



**ANALISIS DESKRIPSI TENTANG KEGIATAN OLAHRAGA
PADA MASYARAKAT DI STADION BUMI PHALA KOTA
TEMANGGUNG**

SKRIPSI

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

Oleh
SUPADI WIBOWO BAGUS SEMBODO
6211412081

**ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Supadi Wibowo Bagus Sembodo. 2019. Analisis Deskripsi Tentang Kegiatan Olahraga Pada Masyarakat di Stadion Bumi Phala Kabupaten Temanggung. Skripsi jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmukeolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Said Junaidi, M.Kes.

Kegiatan Olahraga masyarakat sangat terdukung dengan adanya penambahan sarana dan prasana olahraga di stadion. Salah satu faktor pendukung berbagai kegiatan masyarakat di stadion untuk perkembangan olahraga di lingkungan sekitar. Sehingga menciptakan sumber daya masyarakat yang berkualitas

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi dimana peneliti ingin mengetahui kegiatan olahraga masyarakat di Stadion Bumi Phala Kabupaten Temanggung.

Hasil penelitian analisis deskripsi kegiatan olahraga masyarakat di Stadion Bumi Phala Kabupaten Temanggung dengan angka persentasi 66% laki-laki dan 34% perempuan. Untuk usia, sebanyak 58% responden pada usia 11-20 tahun, diikuti responden pada usia 21-30 tahun sebanyak 36%, selebihnya pada usia 31-40 tahun, 41-50 tahun dan 61-70 tahun masing-masing 2%. Profesi responden sebanyak 50% responden sebagai pelajar, diikuti oleh 20% sebagai wiraswasta, 16% karyawan, 6% tidak bekerja, 4% atlet dan lainnya sebagai PNS/TNI/POLRI, petani masing-masing 2%. Untuk frekuensi penggunaan stadion sebanyak 54% masyarakat berkunjung ke Stadion Bumi Phala minimal 1 minggu sekali, sebanyak 30% minimal 2 minggu sekali, 10% minimal 3 minggu sekali dan 6% berkunjung satu bulan sekali, cabang olahraga yang paling banyak di minati yaitu olahraga jogging hingga mencapai 32%, urutan berikutnya adalah jalan sehat mencapai 19%, sisanya skateboard (11%) dan sisanya memilih kegiatan renang, fitness, bersepeda, voley, silat, sepakbola, senam kebugaran, basket, futsal dan badminton. Meskipun demikian ada jenis olahraga yang tidak dilakukan seperti tenis dan sepeda roda.

Simpulan dari penelitian ini Masyarakat di sekitar Stadion Bumi Phala aktif mengunjungi stadion untuk melakukan aktivitas olahraga yang memanfaatkan fasilitas-fasilitas yang ada. Aktifitas olahraga yang dilakukan paling banyak adalah lari, jogging, atau jalan sehat dan skateboard, karena mayoritas berasal dari golongan anak muda.

Kata Kunci: Analisis, Deskripsi, Stadion, Masyarakat, Kabupaten Temanggung.

Lembar Persetujuan

Skripsi yang berjudul Analisis Deskripsi Tentang Kegiatan Olahraga Pada Masyarakat di Stadion Bumi Phala Kabupaten Temanggung telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Ketua jurusan Ilmu Keolahragaan



Drs. Said Junaidi, M.Kes

NIP. 196907151994031001

Pembimbing,



Drs. Said Junaidi, M.Kes

NIP. 196907151994031001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Supadi Wibowo Bagus Sembodo

NIM : 6211412081

Jurusan/ Prodi: Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Analisis Deskriptif Tentang Kegiatan Olahraga Pada Masyarakat
Di Stadion Bumi Phala Kabupaten Temanggung

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

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

Semarang

Yang menyatakan,



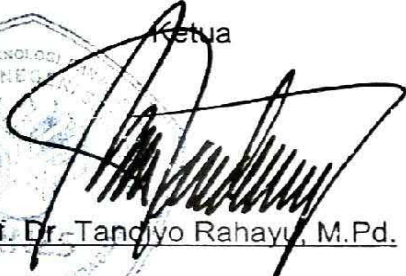

Supadi Wibowo Bagus S

NIM 6211412081


PENGESAHAN

Skripsi atas nama Supadi Wibowo Bagus Sembodo 6211412081 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul Analisis Diskriptif Tentang Kegiatan Olahraga pada Masyarakat Di Stadion Bumi Phala Kabupaten Temanggung, telah di pertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 19 Agustus 2019.

