



Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan Di Pantai Suwuk dan Pantai Kembar Terpadu Di Kab.Kebumen Tahun 2023

Iqbal Wahyu Ashari¹, Anirotul Qoriah², Endang Sri Hanani³, Supriyono⁴

¹²⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

³Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 1 Mei 2024

Accepted : Mei 2024

Published : Juni 2024

Keywords

Activities, Recreational Sport, Meeting Needs.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengkaji jenis-jenis aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan, tujuan pelaku melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan, serta potensi lingkungan yang dapat diakses oleh masyarakat pada saat akhir pekan di Pantai Suwuk dan Pantai Kembar Terpadu Kab.Kebumen. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Hasil penelitian jenis-jenis aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di Pantai Suwuk dan Pantai Kembar Terpadu menunjukkan keberagaman antara lain aktivitas jalan kaki, jogging, voli, bersepeda, senam dan bermain. Tujuan pelaku melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan diantaranya yaitu untuk menjaga kesehatan fisik, mengurangi stres, menjaga kesehatan mental, interaksi sosial, dan mengisi waktu luang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah 1) jenis aktivitas olahraga rekreasi yang paling banyak digemari para pelaku adalah jalan kaki dan senam karena mudah, meriah dan terjangkau. 2) Tujuan pelaku melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan paling banyak ditemui terutama untuk menjaga kesehatan fisik serta mengisi waktu luang. 3) Potensi lingkungan mudah dijangkau, nyaman, aman dan asri.

Abstract

This research aims to describe and examine the types of weekend recreational sports activities, the goals of perpetrators of carrying out weekend recreational sports activities, as well as the environmental potential that can be accessed by the public on weekends at Suwuk Beach and Integrated Twin Beach, Kebumen Regency. This research approach is a qualitative approach with a descriptive design. Data collection techniques use observation, interviews and documentation. Data analysis techniques with data reduction steps, data presentation and conclusions. The results of research on the types of weekend recreational sports activities at Suwuk Beach and Integrated Twin Beach show diversity, including walking, jogging, volleyball, cycling, gymnastics and playing activities. The goals of perpetrators of doing weekend recreational sports activities include maintaining physical health, reducing stress, maintaining mental health, social interaction, and filling free time. The conclusions from this research are 1) the types of recreational sports activities that are most popular with practitioners are walking and gymnastics because they are easy, fun and affordable. 2) The most common aim of perpetrators of doing weekend recreational sports activities is mainly to maintain physical health and fill their free time. 3) The potential environment is easy to reach, comfortable, safe and beautiful.

How To Cite:

Ashari, I, W., Qoriah, A., Hanani, E, S., & Supriyono., (2024). Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan Di Pantai Suwuk dan Pantai Kembar Terpadu Di Kab.Kebumen

✉ Corresponding author :

E-mail: iqbalwahyuashario2@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga sekarang ini menjadi *trend* bahkan menjadi kebutuhan pokok di kalangan orang dewasa maupun anak-anak. Menurut (Aliriad, 2021) olahraga adalah suatu aktivitas yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik serta mental seseorang. Ada banyak alasan orang melakukan aktivitas olahraga, beberapa di antaranya yaitu untuk menghindari rasa bosan, untuk mengisi waktu luang, untuk menyehatkan dan menyegarkan tubuh. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang dilakukan secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Olahraga memiliki manfaat yang luas, tidak hanya bagi pengembangan diri individu, tetapi juga masyarakat, (Qoriah, 2015).

Aktivitas olahraga merupakan aktivitas yang sering kita lakukan dalam kegiatan sehari-hari yang tanpa kita sadari, yang masih berkaitan erat dengan aktivitas jasmani, bermain dan rekreasi. Menurut (Septo Pratomo et al., 2015) hakikatnya olahraga dan rekreasi merupakan salah satu kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani untuk mendukung kegiatan sehari-hari. Rekreasi adalah aktivitas yang dilakukan pada saat waktu luang (senggang) yang memiliki tujuan untuk membentuk, meningkatkan kembali kesegaran fisik, mental, pikiran dan daya rekreasi baik secara individual maupun secara kelompok.

Dalam Moch Fahmi Abdulaziz (2016) Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Ada empat tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu: 1) rekreasi yaitu manusia melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang dan melakukan dengan gembira, santai tidak formal, baik tempat sarana maupun peraturan yang digunakan. 2) pendidikan artinya olahraga yang dilakukan formal tujuannya untuk mencapai sasaran

pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu. 3) mencapai tingkat kesegaran jasmani. 4) mencapai sasaran prestasi tertentu. Olahraga merupakan pilihan yang efektif dalam meningkatkan imunitas tubuh untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Intesitas dan durasi setiap aktivitas olahraga setiap minggunya memiliki dampak signifikan terhadap kondisi fisik dan kesehatan seseorang. Kurangnya kebugaran fisik dapat menyebabkan kelelahan, obesitas dan rentan terhadap penyakit. Dr. Steven Blair dan Dr. Ken Powell dalam (Chen et al., 2022) menjelaskan “aktivitas berolahraga lebih baik daripada tidak sama sekali, lebih baik melakukan banyak aktivitas olahraga daripada kurang”.

