

**Aktivitas Olahraga Rekreasi di Komplek Perumahan Graha Padma Semarang dalam Pemenuhan Kebutuhan Masyarakat Tahun 2021****Intan Dwi Oktarina,^{1✉} Endang Sri Hanani²**

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

Article History

Received : March 2022

Accepted : November 2023

Published : December 2023

Keywords*Activities, Recreational Sports, Meeting Needs***Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan mengkaji jenis-jenis aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan, wujud pemenuhan kebutuhan dari aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan, serta potensi lingkungan yang dapat diakses masyarakat olahraga akhir pekan di kompleks perumahan Graha Padma Semarang. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data secara naratif dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Hasil penelitian jenis-jenis aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di kompleks perumahan Graha Padma Semarang menunjukkan keberagaman antara lain aktivitas jalan kaki, *jogging*, bersepeda, bermain, dan senam aerobik. Pemenuhan nilai kebutuhan masyarakat yang diwujudkan dari aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan ada pemenuhan kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan, kebutuhan aktualisasi diri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah 1) Jenis aktivitas olahraga yang paling digemari adalah jalan kaki paling digemari para pelaku karena mudah, meriah, dan terjangkau. 2) Wujud pemenuhan kebutuhan yang paling banyak ditemui terutama tingkat kebutuhan fisiologis, rasa aman, dan sosial. 3) Potensi lingkungan mudah dijangkau, aman, nyaman, asri, dan tersedia area untuk beraktivitas olahraga akhir pekan.

Abstract

This study aims to describe and examine the types of weekend recreational sports activities, a form of fulfilling the needs of weekend recreational sports activities, as well as the environmental potential that can be accessed by the weekend sports community in the Graha Padma housing complex, Semarang. This research approach is a qualitative approach with a descriptive design. Data collection techniques using observation, interviews, and documentation. Narrative data analysis technique with data reduction steps, data presentation, and conclusions. The results of the research on the types of weekend recreational sports activities in the Graha Padma housing complex, Semarang, showed diversity, including walking, jogging, cycling, playing, and aerobic exercise. Fulfillment of the values of community needs that are manifested from weekend recreational sports activities include the fulfillment of physiological needs, security needs, social needs, esteem needs, and self-actualization needs. The conclusions of this study are 1) The most popular type of sports activity is walking, which is the most favored by the perpetrators because it is easy, lively, and affordable. 2) The form of fulfillment of the most common needs, especially the level of physiological, safety, and social needs. 3) The potential of the environment is easy to reach, safe, comfortable, beautiful, and available areas for weekend sports activities.

How To Cite:

Oktarina, R. D, & Hanani, E. S. (2023). Aktivitas Olahraga Rekreasi di Komplek Perumahan Graha Padma Semarang dalam Pemenuhan Kebutuhan Masyarakat Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 375-384.

[✉] Corresponding author :
E-mail: intandwioktarina@gmail.com

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga menjadi *trend* bahkan kebutuhan pokok sehingga manusia tidak terlepas dari aktivitas olahraga. Menurut (Narda Kismono & Sudijandoko, 2019) aktivitas olahraga adalah suatu rangkaian gerak teratur dan terencana yang bertujuan dalam perkembangan, perangsangan, dan pertumbuhan tubuh, jiwa, dan sosial manusia. Aktivitas olahraga juga dijelaskan sebagai kegiatan yang memanfaatkan anggota tubuh dan membutuhkan energi dari tubuhnya sendiri sesuai dengan tingkatan aktivitas olahraga yang dilakukan (Didi Yudha Pranata, 2020). Menurut (Peake et al., 2017) apabila olahraga dijalankan berdasarkan prinsip yang sesuai maka hal tersebut akan berdampak baik bagi kondisi biologis tubuh.

Aktivitas olahraga merupakan kegiatan yang sering kita lakukan dalam sehari-hari tanpa kita sadari, yang masih berkaitan erat dengan aktivitas jasmani, bermain, dan berekreasi. Menurut (Chen et al., 2021) aktivitas fisik olahraga dapat mencegah timbulnya beberapa penyakit kronis dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut (Nissa et al., 2018) aktivitas olahraga harian sangat diperlukan untuk kesehatan fisik, kesehatan mental, serta kesehatan sosial khususnya pada anak-anak.

