

**DAMPAK OLAHRAGA REKREASI DI AKHIR PEKAN
TERHADAP MAHASISWA
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
BOJONEGORO**

Hilmy Aliriad

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro

hilmyxs@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yang dilakukan masyarakat di alun-alun Kabupaten Bojonegoro. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis deskriptif. Data dikumpulkan dengan teknik kuesioner dan angket. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling incidental. Hasil penelitian membuktikan bahwa olahraga rekreasi yang dilakukan pada akhir pekan di alun-alun Kabupaten Bojonegoro tahun 2017 sudah termasuk kategori tinggi. Secara terperinci baik mengenai motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik masyarakat termasuk dalam kategori tinggi dengan di tunjukkan prosentase 90%. Faktor yang mempengaruhi aktivitas olahraga rekreasi di Alun-alun Kab. Bojonegoro yaitu faktor lingkungan pekerjaan dan faktor lingkungan keluarga dengan prosentase 90%. Dari hasil pengisian angket dapat disimpulkan rata-rata faktor yang mempengaruhi untuk beraktivitas olahraga adalah 84 %.

Kata kunci: Rekreasi Akhir Pekan, Tingkat Aktivitas Olahraga

PENDAHULUAN

Aktivitas minggu pagi di alun-alun Bojonegoro ini juga tak kalah meriahnya banyak sekali mulai dari anak-anak sampai orang tua berolahraga, ada juga yang ikut senam gratis, adayang sekedar jalan cepat, ada yang berlari dan ada juga yang bersepatu roda. Setelah mengalami renovasi alun-alun Bojonegoro saat ini banyak di minati sebagai wisata keluarga yang murah, meriah sehat. Selain itu ada juga semacam batu-batu yang disusun rapi menonjol yang banyak digunakan orang untuk terapi dengan jalan kaki tanpa menggunakan alas dan sensasinya seluruh peredaran darah serasa mengalir dengan lancar ke seluruh tubuh dari telapak kaki sampai dengan kepala. Hal yang tak kalah menarik lainnya adalah saat ini Alun-alun Kab. Bojonegoro sudah menyediakan akses jalan bagi penyandang cacat di keempat sisi jalan masuk baik dari arah barat, utara, timur maupun selatan sehingga mudah di jangkau dengan menggunakan kursi roda untuk bisa naik ke atas alun-alun. Dari gambaran tersebut aktifitas olahraga diakhir pekan di alun-alun Bojonegoro sangat cocok untuk Berolahraga dan aktifitas olahraga lainnya.

Manusia memenuhi kebutuhan jasmani dengan melakukan aktivitas-aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku pola hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Aktivitas jasmani merupakan segala hal yang menunjukkan kegiatan yang berhubungan dengan tubuh atau fisik seseorang. Manusia melakukan aktivitas-aktivitas jasmani 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, 2006:227).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat di simpulkan bahwa manusia melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yaitu kegiatan yang

behubungan dengan olah tubuh atau fisik sebagai pemenuhan kebutuhan jasmani sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan memanfaatkan waktu luang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam proses penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 3). Dalam hal ini dilakukan pada responden yang telah ditentukan sebelumnya untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas masyarakat Kabupaten Bojonegoro dalam melakukan olahraga rekreasi di alun-alun Kabupaten Bojonegoro.

1. Variabel Penelitian

Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu survei olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Bojonegoro tahun 2018. Faktor yang akan diteliti meliputi faktor internal (faktor kondisi fisik dan kondisi psikis) dan eksternal (lingkungan keluarga, lingkungan pekerjaan dan lingkungan masyarakat) aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di Alun-alun Kabupaten Bojonegoro tahun 2018. Mengungkap variabel minat dimaksudkan sebagai batasan yang dijadikan pegangan dalam mengungkap gejala yang ingin diteliti. Definisi operasional minat adalah perasaan senang atau tertarik yang dimiliki oleh seseorang yang menyebabkan orang tersebut memusatkan perhatiannya kepada suatu objek tertentu.

2. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat Kabupaten Bojonegoro yang melakukan kegiatan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Bojonegoro. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik randomsampling, dengan jumlah total populasi yang ada adalah lebih dari 300 orang.

3. Pengumpulan data

Suatu penelitian pasti ada yang namanya data. Data dalam suatu penelitian sangatlah penting. Karena adanya analisis data dapat dilakukan dan selanjutnya dapat ditarik kesimpulan. Untuk memperoleh suatu data digunakan suatu data atau alat yang tepat agar dapat ditarik suatu kesimpulan yang mudah dimengerti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1) Angket

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006: 151), metode kuesioner atau angket adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara member daftar pertanyaan secara tertulis pada responden.

