olahraga rekreasi didorong dari berbagai aspek

yaitu aspek kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan rasa memiliki dan cinta/sayang, kebutuhan penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi diri.

Vicha Sonia Maestroianni Arifin (2015) dengan judul penelitian “Survei Minat Masyarakat Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga Di Gor Tri Lomba Juang Semarang Tahun 2015” menjelaskan bahwa olahraga merupakan aktifitas fisik atau serangkain gerak raga yang dilakukan secara sistematis, teratur, terencana, dan berlanjut sehingga mencapai tujuan tertentu. Olahraga yang digemari semua orang dan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan adalah olahraga yang bersifat rekreatif, untuk memperoleh kegembiraan, kepuasan, jati diri, dan juga meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Kebutuhan masyarakat Kota Semarang akan ruang publik yang sarat akan fasilitas olahraga terus meningkat seiring dengan berkembangnya pertumbuhan penduduk dan perkembangan jaman, diantaranya ruang terbuka yaitu gor-gor yang berada di Kota Semarang. Gor Tri Lomba Juang Semarang adalah salah satu gedung olahraga yang berada di Kota Semarang yang difungsikan sebagai tempat berolahraga. Gor Tri Lomba Juang Semarang mempunyai fasilitas-fasilitas yang dapat digunakan oleh masyarakat, antara lain area *indoor* dan area *outdoor*. Area *indoor* dapat digunakan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga, diantaranya bulutangkis dan tenis meja. Lalu area *outdoor* bisa untuk melakukan aktivitas olahraga diantaranya *jogging*, bola voli, sepakbola, senam irama, dan angkat beban, serta fasilitas pendukung lainnya. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu penelitian survei yang bersifat kuantitatif menggunakan metode angket atau kuesioner untuk mengumpulkan data dan informasi tentang bagaimana minat masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga di Gor Tri Lomba Juang Semarang Tahun 2015. Populasi yang diteliti dalam penelitian

adalah masyarakat yang hadir dalam aktivitas olahraga di Gor Tri Lomba Juang Semarang. Sampel yang digunakan adalah *sampling insidental* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan siapa saja yang secara kebetulan atau *incidental* bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Berdasarkan dari pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa minat masyarakat Kota Semarang untuk melakukan aktivitas olahraga di Gor Tri Lomba Juang dapat dikategorikan sangat tinggi dengan skor persentase 82,34%.

Budi Oktavian Yulianto dengan penelitian yang berjudul “Motivasi Masyarakat Berolahraga Dalam Kegiatan *Car Free Day* Di Alun-Alun Kota Tegal” menjelaskan bahwa berolahraga adalah salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh mereka sembari mengimbangi rutinitas pekerjaan yang sering dilakukan masyarakat. Olahraga yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kualitas hidup yang lebih sehat akan mampu memberikan dampak positif lebih 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. *Car free day* adalah salah satu kebijakan dimana kendaraan bermotor dilarang melintasi suatu jalan utama dalam suatu kota yang sedang menyelenggarakan *car free day* pada jam tertentu sesuai dengan kebijakan masing-masing kota penyelenggara untuk memberikan ruang bagi masyarakat untuk melakukan aktifitas olahraga yang sesuai dengan prinsip olahraga yaitu mudah, murah, aman menyenangkan dan menyehatkan. Dengan adanya kegiatan *car free day* masyarakat Kota Tegal dapat melakukan berbagai macam kegiatan olahraga, seperti *jogging*,