Kemajuan zaman, manusia semakin menyadari pentingnya aktivitas olahraga. Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia, melalui olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan Rohani serta memiliki watak disiplin, dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Dengan demikian manusia semakin memperhatikan kehiatan olahraga dalam kehidupannya (Pujiyanto, 2012)

Dalam (Vivi, Endang, Ipang 2016) dalam menentukan dosis atau volume dalam olahraga adalah sejumlah tertentu kegiatan raga yang harus dilakukan seseorang. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatur dosis olahraga, yaitu: Meningkatkan intensitas dengan durasi pelaksanaan yang tetap. Meningkatkan durasi pelaksanaan dengan intensitas yang tetap. Meningkatkan intensitas disertai juga dengan meningkatkan durasi pelaksanaannya

Aktivitas olahraga yang dilakukan oleh masyarakat saat ini mendorong terwujudnya suatu kondisi di mana aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh setiap lapisan masyarakat, tanpa mengenal batas usia, perbedaan dari jenis kelamin, maupun dari sektor perbedaan kondisi sosial ekonomi. Melalui kegiatan olahraga di

masyarakat akan lebih menyebarkan manfaat kesehatan dan sosial yang dapat diperoleh dari seluruh kalangan masyarakat melalui aktivitas fisik secara teratur (Wakitayanti & Hartono, 2021)

Menurut (Hanani, 2017) Kegiatan olahraga yang bersifat rekreasional dapat memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental, seperti (1) pola pikir yang lebih positif (2) pengendalian perilaku, khususnya perilaku kesehatan seperti perilaku tidak merokok, sikap yang berhubungan dengan olahraga seperti mentaati norma, berperilaku disiplin, menjaga kebersihan lingkungan, dan saling menghormati. Kegiatan olahraga yang bersifat rekreasional dapat menjadikan individu berpikir jernih, memiliki sikap penuh harapan terhadap apa yang dapat dilakukan, termasuk berperilaku sehat sehingga bermanfaat dan menjaga kesehatannya, menjaga eksistensinya sebagai makhluk beradab. Gambaran kesehatan jiwa pada kegiatan olahraga rekreasional meliputi menjaga integritas masyarakat dan kontrol sosial. Olahraga rekreasional ini berperan sebagai media interaksi, komunikasi, integrasi interaksi sosial dengan lingkungan sekitar.

Aktivitas olahraga rekreasi di pesisir pantai Kabupaten Kebumen pada akhir pekan cukup beragam, berdasarkan observasi awal diperoleh informasi yakni aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan jalan kaki, jogging, bersepeda, voli, bermain dan senam.

Jalan kaki adalah kegiatan fisik yang menggunakan otot kaki untuk berpindah dari suatu tempat ke tempat lain. Gerak tubuh pada saat berjalan didominasi oleh langkah kaki, meskipun gerakan tangan dan anggota badan lainnya juga diperlukan. Jalan kaki merupakan suatu olahraga yang aman mudah, murah juga memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuningsih, 2015) menjelaskan bahwa berjalan kurang lebih selama 60menit dapat membantu penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kesehatan obesitas dengan waktu 12 minggu, dan efisien pada penurunan darah dalam kondisi kelebihan berat badan.

Menurut Sriyono et al., (2023) Jogging merupakan olahraga yang sangat efektif untuk membakar kalori dan mengurangi lemak tubuh sehingga dapat meningkatkan kemampuan metabolisme sel dalam menyerap dan menyimpan glukosa, semakin banyak kalori yang terbakar oleh aktivitas jogging bisa menurunkan kadar glukosa yang tinggi.

Bersepeda adalah salah satu kegiatan olahraga yang disukai hampir semua kalangan masyarakat. Menurut (Utomo, 2020) bersepeda merupakan salah satu program meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat mengurangi polusi udara dijalan yang sangat berpengaruh terhadap lingkungan. Bersepeda itu sendiri mempunyai manfaat dapat mendetok hormon endorphin yang dapat mengurangi rasa sakit, membuat nyaman, dan mengurangi stress. Bersepeda mempunyai manfaat bagi kesehatan jantung, yaitu membuat daya tampung lebih luas dan denyut nadi menjadi kuat. Karena pada saat latihan akan terjadi peningkatan oksigen otot menjadi lebih aktif, nutrisi yang digunakan lebih banyak, dan mempercepat metabolisme tubuh.

Olahraga bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, bahwa saat ini menduduki peringkat kedua setelah sepak bola, maka tidak heran lagi jika permainan yang sebagian besar ini menggunakan tangan ini dimainkan oleh hampir semua kalangan masyarakat pedesaan, masyarakat, perkotaan, bahkan sekolah-sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Permainan bola voli merupakan permainan beregu (team) yang dimainkan oleh dua regu (team), masing-masing regu berusaha melewatkan bola di atas net dan menjatuhkannya di daerah pertahanan lawan untuk meraih kemenangan (Hadi et al., 2023).

Aktivitas bermain sangat diminati oleh anak-anak, yang tercermin dari sebagian besar waktu mereka yang dihabiskan untuk bermain. Bermain memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan fisik, kemampuan komunikasi, pengeluaran energi emosional, penyaluran keinginan, stimulasi, dan pembentukan ciri kepribadian yang diinginkan. Bermain merupakan cara bagi anak-anak untuk belajar

mengenal lingkungan sekitar dan merupakan kebutuhan dasar, terutama bagi anak usia dini. Bermain anak-anak dapat meliputi aktivitas seperti berlari, melempar, menangkap, menendang, memukul, melompat, berenang, menari, bertepuk tangan, dan lain sebagainya.