Panitia Ujian


Ketua

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

Sekretaris


Dr. Siti Baitul M, S.Si., M.Si.Med.
NIP. 198112242003122001

Dewan Penguji

1. Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM

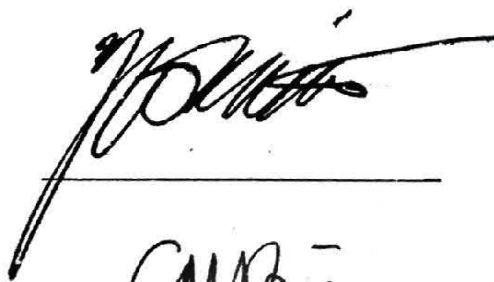
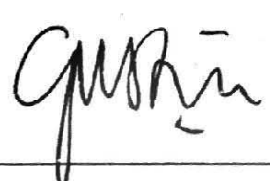

NIP. 198012242006041001

2. Gustiana Mega Anqqita, S.Pd.Jas., M.Or.

NIP. 198808222015042003

3. Dr. Said Junaidi, M. Kes.

NIP. 196907151994031001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“ Kebahagiaan itu kita yang menciptakan sedang rejeki itu sudah di atur jatahnya. Hidup itu bukan Cuma sekdar mengejar materi, namun juga mengingat yang pasti akan terjadi ”

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tua saya Bapak Ramelan S.H dan Ibu Eli Noor Baja yang selalu memberikan doa dan dukungan berupa moril maupun moral
2. Keluarga besar dan saudara saya.
3. Teman IKOR angkatan 2012.
4. Kekasih tercinta yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan yang sangat banyak
5. Seluruh dosen dan staf jurusan IKOR

PRAKATA

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Analisis Deskripsi Tentang Kegiatan Olahraga Pada Masyarakat di Stadion Bumi Phala Kabupaten Temanggung** ” sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis dengan kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin melakukan penelitian Stadion Bumi Phala Kabupaten Temanggung.
3. Drs. Said Junaidi, M.Kes selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
4. Pengajar Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang selalu memberikan dukungan selama proses skripsi.
5. Orang Tua saya Bapak Ramelan S.H dan Ibu Eli Noor Baja yang tidak pernah berhenti untuk selalu mendoakan dan meberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
7. Seluruh Manajemen Stadion Bumi Phala yang telah membantu.

8. Keluarga besar saya dan sahabat hidup saya yang tidak pernah berhenti memotivasi saya menyelesaikan skripsi.
9. Sahabat dan seluruh keluarga besar IKOR 2012, seluruh responden yang membantu saya memperlancar proses penelitian di Stadion Bumi Phala Kota Temanggung.

Semoga bantuan yang telah di berikan kepada penulis menjadi amalan yang baik serta mendapatkan pahala yang setimpal dari Tuhan YME. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca.

Semarang, 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERAGKA BERPIKIR	
2.1 Olahraga Masyarakat	6
2.2 Faktor Pendorong dan Penghambat	8
2.3 Ruang Terbuka Untuk Olahraga.....	10
2.4 Sarana dan Prasarana Olahraga	13

2.5	Partisipasi Masyarakat	14
2.6	Kebugaran	16
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis Penelitain	19
3.2	Populasi dan Sampel	19
3.3	Lokasi Penelitian	19
3.4	Variabel Penelitian	20
3.5	Instrumen Pengumpulan Data	20
3.6	Metode Analisis Data	20
3.6.a	Uji Reliabilitas	21
3.6.b	Uji Validitas	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	22
4.1.1	Gambaran Umum Stadion Bumi Phala	22
4.1.2	Gambaran Umum Responden	24
4.1.3	Kegiatan Olahraga pada Masyarakat	26
4.2	Pembahasan	38
4.2.1	Aktivitas Masyarakat di sekitar stadion	38
4.2.2	Faktor Pendorong Masyarakat	40
4.2.3	Faktor Penghambat Masyarakat.....	42
BAB V SIMPULAN dan SARAN		
5.1	Simpulan	43
5.2	Saran	43
	DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Distribusi Responden Usia	25
4.2 Distribusi Responden pekerjaan.....	26
4.3 Distribusi Responden dari jarak rumah.....	26
4.4 Frekuensi Masyarakat Berkunjung ke Stadion.....	27
4.5 Distribusi Aktivitas yang sering dilakukan	27
4.6 Distribusi Frekuensi waktu aktivitas berkunjung	28
4.7 Distribusi Frekuensi lama Aktivitas berkunjung.....	28
4.8 Distribusi Kebiasaan Aktivitas Berkunjung.....	29
4.9 Jenis Kendaraan yang di gunakaN.....	30
4.10 Frekuensi Masyarakat untuk Berkunjung	31
4.11 Jenis Aktivitas yang di lakukan masyarakat.....	32
4.12 Alasan yang Mendorong Aktivitas	33
4.13 Alasan yang Menghambat Aktivitas	34
4.14 Tingkat Kepuasan Masyarakat	34
4.15 Pendapat Masyarakat terkait fasilitas	35
4.16 Pendapat Masyarakat terkait Kenyamanan	35
4.17 Pendapat Masyarakat terkait Keamanan.....	36
4.18 Pendapat Masyarakat Terkait Fasilitas yang perlu di tambah..	37
4.19 Pendapat Masyarakat terkait fasilitas yang sudah baik	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Peta Lokasi Stadion	22
4.2 Lapangan Bola Stadion	23
4.3 Gedung Gor Bambu Runcing	23
4.4 Taman di lingkungan Stadion	24
4.5 Tempat Joging di Stadion	24
4.6 Distribusi Responden	24
4.7 Responden Penelitian	25
4.8 Responden Berkunjung ke Stadion	29
4.9 Responden Berkunjung ke Stadion dengan Motor	30
4.10 Berbagai Aktivitas Olahraga	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Pembimbing	47
2. Surat Keputusan Pembimbing	48
3. Surat Observasi	49
4. Surat Penelitian	50
5. Lembar Jawab Kuisisioner	51
4. Keterangan Sudah Melakukan Penelitian	64
5. Dokumentasi	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih [tubuh](#) seseorang, tidak hanya secara [jasmani](#) tetapi juga secara [rohani](#). Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia, melalui olahraga dapat dibentuk masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Sedang orang sehat jasmani dan rohaninya adalah dasar dari pembentukan masyarakat berkualitas yang kemudian dapat dikembangkan menjadi manusia yang bersikap positif, kesatria, kerja keras, berjuang dengan semangat tinggi, disiplin, berani, dan kerja sama. Sikap-sikap tersebut merupakan sikap yang sangat dibutuhkan oleh suatu negara yang sedang membangun, dimana sikap-sikap tersebut akan sangat mendukung pembangunan nasional. Harapan bangsa Indonesia agar mempunyai warga negara yang berkualitas dapat dicapai melalui berbagai kegiatan olahraga, karena unsur-unsur manusia yang berkualitas tersebut dapat dikembangkan melalui kegiatan olahraga.