Olahraga merupakan salah satu pilihan yang efisien untuk dalam peningkatan imunitas tubuh agar mendapat derajat kesehatan yang baik. Tingkat intensitas waktu berolahraga dalam setiap minggunya sangat mempengaruhi penampilan dan kemampuan fisik seseorang. Kelelahan, obesitas, dan mudah terkena penyakit merupakan salah satu dampak Kesehatan dari minimnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dr. Steven Blair dan Dr. Ken Powell dalam (Chen et al., 2021) menjelaskan “aktivitas berolahraga lebih baik daripada tidak sama sekali, lebih baik melakukan banyak aktivitas olahraga daripada kurang”.

Menurut (Sandi & Parwata, 2018:13) jenis olahraga dibagi menjadi olahraga prestasi, olahraga kesehatan, olahraga kesehatan, olahraga rehabilitasi, dan olahraga rekreasi atau

masyarakat. Olahraga sekarang ini tidak hanya untuk perlombaan meraih medali, ajang adu kekuatan, ataupun prestasi, namun olahraga merupakan alat dalam mengembangkan sumber daya manusia menjadi lebih baik, seperti meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional.

Menurut (Ammar, 2020:31) dengan kebugaran jasmani yang baik juga akan berpengaruh terhadap peningkatan prestasi masyarakat, dan partisipasi masyarakat dalam melakukan olahraga pun semakin tinggi. aktivitas fisik dipercaya dapat meningkatkan kesehatan mental serta meningkatkan kebugaran jasmani. Banyak penelitian yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki manfaat yang banyak bagi kesehatan. Dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat mencegah adanya obesitas, hipertensi, kesehatan mental yang terganggu, serta dapat meningkatkan kualitas kesejahteraan hidup. kebiasaan aktivitas berolahraga sangat berpengaruh pada perilaku sosial seseorang, seperti perilaku hubungan terhadap teman maupun kesamaan dalam menjalankan kegiatan berolahraga. Disebabkan dengan menjalani kegiatan berolahraga dalam kurun waktu yang sering, hal itu akan menimbulkan sifat tidak penakut, sifat rendah hati, sifat suka berkompetisi, sportifitas yang baik, sifat agresif, maupun sikap-sikap lainnya baik sikap negatif maupun sikap positif.

Menurut (Nababan et al., 2018) olahraga dapat dilakukan oleh siapapun tanpa mengenal batasan usia, jenis kelamin dan kondisi sosial ekonomi. Melalui kegiatan olahraga masyarakat akan lebih memahami dan bisa saling bertukar informasi terkait manfaat kesehatan yang diperoleh melalui aktivitas tersebut. Menurut (Yuliawan, 2016) dengan olahraga kita dapat belajar kedisiplinan, menghargai orang lain, semangat pantang menyerah dan nilai luhur lainnya. Nilai-nilai tersebut sangat berperan penting bagi pembentukan karakter manusia yang sekarang ini mulai tergeser.

Berkaitan dengan hal tersebut manusia memerlukan aktivitas olahraga rekreasi yaitu kegiatan yang berhubungan langsung dengan olah tubuh untuk memenuhi kebutuhan dengan

cara memanfaatkan waktu luang di luar kesibukannya sehari-hari dengan tujuan memperoleh kesenangan, serta kondisi kesehatan yang lebih baik, apalagi di masa pandemi ini salah satu cara untuk menjaga imunitas tubuh dengan melakukan aktivitas olahraga.

Menurut (Amar, 2020) beberapa aktivitas olahraga yang dapat mengisi waktu luang akhir diantaranya, aktivitas fisik sehari-hari dan aktivitas fisik karena *exercise*. Aktivitas fisik sehari-hari berhubungan dengan kegiatan di rumah, di perjalanan, maupun tempat kerja seperti membersihkan rumah, berjalan kaki, bermain sedangkan aktivitas fisik karena *exercise* merupakan kegiatan yang berhubungan langsung dengan olahraga digolongkan dalam cabang olahraga tertentu atau tidak seperti halnya *jogging*, bersepeda, bermain, senam aerobik dan *squat* (Berawi & Agverianti, 2017).

Disamping itu olahraga rekreasi akhir pekan dapat memberikan kesegaran jasmani, kesenangan, dan kegembiraan bagi yang melakukan dan semata-mata untuk mengisi waktu luang. Apabila aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan dilakukan dengan serius, secara langsung maupun tidak langsung, dengan disadari maupun tidak, kebutuhan manusia akan terpenuhi dengan maksimal (Handayani et al., 2021).