Aktivitas senam adalah kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara teratur dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik, fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi motorik. Senam dapat dilakukan secara individu atau dalam kelompok, dan sering kali dilakukan dengan mengikuti pola gerakan yang terstruktur dan disertai dengan musik. Tujuan utama dari senam adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan fisik dan mental, serta memperbaiki postur tubuh. Senam dapat bervariasi dari yang ringan hingga yang intensif, tergantung pada jenisnya. Beberapa jenis senam yang umum meliputi senam aerobik, senam yoga, senam prenatal, senam lantai, dan lain-lain. Setiap jenis senam memiliki fokus dan manfaat yang berbeda-beda, namun semua bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara umum. Selain memberikan manfaat fisik, senam juga dapat menjadi sarana untuk mengurangi stres, meningkatkan mood, dan meningkatkan interaksi sosial jika dilakukan dalam kelompok. Dengan demikian, aktivitas senam tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesejahteraan mental dan sosial.

Pada observasi awal jumlah aktivitas olahraga jalan kaki ada 15 Perempuan dan 25 Laki-laki, sedangkan pada aktivitas *jogging* yakni 5 Perempuan dan 10 Laki-laki, aktivitas olahraga bersepeda yakni ada 7 Perempuan dan 13 Laki-laki, aktivitas bermain yakni 15 Perempuan dan 15 Laki-laki, lalu aktivitas senam yakni 20 Perempuan dan 10 Laki-laki.

Banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi akhir pekan di pesisir pantai Kebumen tepatnya di Pantai Suwuk dan Pantai Kembar Terpadu, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Pesisir Pantai Kebumen Tahun 2023.

Penelitian yang mendukung dalam penelitian ini adalah penelitian dari (Firdaus et al., n.d. 2019) berjudul “Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Kota Kediri. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Setelah peneliti melakukan beberapa observasi, ada berbagai macam bentuk olahraga rekreasi yang dilakukan oleh para pengunjung Car Free Day di Kota Kediri di sepanjang jalan Ghoho Kota Kediri antara lain : Pejalan Kaki, Jogging, Pesepeda dan Senam.

Penelitian pendukung lainnya dilakukan oleh Miftakhul Muflikh pada tahun 2009 berjudul “Aktivitas Olahraga Rekreasi Masyarakat di Alun-alun Hanggawana dan Go Trisanjaya Slawi Kabupaten Tegal.” Jenis penelitian kualitatif, berdasarkan hasil analisa diperoleh gambaran bahwa masyarakat yang datang di alun-alun Hanggawana Slawi melakukan aktivitas olahraga rekreasi jogging, jalan kaki, dan bersepeda. Alun-alun Hanggawana Salwi merupakan tempat representative yang disediakan oleh Pemerintah Daerah untuk aktivitas olahraga terutama hari sabtu dan minggu

Penelitian yang dilakukan oleh Agus Tri Wibowo tahun 2020 berjudul “Aktivitas Olahraga Rekreasi di Car Free Day Rindam IV Diponegoro”. Jenis penelitian adalah kualitatif. Hasil penelitiannya adalah aktivitas olahraga rekreasi di CFD Rindam IV Diponegoro Kota Magelang Tahun 2020 cukup tinggi

Berdasarkan latar belakang permasalahan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Pesisir Pantai Kebumen Tahun 2023”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengkaji jenis-jenis aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan, tujuan pelaku melakukan aktivitas oleh rekreasi akhir pekan, serta potensi lingkungan yang dapat diakses masyarakat olahraga akhir pekan di pesisir pantai Kebumen. Menurut (Sugiyono,

2013) peneliti kualitatif sebagai human instrument, yang berfungsi menetapkan fokus dalam penelitian, memilih informan sebagai sumber data yang pasti, penilaian kualitas data, dan sebagai penafsiran data dan membuat kesimpulan secara menyeluruh.

Fokus dalam penelitian ini adalah kontribusi aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dalam pemenuhan kebutuhan masyarakat Kebumen. Lokasi penelitian di Pesisir Pantai Suwuk dan Pantai Kembar Terpadu Kabupaten Kebumen. Sumber data primer yakni pelaku aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan jalan kaki, jogging, bersepeda, bermain dan senam di Pantai Suwuk dan Pantai Kembar Terpadu. Sumber data penelitian sekunder yakni buku, jurnal maupun kepustakaan yang berhubungan dengan fokus yang dibahas.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi melalui tahap pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengetahui jenis aktivitas olahraga akhir pekan yakni terdiri dari jalan kaki, *jogging*, bersepeda, bermain dan senam. Wawancara dilakukan kepada pelaku aktivitas olahraga, dan dokumentasi pada setiap jenis masing-masing aktivitas olahraga.

Teknik keabsahan data di lapangan yakni menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Teknik analisis data menggunakan kegiatan data *reduction, data display, dan conclusion drawing atau verification*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil digunakan untuk mengetahui jenis-jenis aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan, wujud pemenuhan kebutuhan dari aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan, serta potensi lingkungan yang dapat diakses pelaku dan masyarakat olahraga akhir pekan di Pesisir Pantai Kebumen. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan jumlah 14 pertanyaan kepada 20 orang yang melakukan 5 aktivitas olahraga dengan berbagai usia yaitu remaja sampai tua di Pesisir Pantai Kebumen.