Dikaitkan dengan masalah olahraga, maka olahraga merupakan kelanjutan dari hidup sehat, karena hanya orang-orang yang sehatlah yang dapat berolahraga. Sebaiknya berolahraga harus bertujuan agar jasmani dan rohani seseorang tumbuh dengan kuat dan sempurna. Ini berarti bahwa berolahraga hendaklah bertujuan untuk memelihara hidup sehat, sehingga dengan sehatlah maka manusia dapat berolahraga.

Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak

pernah bisa ditukar dengan apapun. Olahraga merupakan suatu upaya manusia untuk mencapai kesehatan, yang merupakan tujuan umum yang ada di setiap benak manusia. Olahraga juga merupakan aktivitas yang menyenangkan karena seseorang dapat memilih suatu aktivitas olahraga sesuai dengan kesenangannya yang bersifat positif atau sesuai dengan norma-norma yang ada di masyarakat. Setiap orang melalui aktivitas olahraga yang berbeda-beda, yang setiap orang mempunyai persamaan dan perbedaan dalam melaksanakannya. Olahraga bagi seseorang memegang peranan penting dalam kehidupannya, apabila dilakukan dengan suatu tujuan kegiatan yang bermanfaat atau positif.

Pemanfaatan waktu yang diisi dengan aktivitas olahraga yang positif merupakan proses pembelajaran sosialisasi. Karena melalui pengalaman yang baik, olahraga yang dilakukannya, dapat membuat seseorang dapat meniru dan memperkuat sifat-sifat psikologis dan perilakunya yang berhubungan dengan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, aktivitas olahraga yang dilakukan, bukan saja merupakan sarana penunjang proses sosialisasi. Sehingga masyarakat pada waktu beraktivitas olahraga akan belajar dan membentuk gaya hidup sehatnya.

Orang sehat jasmani dan rohaninya adalah dasar dari pembentukan masyarakat berkualitas yang kemudian dapat dikembangkan menjadi manusia yang bersikap positif, kesatria, kerja keras, berjuang dengan semangat tinggi, disiplin, berani, dan kerja sama. Sikap-sikap tersebut merupakan sikap yang sangat dibutuhkan oleh suatu negara yang sedang membangun, dimana sikap-sikap tersebut akan sangat mendukung pembangunan nasional. Harapan bangsa Indonesia agar mempunyai warga negara yang berkualitas dapat dicapai melalui berbagai kegiatan olahraga, karena unsur-unsur manusia yang berkualitas tersebut dapat dikembangkan melalui kegiatan olahraga, dan pengetahuan

tentang olahraga. Masyarakat (*society*) adalah sekelompok [orang](#) yang membentuk sebuah [sistem](#) semi tertutup (atau semi terbuka), di mana sebagian besar interaksinya antara individu-individu yang berada dalam kelompok tersebut. Masyarakat adalah suatu jaringan hubungan-hubungan antar [entitas](#)-entitas. Masyarakat merupakan sebuah [komunitas](#) yang interdependent (saling tergantung satu sama lain). Umumnya, istilah masyarakat digunakan untuk mengacu sekelompok orang yang hidup bersama dalam satu komunitas yang teratur.