bersepeda, sepakbola, bola voli, senam. Alaun-alun Tegal setiap hari minggu dipadati oleh masyarakat Kota Tegal, karena dalam kegiatan ini masyarakat dapat berolahraga dengan keluarga tanpa mengeluarkan biaya, dan juga tempat yang strategis dan praktis. Masyarakat juga memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan yang positif. Kegiatan ini diikuti berbagai kalangan umur dari anak-anak, remaja hingga orangtua. Banyak aktivitas yang dilakukan masyarakat saat kegiatan *car free day* seperti anak-anak lebih memilih untuk bermain di sekitar lapangan alun-alun Kota Tegal bermain sepakbola, berlari-lari dan bermain dengan teman sebayanya. Sedangkan remaja biasanya lebih banyak melakukan *jogging*, bermain voli dan basket. Orangtua yang mengikuti kegiatan *car free day* kebanyakan lebih memilih jalan-jalan memutar alun-alun dan senam. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive* dan teknik pengumpulan data dengan triangulasi (gabungan). Pengambilan sampel secara *purposive* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Sasaran penelitian tertuju pada masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga *car free day* seperti masyarakat yang melakukan *jogging*, senam, bersepeda dan sepakbola. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa jenis aktivitas olahraga dikegiatan *car free day* seperti *jogging*, senam, bersepeda, sepakbola dilakukan dengan semangat, senang gembira dan teratur dan motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga akhir pekan di *car free day* untuk memperoleh nilai-nilai kesehatan dan sosial.

Nur Muhammad Tahajudin dengan penelitian yang berjudul "Potensi Olahraga Rekreasi Di Wisata Alam *Bantir Hills* Kabupaten Semarang Tahun 2017" menjelaskan bahwa olahraga rekreasi merupakan kegiatan olahraga

waktu luang yang dilakukan secara sukarela oleh perseorangan, kelompok, dan/atau masyarakat seperti olahraga masyarakat, olahraga tradisional, olahraga kesehatan, dan olahraga petualang yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat. Masyarakat membutuhkan waktu luang tersendiri untuk menyegarkan tubuh dengan berbagai cara, salah satunya dengan cara rekreasi ataupun dengan berpetualang. Mengunjungi tempat-tempat yang belum pernah dikunjungi atau masih alam tentunya akan dipilih untuk memberikan nuansa dan suasana baru. Salah satunya tempat olahraga rekreasi *Bantir Hills* menawarkan pemandangan alam dari ketinggian berupa gardu pandang yang memanjakan mata, berupa hamparan sawah yang luas, pohon-pohon pinus yang menjulang tinggi, disertai dengan udara yang masih asri dan segar. Selain itu menyimpan potensi untuk dijadikan tempat *camping, outbound, jogging track*, jalur pendakian dan paralayang untuk masyarakat umum maupun instansi baik dari sekolahan maupun pemerintahan. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan deskriptif kualitatif. Sasaran peneliti yaitu bagian dari pengelola, pelaksana, dan pengunjung di wisata alam *bantir hills* dan instrumen yang digunakan untuk meneliti yaitu dokumentasi sebagai data pelengkap, observasi, dan wawancara. Peneliti juga menggunakan triangulasi data sebagai teknik pemeriksaan keabsahan data. Simpulan dari penelitian ini adalah potensi olahraga rekreasi seperti *Camping Area, Outbond, jogging track, Hiking Trail*, dan paralayang berpotensi dan dapat dikembangkan dengan mempertimbangkan beberapa aspek.

Sunannul Huda penelitian dengan judul “Studi Perilaku Berolahraga Pada Masyarakat Di Program *Car Free Day* Di Kota Semarang” menjelaskan bahwa olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi

sehat dan kuat. *Jogging*, jalan santai, bersepatu roda, bersepeda merupakan sedikit contoh dari aktivitas olahraga rekreasi yang dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat. Kegiatan *car free day* di Kota Semarang rutin dilakukan setiap hari minggu pukul 06.00 hingga 09.00. Banyak aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dalam *car free day* di Kota Semarang yaitu *jogging*, senam *aerobik*, sepakbola, bersantai, *skate boarding*, sepatu roda, berjualan, maupun berwisata kuliner. Olahraga sendiri sangat bermanfaat untuk kebugaran jasmani. Kegiatan *car free day* diadakan pada hari minggu karena hari minggu inilah banyak masyarakat Kota Semarang yang memiliki waktu luang untuk melakukan aktivitas olahraga. Waktu luang merupakan waktu yang tidak diwajibkan dan terbebas dari berbagai keperluan psikis dan sosial yang telah menjadi komitmennya. Bermain, berolahraga, dan pendidikan jasmani semuanya mengandung bentuk gerak fisik, dan kegiatan dapat cocok dalam konteks pendidikan jika dipakai untuk tujuan pendidikan tertentu. Masyarakat Kota Semarang dapat melakukan aktivitas olahraga dengan leluasa tanpa adanya kendaraan bermotor yang melalui kawasan *car free day*. Hal ini akan meningkatkan minat masyarakat Kota Semarang untuk berolahraga. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, persepsi dan pemikiran yang dialami oleh subjek penelitian dengan cara deskriptif. Sasaran dari penelitian ini adalah instansi yang bertanggung jawab pada program *car free day* di Kota Semarang meliputi DISHUB Kota Semarang, DLH Kota Semarang dan masyarakat yang ikut serta dalam kegiatan *car free day* di Simpang Lima Kota Semarang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Simpulan dari hasil penelitian bahwa perilaku olahraga masyarakat