Dalam aktivitas olahraga yang dilakukan 20 orang informan yang terdiri dari berbagai kalangan usia, pekerjaan dan asal atau alamat

yang dilakukan pada tanggal 27 September sampai dengan 27 Oktober 2023 yang terdiri dari 20 informan menghasilkan data sebagai berikut ; Jalan kaki sebanyak 4 orang (20%), aktivitas *Jogging* sebanyak 4 orang (20%), Sepeda sebanyak 5 orang (25%) dan Bermain sebanyak 2 orang (10%), Senam sebanyak 5 orang (25%)

Deskripsi dan Kajian Jenis Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan

1. Jalan Kaki

Pada aktivitas olahraga jalan kaki yang dilakukan pelaku masyarakat di Pantai Suwuk dan Pantai Kembar Terpadu pada tanggal 27 September sampai dengan 27 Oktober 2023, diperoleh informan sebanyak 4 orang. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan informan, diperoleh data sebagai berikut:

a) Frekuensi dan Durasi

Berdasarkan data dari informan yang melakukan aktivitas jalan kaki secara teratur, biasanya setiap hari libur. Durasi yang dilakukan bervariasi tergantung pada kondisi cuaca dan jarak yang ditempuh, namun umumnya berkisar antara 30 hingga 60 menit setiap sesi.

b) Tujuan Aktivitas

Tujuan utama pelaku aktivitas dalam melakukan aktivitas jalan kaki adalah untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Mereka melihat jalan kaki sebagai cara yang efektif untuk meningkatkan stamina, memperbaiki suasana hati, mengurangi tingkat stres, serta mengisi waktu luang melihat pemandangan pantai.

c) Partisipasi

Sebagian besar waktu, informan melakukan aktivitas jalan kaki secara individu sebagai waktu untuk refleksi dan relaksasi. Namun, ada juga beberapa kesempatan di mana mereka melakukan aktivitas jalan kaki bersama dengan keluarga atau teman-teman terdekat untuk menikmati momen bersama.

2. Jogging

Pada aktivitas jogging yang dilakukan di Pantai Suwuk dan Pantai Kembar Terpadu pada 27 September sampai dengan 27 Oktober 2023, diperoleh informan sebanyak 4 orang.

a) Frekuensi dan Durasi

Informan rutin melakukan aktivitas *jogging* setiap hari libur atau beberapa kali dalam seminggu. Durasi yang dilakukan bervariasi tergantung pada kondisi cuaca, kondisi tubuh, dan suasana hati, namun umumnya berkisar antara 30 hingga 60 menit setiap sesinya.

b) Tujuan Aktivitas

Tujuan utama informan dalam melakukan aktivitas *jogging* adalah untuk menjaga kesehatan fisik, meningkatkan kebugaran, dan menikmati keindahan pesisir pantai. Mereka melihat *jogging* sebagai cara yang efektif untuk membakar kalori, meningkatkan stamina, dan mengurangi tingkat stres.

c) Partisipasi

Sebagian besar waktu, informan melakukan aktivitas *jogging* secara individu sebagai waktu untuk introspeksi diri dan menikmati ketenangan pantai. Namun, ada juga beberapa kesempatan di mana mereka melakukan *jogging* bersama dengan teman atau keluarga untuk bersenang-senang dan memperkuat ikatan sosial.

3. Bersepeda

Pada aktivitas olahraga bersepeda yang dilakukan pelaku masyarakat di Pantai Suwuk dan Pantai Kembar Terpadu pada tanggal 27 September sampai dengan 27 Oktober 2023, diperoleh informan sebanyak 5 orang. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan informan, diperoleh data sebagai berikut:

a) Frekuensi dan Durasi

Informan rutin melakukan aktivitas bersepeda setiap hari libur. Durasi yang dilakukan bervariasi tergantung pada rute yang dipilih dan kondisi fisiknya, namun umumnya berkisar antara 1 hingga 2 jam.

b) Tujuan Aktivitas

Tujuan utama responden dalam melakukan aktivitas bersepeda adalah untuk

menjaga kesehatan fisik dan meningkatkan kesejahteraan mental. Selain itu, bersepeda juga dijadikan sebagai sarana untuk mengeksplorasi alam dan menikmati pemandangan sekitar.

c) Partisipasi

Responden biasanya melakukan aktivitas bersepeda secara individu atau bersama dengan teman-teman terdekat. Mereka menyukai momen tersebut karena memberikan kesempatan untuk berinteraksi sosial dan saling mendukung satu sama lain dalam mencapai tujuan kesehatan mereka.