Dari uraian di atas dapatlah diartikan bahwa olahraga bagi masyarakat perlu semakin ditingkatkan sehingga masyarakat dapat mengetahui manfaat-manfaat dari olahraga dan macam-macam jenis olahraga yang bisa dilakukan. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak Zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia dimuka bumi ini, atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari (Syarifuudin, 1992:1)

Stadion Bumi Phala merupakan salah satu tempat olahraga di kota Temanggung sebagai wahana bagi masyarakat untuk melakukan aktifitas olahraga pada sore hari di setiap hari ataupun hari minggu pagi. Stadion yang menjadi kebanggaan Kabupaten Temanggung memiliki empat gedung yaitu lapangan bola dan atletik, futsal, basket dan tenis out door. Di sekitar gedung memiliki lahan kosong untuk berolahraga masyarakat sekitar. Sebagian besar melakukan olahraga lari kecil mengelilingi gedung olahraga yang sudah di beri lapangan sendiri. Stadion tersebut dilengkapi dengan sarana olahraga yang

mendukung, seperti peralatan gym, sepeda fitnes, *freestyle glider air walker*, *twister* dan beberapa alat fitnes lain yang di buat dari rakitan sendiri yang berfungsi hanya untuk kebugaran. Peralatan yang disediakan oleh pemerintah Kabupaten Temanggung sebagai pelengkap stadion dan sebagai sarana edukasi bagi masyarakat tentang alat-alat olahraga. Keberadaan peralatan yang disediakan dan dapat dipakai secara bebas oleh masyarakat menjadi daya tarik bagi masyarakat untuk lebih aktif dan juga lebih bervariasi dalam kegiatan olahraga yang lebih menyenangkan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas olahraga merupakan hal yang penting untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Banyak masyarakat yang berantusias melakukan aktifitas olahraga di stadion. Berbagai aktifitas masyarakat tak lepas dari olahraga untuk menjaga kebugaan atau hanya sekedar berekreasi dan untuk prestasi.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka yang akan di teliti dalam penelitian ini adalah analisis deskripsi kegiatan olahraga yang di lakukan masyarakat di stadion, serta motif masyarakat melakukan olahraga di stadion.

1.4 Perumusan Masalah

Dari latar belakang muncul masalah yang dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Olahraga apa saja yang sering dilakukan oleh masyarakat di sekitar Stadion Bumi Phala Temanggung?

2. Faktor apa saja yang mendorong masyarakat melakukan kegiatan olahraga di sekitar Stadion Bumi Phala Temanggung?
3. Faktor-faktor yang menghambat masyarakat melakukan kegiatan olahraga di stadion Bumi Phala temanggung.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Jenis olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat di Stadion Bumi Phala Temanggung.
2. Faktor-faktor yang mendorong masyarakat melakukan kegiatan olahraga di Stadion Bumi Phala Temanggung.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil analisis diskripsi yang diperoleh dari kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan berguna untuk mengetahui jenis-jenis olahraga yang dilakukan dan faktor-faktor yang mendorong masyarakat melakukan kegiatan olahraga di sekitar stadio Bumi Phala Temanggung.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi masyarakat, penelitian dapat memberikan informasi tentang pentingnya berolahraga untuk masyarakat dan macam-macam olahraga yang bisa dilakukan oleh masyarakat di sekitar Stadion Bumi Phala Temanggung
2. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penelitian tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Olahraga Masyarakat

Masyarakat merupakan kumpulan individu pada suatu wilayah yang mempunyai pola hidup dan hubungan tertentu. Aktivitas yang dilakukan oleh individu maupun kelompok individu akan menjadi gambaran terhadap kondisi masyarakat tersebut. Adanya hubungan antara individu dengan individu atau individu dengan lingkungan pada akhirnya akan menimbulkan satu ketergantungan dan kebutuhan. Dalam hal ini, setiap individu mempunyai kebutuhan yang harus dipenuhi dalam aktivitasnya sehari-hari. Berkaitan dengan kebutuhan manusia, bahwa yang menyebabkan seorang individu melakukan aktivitas olahraga diantaranya pemanfaatan waktu luang, rekreasi, mencapai derajat kesegaran jasmani yang tinggi dan meningkatkan prestasi. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi individu menjadi anggota klub olahraga adalah minat, motivasi dan kesempatan (Zulkarnaen, 2010: 32).

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup sehingga menjadi sehat dan bugar (Rahmani, 2014). Olahraga berkaitan erat dengan kesehatan tubuh, seperti hasil penelitian Breslow dan Enstrom (1980) dalam Sharkley (2011) memberikan daftar kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan dan umur panjang yakni olahraga secara teratur, tidur secukupnya, sarapan yang baik, makan secara teratur, kontrol berat badan, bebas dari rokok dan obat-obatan dan konsumsi alkohol sekedarnya atau tidak sama sekali.

Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi seseorang yang menyadari betapa pentingnya olahraga untuk kebugaran dan kesehatannya. Menurut Dharmawan, Ichsandi dan Faza (2018) menyatakan bahwa fenomena budaya olahraga di masyarakat diyakini tidak semata-mata sebagai aktivitas penunjang kesehatan, tetapi juga penunjang kebutuhan bermasyarakat yang di dalamnya dapat melekat nilai-nilai kebugaran kesehatan, psikologis, dan sosio-budaya. Dengan kata lain, aktivitas olahraga pada masyarakat dapat memberikan kontribusi nyata yang sangat berharga dan memberikan inspirasi bagi kesejahteraan dan kelangsungan hidup manusia dari aspek jasmani, rohani dan sosial.