Selama pandemi *covid-19* Kota Semarang menerapkan protokol kesehatan yang ketat dalam melakukan kegiatan sehari-hari termasuk pada aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan masyarakat di kota Semarang. Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 8 Maret 2021 diperoleh informasi yakni aktivitas olahraga akhir pekan yakni jalan kaki, *jogging*, bersepeda, bermain, dan senam aerobik.

Menurut (Harun, 2020) Berjalan adalah suatu kegiatan fisik yang sangat efisien dan mudah dilakukan oleh setiap individu dan mempunyai manfaat yang luas untuk kesehatan. Penyakit kronis yang diderita oleh beberapa orang dewasa yang pasif dalam bergerak dapat dihindari melalui kegiatan berjalan kaki. Aktivitas fisik dengan intensitas yang rendah atau sedang dapat menurunkan tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuningsih, 2015) menjelaskan bahwa berjalan kurang lebih selama 60 menit dapat membantu penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic pada kesehatan obesitas dengan waktu 12 minggu, dan disimpulkan bahwa dengan berjalan kaki adalah suatu aktivitas fisik yang sangat mudah dan efisien pada penurunan darah dalam kondisi kelebihan berat badan.

Menurut (Palar et al., 2015) *Jogging* merupakan aktivitas olahraga yang memiliki manfaat banyak khususnya menyehatkan tubuh, serta dapat memperlancar aliran darah pada tubuh. Aktivitas olahraga *jogging* memiliki peran penting dalam peningkatan kondisi tubuh dan kualitas hidup seseorang. *Jogging* merupakan salah satu alternatif kesehatan fisik yang dapat meningkatkan ketahanan tubuh dan kebugaran jasmani.

Bersepeda adalah salah satu kegiatan olahraga yang disukai banyak masyarakat. Menurut (Utomo, 2020) kegiatan bersepeda merupakan salah satu program meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat mengurangi polusi udara di jalan 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.

Bermain merupakan kegiatan yang sangat disukai oleh anak-anak dan hal ini bisa dilihat dari Sebagian besar waktu anak-anak dihabiskan untuk bermain. Kegiatan bermain akan sangat mempengaruhi perkembangan fisik, cara komunikasi, penyaluran energi emosional, penyaluran keinginan, rangsangan, dan perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan. Bermain itu sendiri merupakan cara untuk anak belajar dalam mengenal lingkungannya dan merupakan kebutuhan mendasar khususnya bagi anak usia dini. Kegiatan bermain anak-anak bisa berupa berlari, melempar, menangkap,

menendang, memukul, meloncat, berenang, menari, bertepuk tangan, dan sebagainya.

Senam aerobik adalah jenis latihan fisik yang mudah dan murah serta banyak disukai wania karena dapat digunakan sebagai ajang berkumpul dan bersosialisasi. Senam aerobik dilakukan secara berkelompok dengan arahan seorang instruktur senam dan diiringi musik populer. Gerakan pada senam aerobik tidak terlalu sulit untuk dilakukan karena sudah diciptakan secara sistematis dan terencana sehingga mudah untuk diikuti. Senam aerobik dilakukan secara terus menerus dengan intensitas maksimal serta energi yang dihasilkan melalui proses metabolisme aerobik tubuh. Manfaat dari senam aerobik ini adalah pengaruhnya terhadap kebugaran fisik.

Pada jumlah aktivitas olahraga jalan kaki ada 13 Perempuan dan 0 Laki-laki, sedangkan pada aktivitas olahraga jogging yakni ada 5 Perempuan dan 3 Laki-laki Aktivitas olahraga bersepeda yakni ada 2 Perempuan : 2 dan 0 Laki-laki. Lalu aktivitas olahraga bermain yakni ada 1 Perempuan dan 1 Laki-laki.

Banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi akhir pekan di Kompleks perumahan Graha Padma Semarang maka membuat pengarang tertarik untuk meneliti tentang Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Masyarakat Di Kota Semarang Tahun 2021.

Penelitian yang mendukung dalam penyelesaian masalah ini adalah penelitian dari 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 pendukung lainnya dilakukan oleh (Kasriman, 2017) berjudul "Motivasi

Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Freeday di Jakarta." Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Hasil penelitian adalah motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta memiliki presentase sebesar 52% berada di atas harga rata-rata, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jakarta cukup tinggi.

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 2021 cukup tinggi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Aktivitas Olahraga Rekreasi Di Komplek Perumahan Graha Padma Semarang Dalam Pemenuhan Kebutuhan Masyarakat Tahun 2021."