4. Bermain

Pada aktivitas olahraga bersepeda yang dilakukan pelaku masyarakat di Pantai Suwuk dan Pantai Kembar Terpadu pada tanggal 27 September sampai dengan 27 Oktober 2023, diperoleh informan sebanyak 2 orang. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan informan, diperoleh data sebagai berikut :

a) Frekuensi

Informan biasanya melakukan aktivitas bermain di pesisir pantai setiap hari libur dengan durasi yang dilakukan bervariasi tergantung pada waktu luang dan keadaan cuaca.

b) Tujuan Aktivitas Bermain

Tujuan utama informan dalam melakukan aktivitas bermain di pesisir pantai adalah untuk bersenang-senang, melepas stres, dan menikmati keindahan alam. Mereka melihat bermain di pantai sebagai cara yang menyenangkan untuk menghabiskan waktu bersama keluarga atau teman-teman, serta untuk menjaga kesehatan fisik dengan beraktivitas di udara terbuka.

c) Partisipasi

Aktivitas bermain di pesisir pantai dilakukan oleh kalangan anak-anak, dewasa bahkan tua. Informan melakukan kegiatan bermain bersama dengan keluarga, teman-teman, atau bahkan dalam acara yang diadakan oleh komunitas setempat. Responden menikmati momen ini karena memberikan kesempatan untuk bersosialisasi, berkreasi, dan menciptakan kenangan indah bersama.

d) Aktivitas Bermain

Beberapa aktivitas bermain yang biasa dilakukan anak-anak, dewasa, hingga tua di

pesisir pantai meliputi, bermain voli pantai, bermain layang-layang, memancing, membangun istana pasir, berjalan-jalan di sepanjang pantai, atau hanya duduk bersantai sambil menikmati pemandangan laut.

5. Senam

Pada aktivitas olahraga senam yang dilakukan pelaku masyarakat di Pantai Suwuk dan Pantai Kembar Terpadu pada tanggal 27 September sampai dengan 27 Oktober 2023, diperoleh informan sebanyak 5 orang. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan informan, diperoleh data sebagai berikut.

Aktivitas senam banyak didominasi oleh perempuan dewasa, ketertarikan masyarakat khususnya perempuan terhadap olahraga senam lumayan tinggi alasannya karena olahraga senam asik dan menyenangkan. Hal tersebut terbukti setiap hari Minggu pagi masyarakat yang melakukan senam berkisar 10 sampai 20 orang.

Deskripsi dan Kajian Pemenuhan Kebutuhan Pelaku Aktivitas Olahraga Rekreasi

Menurut Sofyandi dan Garniwa dalam (Wibowo, 2017) mengacu pada lima kebutuhan pokok yang disusun secara hirarkis, yaitu :

1. Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan ini merupakan salah satu dorongan yang kuat pada diri manusia, karena merupakan kebutuhan untuk mempertahankan hidupnya. Manifestasi kebutuhan ini terlihat dalam tiga hal pokok, sandang, pangan dan papan. Bagi karyawan, kebutuhan akan gaji, uang lembur, perangsang, hadiah-hadiah dan fasilitas lainnya seperti rumah, kendaraan dll. Menjadi motif dasar dari seseorang mau bekerja efektif dan dapat memberikan produktivitas yang tinggi bagi organisasi.

Dalam pemenuhan kebutuhan fisiologis , aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan baik aktivitas jalan kaki, *jogging*, bersepeda, bermain maupun senam akan memberikan kontribusi menjaga tubuh agar tetap bugar dan fresh. Hal ini tentunya berkaitan dengan kebutuhan fisiologis yang harus dimiliki seseorang, dimana kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Untuk mendapatkan

manfaat secara maksimal tentu harus melakukan aktivitas olahraga dengan teratur, kontinyu, dan terukur.

2. Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman

Kebutuhan ini mengarah kepada rasa keamanan, ketentrangan dan jaminan seseorang dalam kedudukannya, jabatannya, wewenangnya dan tanggung jawabnya sebagai karyawan. Dia dapat bekerja dengan antusias dan penuh produktivitas bila dirasakan adanya jaminan formal atas kedudukan dan wewenangnya.

Setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi, muncul kebutuhan baru dalam bentuk keamanan. Kebutuhan ini mencakup perasaan aman, kenyamanan, dan perlindungan dari segala jenis bahaya, baik fisik maupun emosional. Pemenuhan kebutuhan akan rasa aman merupakan prasyarat penting untuk memastikan kelancaran dan kesejahteraan dalam memenuhi kebutuhan lainnya. Saat menjalankan aktivitas olahraga rekreasi di akhir pekan seperti jalan kaki, *jogging*, bersepeda, bermain, dan senam , pentingnya rasa aman sangat diakui. Hal ini tercermin dalam upaya sistem keamanan yang dilakukan oleh pengelola dan masyarakat setempat. Lingkungan yang aman dan alam yang indah turut berperan dalam menciptakan suasana nyaman bagi para pelaku aktivitas olahraga di pesisir pantai.

3. Pemenuhan Kebutuhan Sosial

Kebutuhan sosial ini sering juga disebut kebutuhan untuk dicintai dan mencintai, atau kebutuhan untuk menjadi bagian dari kelompok tertentu. Kebutuhan akan diikutsertakan, meningkatkan relasi dengan pihak-pihak yang diperlukan dan tumbuhnya rasa kebersamaan termasuk adanya *sense of belonging* dalam organisasi.