pada program *car free day* sangatlah antusias dilihat dari banyaknya masyarakat yang hadir dan ketertarikan masyarakat dalam melakukan aktivitas berolahraga pada program *car free day* tersebut, dengan berbagai perilaku olahraga seperti senam aerobik, sepatu roda, bersepeda, dan *jogging*.

Bayu Aji Kusuma Penelitian dengan judul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo” menjelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya. Manusia melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yaitu kegiatan yang berhubungan dengan olah tubuh atau fisik sebagai pemenuhan kebutuhan jasmani sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan memanfaatkan waktu luang. Salah satu prasarana yang disediakan oleh pemerintah untuk aktivitas olahraga di Wonosobo yaitu alun-alun. Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo terjadi perkembangan pesat dengan semakin meningkatnya jumlah masyarakat yang beraktivitas jasmani di alun-alun tersebut. Aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan seperti senam, *jogging*, jalan santai, bersepeda, sepatu roda, skuter dan aktivitas olahraga lainnya. Minat masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo berdasarkan alasan untuk berolahraga, untuk rekreasi, untuk kesehatan, untuk prestasi, untuk pekerjaan, dan untuk bersosialisasi dengan masyarakat lainnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan adalah seluruh masyarakat Wonosobo yang melakukan kegiatan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo, dengan sampel

yang digunakan yaitu random sampling. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik sampling insidental yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan siapa saja yang bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Simpulan dari penelitian ini yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi 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-faktor yang mempengaruhi minat dalam melakukan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo sebesar 63,3% minat warga untuk berolahraga di alun-alun termasuk dalam kategori tinggi, bahkan 36,7% warga memiliki minat sangat tinggi untuk berolahraga di alun-alun Wonosobo.

Diego Satriawan dalam penelitiannya yang berjudul "Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Tempat Berolahraga Di Kota Salatiga Tahun 2013" menjelaskan bahwa masyarakat kini cenderung menggemari olahraga yang bersifat rekreatif untuk mencari kegembiraan, kepuasan, dan terlebih meningkatkan kesegaran jasmani. Aktivitas olah fisik yang spontan acap kali dilakukan sebagai bentuk usaha masyarakat untuk menjaga kebugaran. Seiring berjalan waktu dengan berkembangnya fasilitas ruang terbuka publik di Salatiga, termasuk dengan diresmikannya Selasar Kartini sebagai lahan baru yang menarik, antusiasme masyarakat dalam memanfaatkan tempat tersebut sebagai sarana olahraga rekreatif yang mudah, murah, dan menyenangkan semakin meningkat. Dapat dilihat dari ramainya pengunjung terutama pada hari-hari libur dan akhir pekan, masyarakat dari berbagai usia berkumpul dan melakukan aktivitas olahraga

seperti *jogging*, bersepeda, bersepatu roda, *skate board*, sepakbola, atau sekedar jalan santai. Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu dengan metode survei pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan data menggunakan *Cluster Sampling (area sampling)* yaitu berdasarkan daerah populasi yang telah ditetapkan, dan didalamnya menggunakan pula *stratified random sampling* mengingat populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen berdasarkan golongan usia (Sugiyono, 2010:122). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket sebagai instrumen penelitian. Simpulan dari penelitian ini yaitu minat masyarakat terhadap pemanfaatan ruang terbuka publik sebagai tempat berolahraga di Salatiga tahun 2013 dikategorikan sangat tinggi atau berminat.