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk bertujuan mendeskripsikan dan mengkaji jenis-jenis aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan, wujud pemenuhan kebutuhan dari aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan, serta potensi lingkungan yang dapat diakses masyarakat olahraga akhir pekan di kompleks perumahan Graha Padma Semarang. Menurut (Sugiyono, 2015) 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 di kota Semarang tahun 2021. Lokasi penelitian di kompleks perumahan Garaha Padma Semarang. Sumber data primer yakni pelaku aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan jalan kaki, jogging, bersepeda, dan bermain di kompleks perumahan

Graha Padma Semarang. Sumber data penelitian sekunder yakni buku dan jurnal.

Teknik pengumpulan Data dalam penelitian ini yaitu observasi melalui tahap pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengetahui aktivitas olahraga akhir pekan yakni terdiri dari jalan kaki, jogging, bersepeda, dan bermain. 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 Penelitian

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 masyarakat olahraga akhir pekan di kompleks perumahan Graha Padma Semarang. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan jumlah 12 pertanyaan kepada 10 orang yang melakukan 4 aktivitas olahraga dengan berbagai usia yaitu remaja sampai tua di Graha Padma Semarang dan kemudian menambah 10 orang dengan menggunakan *google form*.

Dalam aktivitas olahraga yang dilakukan 20 orang informan yang terdiri dari berbagai kalangan usia, pekerjaan dan asal atau alamat yang dilakukan pada tanggal 26 Juli sampai dengan 8 Agustus 2021 yang terdiri dari 20 informan menghasilkan data sebagai berikut ; aktivitas Jogging sebanyak 9 orang (45%), Jalan kaki sebanyak 4 orang (20%), Sepeda sebanyak 5 orang (25%) dan Bermain sebanyak 2 orang (10%).

Deskripsi dan Kajian Jenis-Jenis Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan

1. Jalan kaki

Pada aktivitas olahraga jalan kaki yang dilakukan di Graha Padma Semarang tanggal 26 Juli sampai dengan 8 Agustus 2021, diperoleh informan sebanyak 4 orang. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan informan, diperoleh data sebagai berikut :

a) Dilakukan setiap hari libur

Berdasarkan data dari informan, aktivitas olahraga jalan kaki yang ada di Graha Padma Semarang dilakukan pada hari libur aja.

b) Durasi 30-60 menit

Untuk durasi aktivitas olahraga jalan kaki dilakukan selama 30-60 menit. Informan yang melakukan aktivitas olahraga jalan kaki terdiri dari berbagai macam usia muda sampai tua.

2. Jogging

Pada aktivitas olahraga jalan kaki yang dilakukan di Graha Padma Semarang pada tanggal 26 Juli sampai dengan 8 Agustus 2021, diperoleh informan sebanyak 9 orang.

a) Dilakukan setiap hari atau setiap hari libur

Semua informan yang melakukan aktivitas jogging di Graha Padma Semarang setiap hari dan juga ada yang dihari sabtu dan minggu.

b) Durasi dilakukan 30-60 menit

Durasi aktivitas jogging yang dilakukan 30-60 menit, hal ini tentunya sangat baik untuk tubuh. karena dapat menjaga kesehatan fisik agar memperoleh kondisi fisik yang bagus serta mencegah adanya penyakit.

3. Bersepeda

Pada aktivitas olahraga jalan kaki yang dilakukan di Graha Padma Semarang pada tanggal 26 Juli sampai dengan 8 Agustus 2021, diperoleh informan sebanyak 5 orang.

a) Dilakukan di hari libur

Pada aktivitas olahraga sepeda yang dilakukan oleh informan dilakukan pada hari libur saja. Untuk menjaga kesehatan fisik dan juga mental yang dimiliki oleh seseorang

b) Durasi 60 menit

Dalam durasi melakukan aktivitas olahraga sepeda yang dilakukan oleh informan yaitu sebesar 60 menit.

4. Bermain

Pada aktivitas olahraga jalan kaki yang dilakukan di Graha Padma Semarang tanggal 26 Juli sampai dengan 8 Agustus 2021, diperoleh informan sebanyak 2 orang.

a) Dilakukan di hari libur

Berdasarkan data, terdapat 2 informan yang melakukan aktivitas bermain yang dilakukan di hari libur.

b) Durasi 30-60 menit

Kemudian, untuk durasi yang dilakukan adalah 30-60 menit. Durasi ini tentunya sangat normal, yang terpenting adalah tetap melakukan suatu aktivitas olahraga yang rutin agar mendapat manfaat yang baik dan besar bagi tubuh.