Setelah kebutuhan fisiologis dan rasa aman terpenuhi, giliran kebutuhan sosial yang menjadi fokus utama. Kebutuhan ini mencakup aspek rasa sayang, kepemilikan, interaksi sosial, penerimaan, dan persahabatan. Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan hubungan dan interaksi dengan sesama untuk menjalani kehidupan yang memuaskan. Dalam konteks pemenuhan kebutuhan sosial, aktivitas olahraga rekreasi di akhir pekan seperti jalan

kaki, *jogging*, bersepeda, bermain, dan senam menjadi kesempatan yang baik untuk bersosialisasi. Melalui interaksi dan komunikasi antar sesama pelaku aktivitas olahraga, karakter dan kepribadian seseorang dapat terbentuk. Hal ini tercermin dalam partisipasi pelaku aktivitas olahraga rekreasi di pantai Suwuk dan pantai Kembar Terpadu, yang menjadi sarana untuk membangun hubungan sosial dan mengembangkan kepribadian.

4. Pemenuhan Kebutuhan akan Harga Diri atau Martabat

Seseorang mempunyai kecenderungan untuk dipandang bahwa mereka adalah penting, bahwa apa yang mereka lakukan ada artinya, bahwa mereka mempunyai kontribusi pada lingkungan sekitarnya.

Aktivitas olahraga rekreasi di akhir pekan seperti jalan kaki, *jogging*, bersepeda, bermain, dan senam dapat menjadi sarana untuk memenuhi kebutuhan akan harga diri atau martabat. Melalui konsistensi dalam melakukan aktivitas olahraga, seseorang dapat memperoleh manfaat besar, termasuk tubuh yang sehat dan proporsional. Prestasi yang dicapai dalam aktivitas tersebut dapat memengaruhi penilaian orang lain terhadap individu tersebut. Dalam konteks pemenuhan kebutuhan akan penghargaan, orang membutuhkan penilaian positif dan pujian dari orang lain atas prestasi yang telah dicapai.

5. Pemenuhan Kebutuhan untuk Mewujudkan Diri

Kebutuhan ini merupakan tingkat kebutuhan yang paling tinggi. Kebutuhan ini antara lain perasaan bahwa pekerjaan yang dilakukannya adalah penting, dan ada keberhasilan atau prestasi yang ingin dicapai. Setiap orang ingin mengembangkan kapasitas kerjanya dengan baik. Hal ini merupakan kebutuhan untuk mewujudkan segala kemampuan (kebolehan) dan seringkali nampak pada hal-hal yang sesuai untuk mencapai citra dan cita diri seseorang. Dalam motivasi kerja pada tingkat ini diperlukan kemampuan manajemen untuk dapat mensinkronisasikan antara cita diri dan cita organisasi untuk dapat melahirkan hasil produktivitas organisasi yang lebih tinggi.

Melalui aktivitas olahraga rekreasi di akhir pekan seperti jalan kaki, *jogging*, bersepeda, bermain dan senam, individu dapat memenuhi kebutuhan akan aktualisasi diri. Pelaku aktivitas tersebut merasa kurang memuaskan saat tidak berolahraga karena aktivitas tersebut memberikan perasaan senang, gembira, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Kebutuhan ini terkait dengan dorongan individu untuk mencapai potensi tertinggi dalam dirinya, yang merupakan bagian dari proses aktualisasi diri.

Deskripsi dan Kajian Potensi Lingkungan

Kajian potensi lingkungan dan kajian pemenuhan kebutuhan masyarakat dari aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yang ada di pesisir Pantai Kebumen, terdiri dari :

- a. Tempat Terjangkau
 - Menyediakan akses yang mudah bagi masyarakat untuk mencapai lokasi aktivitas olahraga rekreasi di pesisir Pantai Kebumen.
 - Lokasi tersebut dapat dicapai dengan berbagai moda transportasi, baik kendaraan pribadi maupun transportasi umum dan akses jalan yang sangat mudah dicari serta jalan yang dilalui sudah beraspal semua.
 - Ketersediaan parkir yang memadai untuk pengunjung yang menggunakan kendaraan pribadi.
- b. Fasilitas
 - Menyediakan fasilitas yang sesuai dengan kebutuhan para pelaku aktivitas olahraga rekreasi, seperti toilet, tempat istirahat, dan area penyewaan alat.
 - Ketersediaan fasilitas olahraga seperti lapangan terbuka, jalur bersepeda, dan lintasan jogging.
 - Fasilitas pendukung lainnya seperti area makanan dan minuman, tempat beristirahat, serta tempat sampah yang memadai.
- c. Pemandangan Alam Indah
 - Memiliki pemandangan alam yang menarik dan indah, seperti pantai yang bersih dengan hamparan pasir yang luas,

laut yang jernih, dan pepohonan hijau yang rindang.

- Keberadaan spot-spot menarik seperti tebing, bukit, atau panorama alam lainnya yang dapat dinikmati oleh pengunjung dan pelaku aktivitas olahraga rekreasi.
- d. Sistem Keamanan
- Menyediakan sistem keamanan yang efektif untuk menjaga keselamatan pengunjung, seperti adanya petugas keamanan, dan rambu-rambu keselamatan.
 - Ketersediaan fasilitas darurat seperti pos, layanan pertolongan medis, dan jalur evakuasi yang jelas.
 - Pengawasan terhadap keamanan lingkungan sekitar, termasuk antisipasi terhadap potensi bencana alam atau gangguan lainnya

PEMBAHASAN

JENIS AKTIVITAS OLAHRAGA REKREASI AKHIR PEKAN

Jalan kaki menjadi salah satu aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yang paling diminati oleh masyarakat di pesisir pantai kebumen. Banyaknya partisipasi dalam aktivitas jalan kaki menunjukkan popularitasnya di kalangan pelaku olahraga rekreasi di daerah tersebut. Aktivitas jalan kaki dapat dilakukan oleh semua kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Masyarakat cenderung menyukai aktivitas jalan kaki karena dianggap sebagai olahraga yang mudah dilakukan, biayanya terjangkau, serta minim risiko cedera.