Kasrman dengan penelitian yang berjudul “Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program *Car Free Day* Di Jakarta” menjelaskan bahwa olahraga rekreasi mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dan olahraga rekreasi bisa disebut juga jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang. Dampak sosial dengan adanya kegiatan CFD adalah menjadi ajang berkumpulnya pengunjung dari berbagai tingkat sosial. Sehingga akan berdampak positif bagi persaudaraan antara masyarakat yang hadir dalam kegiatan CFD. Pelaksanaan CFD di Kota Jakarta sudah dapat mewakili keinginan setiap pengunjung yang datang yaitu dibuktikan dengan bermacam-macam kegiatan yang dihadirkan dalam kegiatan CFD seperti olahraga, edukasi, hiburan, dan lain-lain. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kota Jakarta yang berolahraga rekreasi melalui CFD. Sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 100 orang yang diambil secara acak tanpa

adanya kesepakatan dengan peneliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi, baik secara individual atau berkelompok diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel atau biasa disebut pengambilan sampel secara rambang atau acak yaitu tanpa pilih-pilih. Simpulan dari penelitian ini adalah motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta memiliki presentase sebesar 52% berada diatas rata-rata, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta cukup tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Dhimas Bagus Dharmawan yang berjudul “Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari Di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang” menjelaskan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial, salah satunya olahraga rekreasi yaitu manusia melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang dan melakukan dengan gembira, santai tidak formal, baik tempat sarana maupun peraturan yang digunakan. Aktivitas jasmani pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes kian hari semakin terjadi perkembangan yang cukup pesat, kesejukan dan kenyamanan di sekitar area Taman Sutera Unnes terasa lengkap dengan adanya ruang terbuka publik yaitu *jogging track*, lapangan *tonnis* dan ruang terbuka lainnya yang cukup memadai untuk beraktivitas pada sore hari di sekitar area tersebut. Aktivitas yang dilakukan pada sore hari yaitu seperti lari dan *jogging*, aktivitas jalan, bersepeda, sepatu roda, bermain *skateboard*, sepakbola, voli, beladiri, bulutangkis, *tonnis*, dan aktivitas olahraga lainnya. Motivasi mahasiswa melakukan aktivitas olahraga pada sore

hari di sekitar area Taman Sutera Unnes yang mereka lakukan karena berbagai alasan yaitu merasa senang, ingin berkeringat dan lebih segar, menjaga kesehatan, ingin menambah kekuatan fisik agar tetap kuat, ingin menurunkan berat badan, memanfaatkan waktu luang, untuk *refreshing* dan menghilangkan kejenuhan dan berbagai alasan lainnya. Metode yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang diteliti yaitu semua mahasiswa Unnes yang melakukan aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes dan metode sampel yang digunakan adalah *Insidental Sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Simpulan dari penelitian ini yaitu motivasi mahasiswa melakukan aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes karena kebutuhan akan rasa aman saat melakukan aktivitas olahraga karena potensi lingkungan di sekitar area Taman Sutera Unnes untuk melakukan aktivitas olahraga tempatnya aman karena adanya partisipasi pihak yang berwajib, lokasinya dekat, cuacanya sejuk, dan suasana yang rindang.

Andri Septo Pratomo dengan penelitian yang berjudul “Motivasi Masyarakat Melakukan Kegiatan *Sandboarding* Sebagai Sarana Olahraga Rekreasi Di Pantai Parangkusumo Yogyakarta Tahun 2014” menjelaskan 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. Salah satu tempat