Kesehatan merupakan hal penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari (Prasetyo, 2013). Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menyebabkan perilaku yang mengabaikan masalah berolahraga, dengan alasan tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga.

Menurut VicHealth, 2010 dalam Prasetyo (2013), aktivitas fisik seperti berolahraga secara nyata meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi aktivitas fisik dapat pula mengurangi depresi, stres dan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Secara fisiologis,

olahraga sebagai alat pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik.

Di samping untuk peningkatan kesehatan dan kebugaran, berolahraga oleh masyarakat sebagai wahana pemenuhan kebutuhan sosial. Menurut Zulkarnaen, 2010 dalam Prasetyo (2013). olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Olahraga merupakan hak asasi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin. Olahraga untuk masyarakat dapat membantu mewujudkan dan menempatkan nilai-nilai Gerakan Olimpiade ke dalam praktek, khususnya dalam hal mempromosikan kesehatan, pendidikan dan kesejahteraan melalui kegiatan olahraga yang dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa mengenal perbedaan (Soegiyanto, 2013).

2.2 Faktor Pendorong dan Penghambat Aktivitas Masyarakat Berolahraga

Pendorong utama masyarakat berolahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan. Kesehatan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia, karena kesehatan merupakan keadaan yang paling penting dalam menjalankan berbagai aktivitas. Tanpa kesehatan manusia akan mengalami hambatan dan mengalami penurunan kondisi fisik. Kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional (Pane, 2015).

VicHealth (2010) dalam Prasetyo (2013) menyatakan bahwa aktivitas fisik berkaitan erat dengan peningkatan kesehatan dan sebagai upaya pencegahan

timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Secara fisiologis, olahraga dapat dijadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (Mutohir, dkk., 2011: 11). Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya (Mutohir dan Maksun, 2007: 51). Seseorang yang sehat, belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tapi dituntut memiliki kebugaran dinamis (Irianto, 2004). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan sendirinya juga akan memiliki kekuatan atau strength yang relatif lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak bugar

Zulkarnaen (2010) dalam Prasetyo (2013) memberikan penjelasan bahwa secara sosial, olahraga dapat digunakan pula sebagai media bersosialisasi, yakni melakukan proses interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Salah satu indikasi meningkatnya keinginan masyarakat akan derajat kesehatan yang tinggi, penampilan jasmani yang proporsional dan aktualisasi diri yang lebih luas dalam lingkungannya mencerminkan bahwa kebutuhan masyarakat semakin beragam sehingga membutuhkan tempat atau wahana yang dapat menyalurkan serta memenuhi kebutuhan tersebut.

Faktor dari dalam diri sendiri seperti minat dan kesadaran diri untuk berolahraga merupakan faktor yang paling dominan mempengaruhi seseorang melakukan aktivitas berolahraga (Prasetyo: 2013). Kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran. Orang yang kurang menyadari pentingnya hidup sehat dan bugar cenderung akan malas untuk berolahraga. Seperti halnya dengan penelitian Haditya & Griadhi yang memberikan penjelasan bahwa faktor penghambat secara eksternal adalah tidak memiliki cukup waktu (47.6%), dan tidak ada teman berolahraga (34.2%). Sementara pada faktor penghambat secara internal yaitu merasakan terlalu lelah dan terlalu malas menjadi faktor penghambat dengan sebesar 50% dan 36.7%.

Peneitian yang dilakukan Kusuma dan Setyawati (2016), menunjukkan bahwa tingginya faktor yang mempengaruhi masyarakat untuk berolahraga dialun-alun kabupaten Wonosobo antara lain faktor fisik, faktor psikis, faktor hubungan atau relasi anggota keluarga, faktor suasana rumah, kondisi sosial ekonomi, faktor pekerjaan, faktor kepuasan kerja, faktor motivasi kerja, faktor manfaat kerja, faktor lingkungan tempat tinggal.

2.3 Ruang Terbuka untuk Berolahraga Masyarakat

Menurut Cholik dan Maksum (2007: 7) dalam Natalia, Sugiyanto & Kiyatno (2016), Indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga berdasarkan pada empat dimensi dasar: (1) ruang terbuka yang tersedia untuk olahraga, (2) sumber daya manusia atau tenaga keolahragaan yang terlibat dalam kegiatan olahraga, (3) partisipasi warga masyarakat untuk melakukan olahraga secara teratur dan (4) derajat kebugaran jasmani yang dicapai oleh masyarakat. Berdasarkan pendapat tersebut

memperlihatkan bahwa ketersediaan ruang terbuka menjadi bagian penting untuk kegiatan berolahraga oleh masyarakat. Keberadaan ruang terbuka tidak memiliki arti ketika tidak diikuti dengan kesadaran masyarakat untuk memanfaatkan ruang terbuka tersebut untuk berolahraga. Penelitian Natalia Sugiyanto & Kiyatno (2016) menyatakan bahwa indeks partisipasi olahraga masyarakat Kabupaten Wonogiri adalah sebesar 0,237, jika ditinjau dari norma sport development indeks (SDI) berarti masuk kategori rendah.