Angket dalam penelitian ini adalah dalam bentuk skala. Skala adalah alat untuk mengukur nilai, sikap, minat, perhatian, motivasi yang disusun dalam bentuk pernyataan untuk dinilai responden dan hasilnya dalam bentuk rentangan nilai angka sesuai dengan kriteria yang dibuat peneliti (Nana Sudjana dan Ibrahim, 2007:105) Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap seseorang terhadap objek tertentu.

Berdasarkan pendapat diatas, maka skala yang digunakan adalah skala Likert dengan lima skala. Berikut kategori penilaian skala Likert.

Tabel 1.1 Skala Likert

‘Alternatif Jawaban	Kriteria	
	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Tidak punya Pilihan? ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat tidak setuju	1	5

Sumber Nana Sudjana dan Ibrahim (2007:107)

2) Dokumentasi

Menurut Irawan (2000:70), studi dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang ditujukan kepada subyek penelitian. Dalam penelitian ini metode dokumentasi untuk memperoleh data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, notulen, dan sebagainya. Dari penelitian yang telah dilakukan ada beberapa dokumentasi yang telah di ambil oleh penulis sebagai refrensi dan penguat data di lapangan diantaranya adalah surat lembar pemberitahuan kepada seluruh SKPD kabupaten Bojonegoro untuk mengisi jadwal kegiatan akhir pekan setiap minggu. Koleksi dokumentasi foto suasana kegiatan olahraga yang sedang berlangsung dengan berbagai acara di dalamnya dari minggu per minggu.

3) Observasi

Metode observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis unsur-unsur yang tampak dalam suatu gejala pada objek penelitian. Menurut Sutrisno Hadi (1986) dalam Sugiyono (2008: 145), observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis, dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Observasi yang akan dilakukan adalah di Alun-Alun Bojonegoro sampai di depan pendopo rumah dinas Bupati Bojonegoro Kabupaten Bojonegoro.

Observasi yang dilakukan peneliti dilakukan selama 3 bulan dengan 5 kali pengamatannya itu tanggal 15 Maret 2018, 22 Maret 2018, 10 April 2018, 7 April 2018, dan 14 Mei 2018.

4) Wawancara (interview)

Menurut Sugiyono (2011: 137) merupakan teknik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, serta untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur, yaitu wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan

datanya, pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan (Sugiyono, 2011: 140).

Metode wawancara yang digunakan peneliti dalam melengkapi hasil penelitian agar bisa saling melengkapi. Berbagai metode yang digunakan untuk mengungkapkan sejauh mana motivasi masyarakat terhadap aktivitas sunday morning di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang. Metode angket, observasi, dokumentasi dan wawancara digunakan dalam penelitian agar bisa saling melengkapi.

5) Instrumen Penelitian

Instrumen yang sudah jadi tidak langsung dijadikan untuk mengambil data, tetapi instrumen itu harus diuji cobakan dulu pada sampel uji coba untuk mendapatkan instrumen yang dapat di pertanggungjawabkan. Untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun sudah valid atau tidak dan untuk mengetahui kualitas tingkat instrumen perlu di ukur validitas dan reabilitas instrumen, sehingga instrumen tersebut dapat menjangkau atau mengungkap data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian sesuai dengan yang dirumuskan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data menggunakan rumus deskriptif prosentase dari angket survei aktivitas olahraga di akhir pekan di golongan dalam 3 kategori hasil, seperti yang tercantum dalam tabel 1.2 berikut:

Tabel 1.2

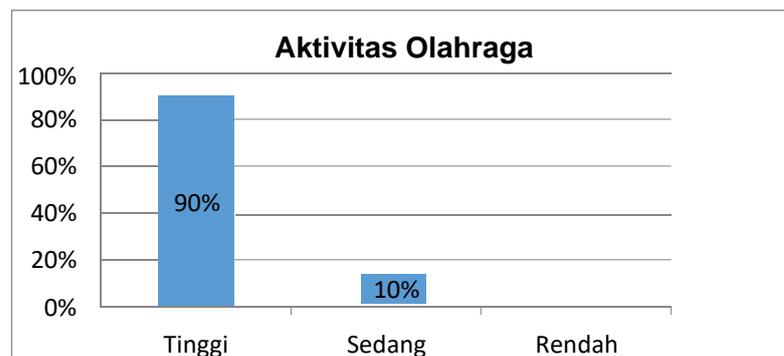
Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga Rekreasi di Alun-Alun Bojonegoro

Interval	Keterangan	Frekuensi	Prosentase
77,8% - 100%	Tinggi	45	90 %
55,6% - 77,8%	Sedang	5	10%
33,3%	Rendah	0	0
Jumlah		50	100%

Dari tabel 1.2 diatas Aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan di alun-alun Kabupaten Bojonegoro memperlihatkan bahwa dari 50 responden yang mengisi

kuisisioner yang telah di bagikan peneliti, terdapat 45 orang responden (90%) memiliki antusias yang tinggi baik masyarakat dengan kategori usia anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Serta terdapat sebanyak 5 responden (10%) yang memiliki motivasi untuk beraktivitas olahraga di kategorikan sedang.