yang sering dijadikan tempat rekreasi di Kabupaten Bantul adalah Pantai Parangtritis dan Pantai Parangkusumo, dan tempat yang cukup unik yaitu gumuk atau bukit pasir yang merupakan satu-satunya gumuk pasir di Indonesia bahkan di Asia Tenggara yang membentang dari Pantai Parangtritis hingga Pantai Parangkusumo. Gumuk pasir ini yang dimanfaatkan oleh para pencinta olahraga *ekstrim* untuk bermain *sandboarding* (meluncur di atas pasir). Sarana rekreasi Pantai Parangkusumo Kabupaten Bantul Yogyakarta merupakan salah satu sarana yang digunakan oleh individu atau masyarakat pada hari-hari libur atau waktu luang sebagai tempat rekreasi dengan tujuan mendapatkan kesenangan dan kepuasan. Salah satu bentuk kegiatan rekreasi yang cukup menarik adalah *sandboarding* yang dilakukan di gumuk pasir Pantai Parangkusumo Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *fenomenologi*. Pendekatan *fenomenologi* merupakan pandangan berpikir yang menekankan pada fokus kepada pengalaman-pengalaman subjektif manusia dan interpretasi-interpretasi dunia (Moleong, 2006:15). Teknik pengumpulan data diperoleh dari observasi, wawancara, dokumentasi, angket atau kuesioner. Teknik pemeriksaan keabsahan data menggunakan konsep triangulasi. Simpulan dari penelitian ini yaitu tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan *sandboarding* di Pantai Parangkusumo Yogyakarta masuk dalam kategori baik atau sebesar 85%.

Rizal Ardian Fahmi dengan penelitian yang berjudul "Survei Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan Di Alun-Alun Kabupaten Rembang" menjelaskan bahwa masyarakat melakukan berbagai aktivitas olahraga akhir pekan diantaranya dengan berolahraga, berekreasi, dan kegiatan-kegiatan lain yang sifatnya mempertahankan kebugaran jasman. Aktivitas olahraga rekreasi akhir

pekan di alun-alun Rembang terjadi perkembangan pesat dengan semakin meningkatnya jumlah masyarakat yang beraktivitas jasmani di alun-alun Rembang. Aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan seperti senam, *jogging*, jalan satai, bersepeda, sepeda roda, *skuter*, dan aktivitas olahraga lainnya. Minat masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Rembang berdasarkan alasan untuk berolahraga, untuk rekreasi, untuk kesehatan, untuk prestasi, untuk pekerjaan dan untuk bersosialisasi dengan masyarakat lain. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat Kabupaten Rembang yang melakukan kegiatan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, pengambilan sampel untuk memperoleh datanya dengan teknik *sampling insidental* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan. Simpulan dari penelitian ini adalah aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan pada akhir pekan di alun-alun Kabupaten Rembang tahun 2017 sudah termasuk kategori tinggi. Mengenai motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik masyarakat termasuk dalam kategori tinggi dengan ditunjukkan prosentase 90%.

Penelitian yang dilakukan oleh Sheila Dwi Loviani yang berjudul "Pengaruh Olahraga Rekreasi *Hiking* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri 1 Conggeang Kabupaten Sumedang" menjelaskan bahwa olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan di waktu luang didasarkan atas dasar keinginan sendiri. Sipelaku berharap dengan aktivitas olahraga rekreasi tersebut mempengaruhi rasa senang. Rasa senang yang diinginkan boleh dari aktivitas rekreasi, bisa membuat anak bergairah, bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar khususnya belajar olahraga. Pembelajaran yang terkesan

menjenuhkan membuat siswa menjadi malas dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Usaha untuk menjaga motivasi sehingga tetap bersemangat dalam belajar sangat beragam salah satunya adalah dengan olahraga rekreasi. Dampak dari rasa senang yang ditimbulkan dari olahraga rekreasi bisa jadi dapat mendorong siswa untuk bergerak dan beraktivitas jasmani secara aktif, sehingga siswa giat berolahraga dan pengaruhnya adalah siswa memiliki kebugaran jasmani sehingga lebih aktif dan bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar khususnya belajar olahraga. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Conggeang yang mengikuti ekstrakurikuler *hiking* dan sebagai kontrol sampelnya adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga. Alat pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tes penampilan atau performa tes berbentuk tes kebugaran jasmani. Simpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat peningkatan yang berarti terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Conggeang yang mengikuti ekstrakurikuler *hiking* melalui kegiatan rekreasi *hiking* yang ada di SMA Negeri 1 Conggeang.