Ruang terbuka adalah salah satu kebutuhan bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga. Adanya ruang terbuka untuk berolahraga, akan mendorong masyarakat untuk gemar melakukan aktifitas olahraga. Ruang terbuka merujuk pada suatu tempat yang diperuntukkan bagi kegiatan olahraga oleh sejumlah orang (masyarakat) dalam bentuk bangunan dan lahan. Bangunan dan lahan terbuka dapat berupa lapangan olahraga yang standar ataupun tidak, yang tertutup (indoor) maupun terbuka (outdoor), atau berupa lahan yang memang diperuntukkan guna kegiatan berolahraga untuk masyarakat (Mutohir & Maksum, 2007).

Tersedianya ruang terbuka bagi masyarakat untuk berolahraga merupakan salah satu kewajiban pemerintah dan pemerintah daerah. Di dalam UU Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005 pasal 67 ayat 2 disebutkan bahwa pemerintah dan pemerintah daerah menjamin ketersediaan prasarana olahraga sesuai dengan standar dan kebutuhan pemerintah dan pemerintah daerah. Prasarana yang dimaksud dapat berupa gedung olahraga, lapangan, sirkuit, kolam renang, jalur jogging dan jalur bersepeda. Dengan tersedianya ruang terbuka olahraga diharapkan dapat meningkatkan animo atau antusiasme masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa untuk

berpartisipasi dalam melakukan aktivitas olahraga. Menurut Kristiyanto (2012) menyatakan adanya korelasi antara ruang terbuka publik dengan aktivitas olahraga di masyarakat dan korelasi tersebut bersifat timbal balik serta saling memperkuat. Bisa diartikan bahwa tersedianya ruang terbuka publik dapat memicu motivasi berolahraga bagi masyarakat, sebaliknya antusiasme masyarakat yang tinggi untuk beraktivitas olahraga akan melahirkan kreativitas dalam pemanfaatan ruang terbuka.

Ruang terbuka merujuk pada suatu tempat yang diperuntukan bagi kegiatan olahraga oleh sejumlah orang (masyarakat) dalam bentuk bangunan atau lahan (Mutohir dan Maksum, 2007). Bangunan atau lahan tersebut dapat berupa lapangan olahraga yang standar atau tidak, yang tertutup (*in-door*) maupun terbuka (*out-door*), atau berupa lahan yang memang diperuntukkan untuk kegiatan berolahraga masyarakat. Angka ruang terbuka diukur berdasarkan rasio luas ruang terbuka dengan jumlah penduduk dengan usia 7 tahun keatas disuatu wilayah. Untuk dapat dikatakan sebagai ruang terbuka, (Mutohar dan Maksum, 2007) menyatakan dalam olahraga harus memenuhi syarat-syarat bahwa ruang terbuka tersebut didesain untuk olahraga, digunakan untuk olahraga, dapat diakses oleh masyarakat luas.

Ruang terbuka hendaknya didesain untuk olahraga. Syarat ini merujuk pada pengertian bahwa prasarana yang ada memang sengaja dirancang untuk kegiatan olahraga. Banyak tempat yang digunakan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga, tetapi sebenarnya tempat itu bukan didesain untuk kegiatan olahraga. Misalnya, taman-taman diparkoran, badan jalan, lahan kosong di sekitar permukiman, dan sebagainya. Aktifitas olahraga yang dilakukan bukan

pada tempatnya, selain dapat merusak fungsi sebenarnya dari tempat tersebut, juga berbahaya bagi pelaku olahraga sendiri.

Adanya tempat olahraga diruang terbuka sudah pasti digunakan untuk berolahraga, tetapi terdapat tempat yang didesain untuk olahraga tetapi tidak digunakan untuk olahraga misalnya, tempat olahraga yang telah beralih fungsi. Meskipun secara fisik tidak berubah, tetapi tempat tersebut lebih banyak digunakan untuk kegiatan selain olahraga. Misalnya, untuk kegiatan jual beli pasar, tempat parker. Demikian, diperlukan kebijakan dan aturan khusus oleh pemerintah setempat untuk mengatur agar ruang terbuka yang sudah didesain untuk olahraga digunakan sebagaimana mestinya.

Syarat ketiga, bahwa ruang terbuka yang didesain untuk olahraga dapat diakses oleh masyarakat. Tempat tersebut harus dapat digunakan oleh masyarakat umum dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, budaya, serta dapat diakses oleh berbagai kondisi fisik manusia. Tempat tempat olahraga seperti lapangan golf, kolam renang pribadi, dan jogging track pribadi yang tidak dapat diakses oleh masyarakat luas tidak termasuk dalam definisi ruang terbuka.

2.4 Sarana dan Prasarana Olahraga

Ruang maupun ruang terbuka yang didesain untuk olahraga masyarakat akan dapat berfungsi dengan baik apabila dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Fasilitas olahraga merupakan suatu bentuk yang permanen, baik untuk ruangan didalam maupun diluar. Fasilitas olahraga didalamnya terdiri dari sarana dan prasarana penunjang aktifitas olahraga. Sarana sendiri merupakan salahsatu unsur penting yang harus tersedia dalam olahraga. Menurut Soepartono (2000) menyatakan bahwa sarana olahraga terdiri dari dua kelompok yaitu: 1) semua yang

melengkapi kebutuhan prasarana misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas; 2) sesuatu yang dapat dimainkan untuk dimanipulasi dengan tangan atau kaki misalnya: bola, raket, dan pemukul.