Jogging juga merupakan aktivitas yang diminati oleh kalangan remaja dan dewasa. Tidak hanya sekadar hobi, *jogging* telah menjadi gaya hidup bagi sebagian besar remaja. Aktivitas ini dianggap sebagai olahraga yang sederhana karena tidak memerlukan persiapan khusus dan biaya yang tinggi. *Jogging* merupakan salah satu cara efektif untuk menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Agar mendapatkan hasil optimal, konsistensi dalam menjalankan aktivitas *jogging* sangat diperlukan, dengan meningkatkan durasi waktu secara bertahap.

Sepeda merupakan alat transportasi yang ramah lingkungan karena tidak menghasilkan polusi. Aktivitas bersepeda juga menjadi pilihan yang sangat digemari oleh semua kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa, karena selain menyenangkan, juga memberikan manfaat kesehatan yang besar. Kehadiran pesepeda di pesisir pantai kebumen memberikan alternatif yang menyenangkan dan sehat bagi masyarakat untuk menikmati keindahan alam sambil menjaga lingkungan tetap bersih dan sehat.

Bermain adalah salah satu bentuk aktivitas rekreasi yang menyenangkan dan diminati oleh anak-anak karena mereka menganggap bermain sebagai bagian dari kehidupan mereka. Bermain tidak hanya menyediakan kesenangan bagi anak-anak, tetapi juga menjadi cara bagi mereka untuk belajar hal-hal baru, mendapatkan pengalaman, beradaptasi dengan lingkungan sekitar, dan mengeksplorasi rasa ingin tahu mereka.

Senam adalah suatu bentuk aktivitas olahraga rekreasi yang dinilai menyenangkan dan mengasyikkan. Selain itu, aktivitas ini juga banyak disukai oleh kaum perempuan dewasa. Dengan demikian, kalimat tersebut menggambarkan bahwa senam merupakan pilihan yang populer di kalangan kaum perempuan dewasa untuk menjaga kebugaran dan kesegaran tubuh.

Pemenuhan Kebutuhan Pelaku Aktivitas Olahraga Rekreasi

Menurut (Wibowo, 2017) kebutuhan manusia terdiri dari 5 tingkatan yaitu kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan mendasar, kebutuhan rasa aman meliputi kebutuhan keamanan dan perlindungan dari bahaya fisik maupun emosi, kebutuhan sosial meliputi kebutuhan kasih sayang, bersosialisasi, kebutuhan akan harga diri artinya meliputi hak untuk meraih pengakuan dari orang lain, kebutuhan untuk mewujudkan diri meliputi kepuasan batin dan meningkatkan percaya diri.

Dalam kegiatan olahraga rekreasi di akhir pekan di pesisir pantai Kebumen, pemenuhan berbagai kebutuhan menjadi hal

yang penting. Ini termasuk kebutuhan fisik untuk menjaga tubuh bugar dan segar, kebutuhan akan rasa aman dan kenyamanan selama beraktivitas, serta kebutuhan sosial untuk berinteraksi dengan sesama pelaku olahraga. Selain itu, terdapat kebutuhan akan penghargaan, di mana pujian terhadap kesehatan, kebugaran, dan kesegaran tubuh dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Aktivitas olahraga juga dapat memenuhi kebutuhan akan aktualisasi diri, memberikan rasa senang, dan kepuasan saat berpartisipasi dalam aktivitas tersebut.

Potensi Lingkungan

Menurut (Dharmawan et al., 2018) aktivitas olahraga dapat berjalan secara optimal apabila tersedia fasilitas termasuk ruang terbuka. Fasilitas merupakan segala bentuk yang dapat dipakai sebagai alat, dan sumber daya pendukung berupa tempat untuk melakukan aktivitas olahraga.

Jika dikaitkan dengan potensi lingkungan yang ada di Pesisir Pantai Kebumen, potensi lingkungan menawarkan berbagai fasilitas untuk mendukung aktivitas olahraga rekreasi masyarakat. Tempatnya mudah diakses dengan berbagai moda transportasi dan tersedia fasilitas parkir yang memadai. Fasilitas lainnya meliputi toilet, tempat istirahat, dan area penyewaan alat, serta lapangan terbuka, jalur bersepeda, dan lintasan jogging. Pemandangan alam yang menarik, seperti pantai bersih, laut yang jernih, dan pepohonan hijau, membuat pengalaman berolahraga semakin menyenangkan. Sistem keamanan yang efektif, seperti petugas keamanan, rambu-rambu keselamatan, dan fasilitas darurat, juga tersedia untuk menjaga keselamatan pengunjung. Selain itu, pengawasan terhadap keamanan lingkungan sekitar menjadi prioritas, termasuk antisipasi terhadap potensi bencana alam atau gangguan lainnya.