Moritsza Oky Sumarlan dalam penelitiannya yang berjudul “Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan Masyarakat di Kabupaten Pekalongan Tahun 2014” menjelaskan bahwa olahraga rekreasi merupakan bentuk aktivitas jasmani yang dilakukan dalam perasaan senang, tidak membebani orang yang melakukan untuk memperoleh prestasi, dan mengandung unsur gerak positif. Dalam olahraga rekreasi masyarakat atau individu dapat menjumpai, menjalani, menikmati ketenangan dan kebahagiaan lewat olahraga rekreasi. Bagi individu atau masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga rekreasi banyak keuntungan dan manfaatnya, seperti: meningkatkan kesegaran jasmani, terjalin hubungan

sosial, bertambahnya keterampilan, dan hal-hal yang bersifat positif lainnya. aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan masyarakat pada akhir pekan atau hari libur di alun-alun Kajen Kabupaten Pekalongan meliputi: *jogging*, jalan kaki, bersepeda dan senam aerobik. Alun-alun Kajen dijadikan sebagai media olahraga rekreasi untuk mengisi waktu luang, menghilangkan penat setelah satu pekan beraktivitas, seperti senam aerobik, *jogging*, jalan kaki, bersepeda, berkumpul bersama keluarga, teman, dan sebagainya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan penelitian ini yaitu dengan pendekatan penelitian naturalistik yang mencoba menjelaskan atau mengungkap makna konsep atau fenomena pengalaman yang didasari oleh kesadaran pada beberapa individu. Sasaran dalam penelitian ini yaitu masyarakat pelaku aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan atau hari libur. Data penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara, penelusuran dokumentasi, dan dokumentasi. Simpulan dari penelitian ini adalah masyarakat melakukan olahraga rekreasi dengan harapan dapat memenuhi kebutuhan akan kesehatan yang didapat dengan adaptasi dengan melakukan aktivitas olahraga rekreasi di tempat terbuka.

Bogi Catur Faisal dalam penelitiannya yang berjudul “Survei Minat Masyarakat Dalam Beraktivitas Olahraga Rekreasi di Kecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara” menjelaskan bahwa olahraga memberikan sumbangsih yang sangat besar bagi tercapainya kebugaran fisik, mental, emosional dan sosial. Olahraga tidak hanya memberikan kebugaran pada badan saja, tetapi juga kebugaran pada otak, olahraga bukan hanya untuk kebutuhan tubuh semata, tetapi juga untuk kebutuhan otak (Muhyi Muhammad, 2009:20). Salah satu faktor yang dapat mendorong manusia untuk mau beraktivitas olahraga adalah minat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi minat dalam beraktivitas olahraga rekreasi diantaranya ada faktor fisik, faktor lingkungan dan keluarga, faktor pekerjaan, faktor pengaruh teknologi dan masih banyak faktor lagi. Aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan masyarakat kecamatan Mlonggo adalah sepakbola, bolavoli, senam, bersepeda, jalan kaki dan *jogging*. Minimnya sarana dan prasarana untuk berolahraga menjadikan masyarakat harus bisa memanfaatkan lingkungan sekitar untuk menyalurkan minat mereka dalam beraktivitas olahraga rekreasi. Hampir di setiap pagi dan sore masyarakat mulai beraktivitas olahraga. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan adalah seluruh masyarakat kecamatan Mlonggo kabupaten Jepara. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *cluster sampling (area sampling)* digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang diteliti atau sumber data sangat luas. Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa minat masyarakat dalam beraktivitas olahraga rekreasi di Kecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara termasuk dalam kategori tinggi. Aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan masyarakat Kecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara diantaranya adalah *jogging* dan jalan kaki, sepakbola, bolavoli, senam aerobik, bersepeda dan masih banyak aktivitas lainnya.