Prasarana olahraga pada dasarnya merupakan sesuatu yang bersifat permanen. Tanpa didukung dengan prasarana yang baik maka sulit untuk melakukan aktifitas olahraga yang berkualitas dan bahkan sulit memperoleh prestasi olahraga yang tinggi (Soepartono, 2000). Penyediaan fasilitas olahraga merupakan salah satu bentuk kebijakan publik yang mana telah diatur dalam undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005. Kualitas pelayanan publik yang semakin baik dapat diartikan bahwa implementasi kebijakan telah dilakukan sesuai aturan dan sesuai dengan daya dukung atau sumber daya yang disediakan dari aparat pemerintah yang meliputi prasarana-sarana pelayanan yang memadai maupun transparansi pelayanan. Kebijakan publik yang baik tidak terlepas juga dari proses perumusan kebijakan yang mencerminkan kebutuhan masyarakat. Pemerintah sebagai pelaksana program-program kegiatan pemerintah berkewajiban untuk mampu meningkatkan pelayanan kepada masyarakat maupun kepada publik.

2.5 Partisipasi Masyarakat dalam Olahraga

Masyarakat merupakan kumpulan individu pada suatu wilayah yang mempunyai pola hidup dan hubungan tertentu. Aktivitas yang dilakukan oleh individu maupun kelompok individu akan menjadi gambaran terhadap kondisi masyarakat tersebut. Adanya hubungan antara individu dengan individu atau individu dengan lingkungan pada akhirnya akan menimbulkan satu ketergantungan dan kebutuhan. Dalam hal ini, setiap individu mempunyai

kebutuhan yang harus dipenuhi dalam aktivitasnya sehari-hari. Berkaitan dengan kebutuhan manusia, bahwa yang menyebabkan seorang individu melakukan aktivitas olahraga diantaranya pemanfaatan waktu luang, rekreasi, mencapai derajat kesegaran jasmani yang tinggi dan meningkatkan prestasi. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi individu menjadi anggota klub olahraga adalah minat, motivasi dan kesempatan (Zulkarnaen, 2010: 32).

Faktor penghalang untuk memulai aktivitas fisik dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya; terlalu lelah, terlalu malas, malu, merasa sudah cukup aktif, tidak tahu cara melakukannya, sedang cedera, terdapat masalah kesehatan yang menghalangi, kondisi fisik tidak baik, tidak ada motivasi, merasa tidak nyaman, dan merasa olahraga membosankan. Sedangkan faktor eksternal meliputi, tidak memiliki cukup waktu, tidak ada teman olahraga, menyebabkan rasa sakit, kurangnya fasilitas, mengganggu aktivitas sosial/keluarga, biaya, mengganggu pekerjaan, ketidaksetujuan oranglain, kurangnya transportasi, kurangnya budaya berolahraga, sedang puasa, dan cuaca kurang mendukung (Haditya & Griadhi: 2017).

Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Asumsi dasar yang digunakan untuk menetapkan partisipasi sebagai dimensi pembangunan olahraga adalah tumbuhnya kesadaran hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Artinya semakin banyak individu yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di suatu daerah, semakin tinggi pula kesadaran masyarakat di daerah tersebut akan hidup sehat dan berkualitas. Tingginya partisipasi masyarakat juga mencerminkan minat dan

apresiasi masyarakat dengan kegiatan olahraga. (Dirjen OR DEPDIKNAS dan UNESA, 2004).

2.6 Kebugaran

Dimensi ini terkait dengan dua dimensi sebelumnya yang merupakan indikator penting keberhasilan pembangunan olahraga. Disamping kebugaraan merupakan general faktor dari tiga pilar bangunan olahraga, ia juga melakukan aktivitas sehari-hari secara produktif. Reformasi pendidikan jasmani dan olahraga di sejumlah negara (misalnya: Amerika dan Australia) dilakukan bermula dari rendahnya tingkat kebugaran sebagian besar warganya (Dirjen OR DEPDIKNAS, 2004). Menurut Mutohar dan Maksum (2007:51), kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas ataupun berhenti sebelum waktunya.

Kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seorang dalam melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Irianto, D.K. (2004:2). Menurut Mutohardan Maksum, A (2007:53), kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik yaitu: 1) *cardio-respiratory endurance*, yaitu daya tahan kardiovaskuler, 2) *muscularendurance* yaitu daya tahan otot, 3) *strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal, 4) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi, 5) *flexibility* yaitu kelentukan. Menurut Bompa 1983 (dalam Toho Cholik M, 2007:53) kemampuan fisik terdiri dari sepuluh komponen bio motorik yaitu: 1) *Strength*, 2) *endurance* yang terdiri dari *cardio-respiratory endurance* dan *muscle endurance*, 3)

explosive power, 4) *speed*, 5) *flexibility*, 6) *accuracy*, 7) *reaction*, 8) *agility*, 9) *balance*, 10) *coordination*. Jadi jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dia dengan sendirinya akan memiliki kualitas komponen-komponen tersebut relatif lebih baik. Daya tahan atau *endurance* akan relative lebih baik untuk mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, yang menyebabkannya memiliki tubuh yang mampu melakukan aktifitas terus menerus dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan ini terdiri dari dua jenis menurut Mutohar, T.H. dan Maksum, A.,(2007:54) yaitu:

1. Daya Tahan Umum

Daya tahan umum adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas terus menerus dalam waktu lama (lebih dari 10 menit) dengan *aerobic-dominan energy system*. Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas rutin dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti tubuh masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan aktifitas yang bersifat mendadak. Jadi kebugaran jasmani secara umum melibatkan beberapa komponen biomotorik sedangkan daya tahan umum hanya melibatkan kerja paru, jantung dan pembuluh darah. Menurut menurut, Irianto, D.K. (2004:4) daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

2. Daya tahan lokal atau daya tahan otot.

Daya tahan lokal adalah kemampuan otot sekeletal untuk melakukan kontraksi atau gerakan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama dengan beban tertentu. Daya tahan aerobik lokal (*muscle endurance*) adalah daya tahan sekelompok otot besar berupa gerakan berulang-ulang selama 3 menit atau lebih tetapi biasanya lebih dari 5 menit. Kemampuan sekelompok dalam melakukan

kontraksi dengan repetisi kurang dari 20 kali dianggap memiliki daya tahan kurang. Menurut Irianto, D.K. (2004:4), daya tahan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut.

1. Masyarakat di sekitar Stadion Bumi Phala aktif mengunjungi stadion untuk melakukan aktivitas olahraga yang memanfaatkan fasilitas-fasilitas yang ada. Aktifitas olahraga yang dilakukan paling banyak adalah lari, jogging, atau jalan sehat dan skateboard, karena mayoritas berasal dari golongan anak muda.
2. Faktor yang mendorong masyarakat melakukan kegiatan olahraga di sekitar Stadion Bumi Phala Temanggung, antara lain menjaga kebugaran tubuh, menjalin relasi, ujuk kemampuan, menghilangkan stress, berlatih untuk prestasi. Namun demikian ada faktor yang menghambat paling besar adalah cuaca yang tidak menentu.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh gambaran bahwa faktor pendorong masyarakat melakukan kegiatan olahraga di Stadion Bumi Phala Temanggung karena keinginan menjaga kebugaran tubuh mencapai 38%. Hal ini berarti bahwa kesadaran masyarakat tentang arti pentingnya olahga untuk mejaga kebugaran tubuh masih perlu ditingkatkan, sehingga disarankan kepada pemerintah daerah yang membidangi olahraga untuk memberikan penyuluhan ataupun pemasangan reklame tentang arti pentingnya olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bandung:Alfabeta. dan *Laporan Penelitian*. Malang: UMM Press.
- Dharmawan, D.B., Ichsandi, R., & Faza, R.U. 2018. "Ruang terbuka olahraga di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang: Kajian analisis melalui sport development index". *Jurnal Keolahragaan*, 6 (1), hal: 11-19.
- Dwikusworo, E.P. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional. Universitas Negeri Semarang. Fakultas Ilmu Keolahrgaan.
- Haditya. Y. & Griadhi, I. P.A 2017. "Hubungan Faktor Penghalang Berolahraga Terhadap Tahap Perilaku Olahraga Berdasarkan Model Transteori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Denpasar". E-Jurnal Medika, vol. 6: hal 1-4.*
- Hamidi. 2004. *Metode Penelitian Kualitatif: Aplikasi Praktis Pembuatan Proposal*
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini : Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hasan, M. Iqbal, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, Ghalia Indonesia, Bogor, 2002.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI
- Kristiyanto, A. (2012). *sarana dan prasarana*, (2004), 2–3.
- Kusumaningrum, D. A. Y. U. (2015). *Manajemen Olahraga dan Rekreasi*.
- Maryadi, dkk. 2010. *Pedoman Penulisan Skripsi FKIP*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Moleong, J Lexy, Prof. Dr. 2009, *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Muthohir, Toho Cholik, dkk. 2011. *Berkarakter dengan berolahraga berolahraga dengan berkarakter*. Jakarta: Sportmedia
- Pane, B.S. 2015. "Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan". *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 21 Nomor 79 Tahun XXI. Hal 1-4.
- Prasetyo, Y. 2013. "Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional". *Medikora*. Vol XI. Hal:219-228
- Rahmani, M. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: dunia Cerdas
- Rahmat, Pupu Saeful. (2009). *Jurnal Penelitian Kualitatif*. Equilibrium vol.5 no.9.

Rineka Cipta.

Sharkley, B.J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

Soegiyanto K.S. 2013. "Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 3. Hal: 18-24

Soepartono. (2000). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.

Sugiyono. 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.

Zulkarnaen, 2010. Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkata Kesehatan dan Pembangunan Nasional