Potensi lingkungan dan para pelaku aktivitas olahraga tidak terpisahkan karena keduanya merupakan bagian dari satu kesatuan. Pelaku tersebut diharapkan memiliki etika dan moral terhadap lingkungan, karena lingkungan

adalah tempat tinggal masyarakat yang memiliki potensi dan peran penting dalam keberlangsungan hidup manusia.

SIMPULAN

Jenis aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yang banyak digemari pelaku dan masyarakat di Pesisir Pantai Kebumen adalah aktivitas Jalan kaki dan senam. Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan bila dilakukan secara teratur, kontinyu, dan terukur akan memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial.

Pemenuhan kebutuhan saat berolahraga di Pesisir Pantai Kebumen mencakup beberapa aspek. Pertama, kebutuhan fisiologis, di mana pelaku menjaga kesegaran tubuh sebagai kebutuhan dasar yang harus terpenuhi. Kedua, kebutuhan akan rasa aman, diwujudkan melalui lingkungan yang nyaman, akses mudah, dan adanya sistem keamanan yang dikelola pengelola. Ketiga, kebutuhan sosial, di mana pelaku berinteraksi dengan sesama pengguna fasilitas olahraga. Keempat, kebutuhan akan harga diri, di mana olahraga teratur memberikan manfaat fisik yang membanggakan. Terakhir, kebutuhan mewujudkan diri, di mana pelaku merasakan kepuasan dan kegembiraan dari aktivitas olahraga yang dilakukan secara konsisten.

Potensi lingkungan di Pesisir Pantai Kebumen mendukung aktivitas olahraga rekreasi dengan berbagai fasilitas. Lokasinya mudah dijangkau dan menyediakan fasilitas parkir yang memadai. Selain itu, tersedia toilet, tempat istirahat, dan lapangan terbuka untuk berbagai aktivitas olahraga. Pemandangan alam yang menarik, seperti pantai bersih dan pepohonan hijau, menambah kesenangan dalam berolahraga. Sistem keamanan yang efektif, seperti petugas keamanan dan fasilitas darurat, juga disediakan untuk menjaga keselamatan pengunjung. Upaya pengawasan terhadap keamanan lingkungan sekitar juga dilakukan untuk mencegah potensi gangguan atau bencana alam.

DAFTAR PUSTAKA

Aliriad, H. (2021). Dampak Olahraga Rekreasi

- Di Akhir Pekan Terhadap Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. *JEC (Journal of Education and Counseling)*, 3(1), 30–39.
- Chen, L. J., Hamer, M., Lai, Y. J., Huang, B. H., Ku, P. W., & Stamatakis, E. (2022). Can physical activity eliminate the mortality risk associated with poor sleep? A 15-year follow-up of 341,248 MJ Cohort participants. *Journal of Sport and Health Science*, 11(5), 596–604. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.03.001>
- Dharmawan, D. B., Ichsandi, R., & Faza, R. U. (2018). Ruang terbuka olahraga di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 11–19. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.14650>
- Firdaus, M., Wing, D., & Kurniawan, P. (n.d.). SURVEI MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT MELAKUKAN OLAHRAGA REKREASI MELALUI PROGRAM CAR FREE DAY DI KOTA KEDIRI.
- Hadi, S., Munzir, & Salbani. (2023). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli pada Ekstrakurikuler Siswa Putra man 1 simeulue di masa covid 19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(1), 1–11.
- Hanani, E. S. (2017). The Study on Value of Recreational Sports Activity of Urban Communities. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 286–291. <https://doi.org/10.15294/kemas.v12i2.5813>
- Moch Fahmi Abdulaziz. (2016). MOTIVASI MAHASISWA TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA PADA SORE HARI DI SEKITAR AREA TAMAN SUTERA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG. In *Journal of Physical Education* (Vol. 113, Issue 2). Health and Sport. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Prof.Dr.Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, ISBN: 979-8433-64-10. In *Alfabeta* (Issue 465).
- Pujianto, A. (2012). Modifikasi Pegangan Raket untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Pegangan Bulutangkis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 1–8. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Qoriah, A. (2015). Nasionalisme Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5, 2088–6802. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Septo Pratomo, A., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2015). MOTIVASI MASYARAKAT MELAKUKAN KEGIATAN SANDBOARDING SEBAGAI SARANA OLAHRAGA REKREASI DI PANTAI PARANGKUSUMO YOGYAKARTA TAHUN 2014. *Journal of Physical Education*, 12, 2270–2277. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Sriyono, G. H., Hamim, N., Narsih, U., Timur, J., & Sugar, B. (2023). PERBEDAAN EFEKTIVITAS AKTIVITAS JOGGING.
- Utomo, A. W. (2020). Upaya bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru menjaga kebugaran jasmani. 1(1), 118–126.
- Vivi Septiana Parista, Endang Sri Hanani, I. S. (2016). Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. 5(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v5i3.11022>
- Wahyuningsih, A. S. (2015). Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2).
- Wakitayanti, N. A., & Hartono, M. (2021). *Indonesian Journal for Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga pada*. 2(1), 137–144.
- Wibowo, S. (2017). Analisis Pengaruh Kebutuhan Fisiologis, Kebutuhan Keamanan, Kebutuhan Sosial, Kebutuhan Penghargaan, Kebutuhan Aktualisasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Fleet Departemen di PT. Serasi Autoraya Cabang Semarang. 1–10.