5. Senam Aerobik

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

Deskripsi dan Kajian Pemenuhan Kebutuhan Masyarakat Dari Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan

1. Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis

Menurut Maslow dalam (Sari & Dwiarti, 2018) Kebutuhan fisiologis merupakan tingkatan hirarki kebutuhan manusia yang paling dasar, kuat, dan jelas karena kebutuhan ini harus dipenuhi sebelum kebutuhan lainnya. Kebutuhan fisiologis diantaranya makan, minum, oksigen, tidur, tempat berteduh, dan lainnya.

Dalam pemenuhan kebutuhan fisiologis, aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan baik aktivitas jalan kaki, *jogging*, bersepeda, bermain maupun senam aerobik 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

Menurut Maslow dalam Elisa & Rina (2018:61) Kebutuhan rasa aman merupakan kebutuhan akan keamanan. Kebutuhan rasa aman diantaranya kesehatan fisik, kestabilan hidup, adanya tempat bergantung, jaminan akan keadilan dan lainnya.

Apabila pemenuhan kebutuhan fisiologis relatif sudah terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan baru yaitu kebutuhan rasa aman. Pemenuhan kebutuhan rasa aman meliputi perasaan aman, nyaman, dan perlindungan dari bahaya fisik maupun emosi. Pemenuhan kebutuhan rasa aman perlu dipenuhi untuk mendukung pemenuhan kebutuhan lain agar bisa berjalan lancar dan baik. Dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman pelaku aktivitas juga menyadari bahwa melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan baik jalan kaki, *jogging*, bersepeda, bermain, dan senam aerobik perlu adanya rasa aman, hal ini sudah diwujudkan dengan adanya sistem *security* 24 jam, area untuk beraktivitas olahraga, lingkungan asri dan terbebas dari banjir di kompleks perumahan Graha Padma Semarang.

3. Pemenuhan Kebutuhan Sosial

Menurut Maslow dalam (Sari & Dwiarti, 2018) Kebutuhan sosial dijelaskan bahwa manusia sebagai makhluk sosial akan cenderung membutuhkan orang lain. Manusia haus akan hubungan yang penuh rasa dengan orang-orang pada umumnya, baik dalam suatu kelompok atau keluarganya. Manusia yang merasakan kasih sayang akan lebih terlihat stabil karena merasa dirinya diterima oleh lingkungan atau orang sekitar.

Pemenuhan kebutuhan sosial merupakan kebutuhan yang perlu dipenuhi setelah kebutuhan fisiologi dan rasa aman. Kebutuhan sosial ini meliputi rasa sayang, rasa memiliki, bersosialisasi, penerimaan, dan persahabatan. Manusia sejatinya makhluk sosial yang membutuhkan sosialisasi dalam menjalani hidupnya, dan senantiasa membutuhkan orang

lain. Dalam pemenuhan nilai kebutuhan sosial, aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan baik jalan kaki, *jogging*, bersepeda, bermain, maupun senam aerobik seharusnya menjadi media bersosialisasi melalui interaksi dan komunikasi antar pelaku aktivitas olahraga untuk membentuk karakter atau kepribadian seseorang. Hal ini sudah diwujudkan oleh para pelaku aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di kompleks perumahan Graha Padma Semarang.

4. Pemenuhan Kebutuhan Penghargaan

Menurut Maslow dalam (Sari & Dwiarti, 2018) Kebutuhan penghargaan merupakan kebutuhan dan keinginan untuk dihormati, dihargai, pujian atas prestasi, kemampuan, atau kerja seseorang. Kebutuhan akan harga diri akan membawa perasaan percaya pada diri sendiri. Kebutuhan penghargaan adalah suatu kebutuhan yang dimiliki oleh manusia dalam memperoleh suatu penghormatan, pujian dari rekannya.

Dalam pemenuhan nilai kebutuhan penghargaan, aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan baik jalan kaki, *jogging*, bersepeda, bermain, dan senam aerobik merupakan media untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Pelaku yang melakukan aktivitas olahraga secara rutin, tentunya akan mendapatkan manfaat yang begitu besar, salah satunya adalah memiliki tubuh yang sehat dan proporsional. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi penilaian orang lain terhadap pencapaian atas apa yang dilakukan. Hal ini berkaitan dengan kebutuhan penghargaan, dimana seseorang membutuhkan penilaian, pujian dari orang lain atas apa yang telah dilakukan.