Sementara masyarakat yang hadir dalam untuk aktivitas di akhir pekan di Alun-alun Kab. Bojonegoro yang masuk dalam kategori rendah 0% atau yang dapat diartikan tidak ada masyarakat yang memiliki aktivitas olahraga rendah untuk. Dari data diatas memperlihatkan bahwa secara garis besar aktivitas olahraga rekreasi masyarakat Bojonegoro untuk beraktivitas olahraga di Alun-Alun Bojonegoro dikategorikan tinggi dengan prosentase 90%.



Gambar 1

Distribusi Frekuensi Aktivitas Masyarakat Bojonegoro Untuk Olahraga di Alun-Alun Bojonegoro

PEMBAHASAN

Munculnya perbedaan hasil angka 90%, 20%, serta 0% yang menunjukkan tingkatan motivasi masyarakat Kab. Bojonegoro adalah sebuah perhitungan dari data masuk yang di dapatkan melalui angket dari bermacam-macam responden yang hadir dengan 4 kategori usia yang sudah di tentukan, yaitu anak-anak ≤ 15 tahun, remaja 16-25 tahun, dewasa 26-50 tahun, serta orang tua ≥ 50 tahun.

Banyaknya responden yang hadir dari berbagai kalangan dan usia membuat motivasi mereka untuk hadir dalam alun-alun Bojonegoro antara satu orang dengan orang yang lain pun berbeda. Banyak faktor yang berbeda antara

anak-anak, remaja, dewasa, serta orang tua yang mempengaruhi kedatangan mereka ke alun-alun Bojonegoro yang di adakan di Kab. Bojonegoro.

Tabel 1.3

Faktor yang mempengaruhi aktivitas Olahraga Rekreasi di alun-alun Kab. Bojonegoro

Faktor	Jumlah Responden	Hasil Pengisian Angket Penelitian									
		SS		S		R		TS		STS	
Lingkungan Pekerjaan	50	2	4%	45	90%	2	4%	1	2%	0	0%
Kebugaran	50	2	4%	43	86%	1	2%	3	6%	1	2%
Olahraga	50	2	4%	44	88%	3	6%	1	2%	0	0%
Fisik	50	4	8%	40	80%	4	8%	2	4%	2	4%
Psikis	50	2	4%	42	84%	2	4%	4	8%	1	2%

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut Aktivitas olahraga rekreasi yang dilakukan pada akhir pekan di alun-alun Kabupaten Bojonegoro tahun 2017 sudah termasuk kategori tinggi. Secara terperinci baik mengenai motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik masyarakat termasuk dalam kategori tinggi dengan di tunjukkan prosentase 90%. Faktor yang mempengaruhi aktivitas olahraga rekreasi di Alun-alun Kab. Bojonegoro yaitu faktor lingkungan pekerjaan dan faktor lingkungan keluarga dengan prosentase 90%. Dari hasil pengisian angket dapat disimpulkan rata-rata faktor yang mempengaruhi untuk beraktivitas olahraga adalah 84 %

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma dan Agus Manaji, 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ali, Muhammad.1994. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa
- Arikunto, S. 2002 *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta : Bumi Aksara.
- _____. 2006. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta Bumi Aksara
- _____.2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :PT Rineka Cipta
- Ateng, Abdulkadir 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Depdikbud Djamarah, Syaiful Bahri, 2008. *Psikologi Belajar*, Jakarta :Rineka Cipta.
- Eva Faridah. 2004. *Survei Minat Olahraga Renang Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri se-Kab. Semarang Tahun Pelajaran 2003/2004*.(Skripsi). Semarang:FIK
- Irwansyah, 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama
- Murni M, Yudha M. Saputra.2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Slameto,2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*, Jakarta : Rineka Cipta.

Sudjana, Nana dan Ibrahim 2007. *Metode Penelitian Pendidikan, Bandung :*

Sinar baru Algenskasa.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung :

Alfabeta

Sukmadinata, Nana Syaodih. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Bandung : PT*

Remaja Rosdakarya