Septian Syarif Aminudin dengan penelitiannya yang berjudul "Survei Motivasi Masyarakat Dalam Berolahraga Minggu Pagi Di Kabupaten Semarang Tahun 2105" menjelaskan bahwa olahraga digunakan untuk segala jenis kegiatan fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun udara. Olahraga adalah suatu permulaan dan menimbulkan keinginan orang untuk menghindarkan diri atau melibatkan diri dalam kesenangan (Rekreasi) (Muhammad dan Yudha,

2002:2). Sebagian besar masyarakat Kabupaten Semarang melakukan olahraga pagi, dipicu oleh faktor intrinsik untuk mengembalikan kebugaran jasmaninya setelah lelah melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Usaha melakukan olahraga dengan niat mengecilkan tubuh, hingga usaha individu untuk mempercepat tinggi tubuh. Faktor ekstrinsik juga mempengaruhi masyarakat untuk memantapkan minat melakukan aktivitas olahraga di pagi hari. Dengan adanya waktu luang khususnya di hari minggu itu mereka lakukan untuk berolahraga pagi. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode angket atau kuesioner untuk mengumpulkan data dan informasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat Kabupaten Semarang atau warga di luar Kabupaten Semarang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*. *Proportionate stratified random sampling* adalah teknik yang digunakan bila populasi tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Simpulan dari penelitian ini adalah motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga pada hari minggu pagi meliputi faktor instrinsik yaitu kesehatan, olahraga, keamanan, gaya hidup, dan waktu luang. Serta faktor ekstrinsik yaitu lokasi, teman, biaya dan peran pemerintah.

Dari beberapa penelitian terdahulu di atas maka peneliti mengambil judul “Survei Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Kabupaten Tegal” yang sebelumnya belum pernah diteliti. Disini peneliti menjelaskan bahwa olahraga pagi dapat dijadikan sebagai media untuk menyegarkan pikiran dan tubuh setelah sibuk bekerja atau setelah melakukan aktivitas seharian penuh, dengan olahraga pagi badan yang sebelumnya kaku, penat, akhirnya bisa dilemaskan kembali dan kepenatan bisa dikurangi dengan kegiatan berolahraga

bersama-sama keluarga, teman, dan atau kerabat lain. Minat masyarakat Kabupaten Tegal pada akhir pekan atau pada minggu pagi di alun-alun yaitu untuk melakukan berbagai olahraga rekreasi berdasarkan alasan untuk berolahraga, untuk rekreasi, untuk kesehatan, untuk prestasi, untuk pekerjaan, dan untuk bersosialisasi dengan masyarakat lain. Berbagai jenis olahraga rekreasi akhir pekan yang sering dilakukan oleh masyarakat untuk mengisi waktu luang dan berguna bagi kesehatan, misalnya senam, *jogging*, jalan santai, bersepeda. Jenis penelitian yang digunakan dalam proses penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kab. Tegal yang melakukan kegiatan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Slawi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. pengambilan sampel untuk memperoleh datanya dengan teknik *sampling insidental*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

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

1. Minat masyarakat dalam berolahraga akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal termasuk dalam kategori tinggi dengan prosentase sebanyak 88%. Faktor-faktor yang mempengaruhi minat masyarakat seperti kondisi fisik, kondisi psikis, relasi anggota keluarga, kondisi sosial ekonomi, kebersamaan keluarga, pekerjaan, motivasi kerja, manfaat kerja, dan lingkungan tempat tinggal sangat berpengaruh terhadap minat masyarakat untuk berolahraga.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal seperti faktor kondisi fisik sangat mempengaruhi minat masyarakat dengan prosentase sebanyak 92%, faktor kondisi psikis, relasi anggota keluarga, kebersamaan keluarga, motivasi kerja, manfaat kerja, kepuasan kerja dan lingkungan tempat tinggal juga mempengaruhi minat masyarakat untuk berolahraga akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal dalam kategori tinggi dengan masing-masing besar prosentase sebanyak 74%, 82%, 86%, 52%, 56%, 54%, 80% , serta faktor kondisi sosial ekonomi dan pekerjaan dengan kategori sedang sebanyak 54% dan 80% ini menunjukkan bahwa faktor tersebut cukup mempengaruhi minat masyarakat dalam berolahraga.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana yang telah diuraikan pada kesimpulan diatas, selanjutnya peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk masyarakat Kabupaten Tegal sebaiknya tingkatkan lagi minat berolahraga akhir pekan secara rutin di alun-alun Kabupaten Tegal untuk meramaikan suasana alun-alun, serta selalu jaga kebersihan di lingkungan alun-alun.
2. Untuk pemerintah setempat sebaiknya perhatikan fasilitas umum termasuk fasilitas olahraga di alun-alun Kabupaten Tegal agar minat masyarakat untuk berolahraga di alun-alun semakin meningkat.
3. Dan sebaiknya pemerintah memberikan fasilitas-fasilitas yang menarik masyarakat untuk menggerakkan atau membuat suatu komunitas olahraga di alun-alun Kabupaten Tegal.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Imam Maulida, dkk. 2015. Minat Latihan Bola Voli Siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri Di Kabupaten Pematang. *Journal of Sport Sciences and Fitness* (online). Vol. 4. No. 2. (diakses 10 Mei 2019)
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Renika Cipta
- Fahmi, dkk. 2018. Minat dan Motivasi Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Beladiri Pencak Silat Di SMP/MTs Negeri Se-Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan. *Journal of Physical Education Sport Health and Recreations* (online). Vol. 1. No. 1 (diakses 2 April 2019)
- Firdaus, Mokhammad dan Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo. 2015. Pemanfaatan Taman Rekreasi Selomangkling (Klotok) Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat Di Kota Kediri. *Jurnal Sportif*. Vol.1 No. 1 (diakses 10 Januari 2019)
- Giriwijoyo dan M.Ali. 2005. *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Untuk Prestasi*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI
- Giriwijoyo dan Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Untuk Prestasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Halim, S. Rohman dan Indriarsa Nanang. 2013. Minat Siswi SMA Dr. Soetomo Surabaya Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* (online). Vol. 1. No. 1. (diakses 9 Mei 2019)
- Ismail, Achmad Wachid, dkk. 2014. Motivasi Berolahraga Bagi Para Santri Pondok Pesantren Al-Asror Semarang Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness* (online). Vol. 3. No. 3. (diakses 10 Mei 2019)
- Kusuma, Bayu Aji dan Setyawati Heny. 2016. Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo. *Journal of Physical Education Sport Health and Recreations* (online). Vol. 5. No. 2. (diakses 14 Januari 2019)
- Loviani, Sheila Dwi. 2017. Pengaruh Olahraga Rekreasi Hiking Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri 1 Conggeang Kabupaten Sumedang. *Jurnal Edukasi Sebelas April* (Online). Vol. 1. No. 2. (diakses 7 Februari 2019)

- Mappiare, Andi. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya : Usaha Nasional
- Murni Muhammad dan Saputra Yudha M. 2000. *Pendidikan Rekreasi*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Musfiqon. H.M. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Prestasi Pustaka Publisher
- Narbuko, Cholid dan Achmad H. Abu. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara
- Perbowo, Dias Anggardi dan Andrijanto Dony. 2013. Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Studi Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 2 Buduran. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* (online). Vol 1. No. 1. (diakses 9 Mei 2019)
- Pratomo, Andri Septo. 2015. Motivasi Masyarakat Melakukan Kegiatan Sandboarding Sebagai Sarana olahraga Rekreasi Di Pantai Parangkusumo Yogyakarta Tahun 2014. *Journal of Physical Education Sport Health and Recreations* (online). Vol. 4. No. 12. (diakses 14 Januari 2019)
- Setiawan, Anang. 2017. Hubungan Authentic Assessment Dengan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga* (online). Vol. 2. No. 2. (diakses 10 Mei 2019)
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- _____. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- _____. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sunarso, Agung. 2016. Taman Rekreasi Kesegaran Jasmani dan Olahraga (online). Vol. 15. No. 2. (diakses 6 Desember 2018) *Sport Health and Recreations* (online). Vol. 4. No. 12. (diakses 14 Januari 2019)
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Jakarta : CV. Eka Jaya