5. Pemenuhan Kebutuhan Aktualisasi Diri

Menurut Maslow dalam (Sari & Dwiarti, 2018) Kebutuhan aktualisasi diri merupakan kebutuhan yang menempati posisi tertinggi dalam tingkatan kebutuhan lainnya. Kebutuhan ini mencakup pengembangan potensi yang ada pada diri sendiri untuk meningkatkan kemampuan diri, serta kebutuhan menjadi

manusia yang lebih baik. Kebutuhan ini memiliki manfaat untuk memperoleh kepuasan batin dan meningkatkan percaya diri.

Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan baik jalan kaki, *jogging*, bersepeda, maupun senam aerobik merupakan media dalam pemenuhan nilai kebutuhan aktualisasi diri. Pelaku merasa kurang apabila tidak melakukan aktivitas olahraga, karena dengan melakukan aktivitas olahraga akan membuat perasaan menjadi senang, gembira, dan badan tidak mudah lelah. Hal ini tentunya berkaitan dengan kebutuhan aktualisasi diri yang dimiliki oleh seseorang, dimana kebutuhan ini dirasa paling tinggi yang berkaitan dengan suatu proses potensi.

Deskripsi dan Kajian Potensi Lingkungan

Kajian potensi lingkungan dan kajian pemenuhan kebutuhan masyarakat dari aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yang ada di Graha Padma Semarang, terdiri dari :

- Tempat Terjangkau : Tempat olahraga yang ada di Graha Padma Semarang sangat mudah dijangkau karena dekat dengan rumah pelaku aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan.
- Fasilitas Lengkap : Tersedia area jalan kaki, *jogging*, bersepeda, bermain, dan senam aerobik.
- Lingkungan yang Hijau : Lingkungan yang asri dan hijau yang ada di Graha Padma Semarang serta manusia yang melakukan aktivitas olahraga. Dimana manusia merasa aman dan nyaman dengan lingkungan hijau yang selalu terjaga.
- Sistem Keamanan 24 Jam : Graha Padma Semarang terdapat kantor polisi yang berfungsi untuk memberikan fasilitas pengamanan objek vital yang ada. Disamping itu tentunya terdapat pos satpam yang berfungsi untuk mengamankan serta menertibkan lingkungan.

PEMBAHASAN

Jenis aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan

Jalan kaki merupakan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yang paling digemari oleh

pelaku aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di kompleks perumahan Graha Padma Semarang. Hal ini dibuktikan dari banyaknya masyarakat yang berpartisipasi dalam aktivitas jalan kaki tersebut. Aktivitas jalan kaki tentunya dilakukan oleh semua kelompok usia baik anak-anak, remaja, dan dewasa. Alasan masyarakat menggemari aktivitas jalan kaki ini dikarenakan jalan kaki olahraga yang mudah dilakukan, murah, serta aman dari resiko cidera.

Jogging juga menjadi aktivitas yang cukup digemari oleh kelompok usia remaja dan dewasa. Melakukan *jogging* bukan hanya aktivitas untuk menyalurkan hobi, melainkan sudah menjadi gaya bagi kalangan remaja. Aktivitas ini tergolong olahraga yang simpel karena tidak memerlukan persiapan khusus dan mengeluarkan biaya yang mahal. *Jogging* merupakan salah satu cara terbaik dalam menjaga kebugaran dan menjaga imun. Untuk mencapai hasil yang maksimal maka aktivitas *jogging* harus dilakukan secara teratur, kontinyu, dan terukur dengan durasi waktu yang ditingkatkan.

Sepeda merupakan alat transportasi yang bebas polusi. Olahraga sepeda ini menjadi aktivitas yang cukup digemari oleh semua kalangan usia, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa karena aktivitas tersebut sangat menyenangkan.

Bermain merupakan salah satu jenis aktivitas olahraga rekreasi yang menyenangkan dan digemari oleh kelompok usia anak-anak sebab dunia mereka adalah bermain. Bermain merupakan sarana bagi anak untuk mendapatkan pengetahuan baru, pengalaman baru, melatih anak dengan lingkungan, serta media mengeksplorasi rasa keingintahuannya.

Senam aerobik merupakan salah satu jenis aktivitas olahraga rekreasi yang asik dan menyenangkan dan banyak digemari oleh kaum perempuan dewasa.

Wujud Pemenuhan Kebutuhan Pelaku Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan

Menurut (Sari & Dwiarti, 2018) kebutuhan manusia terdiri dari 5 tingkatan yaitu kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan yang

paling mendasar, kebutuhan rasa aman meliputi kebutuhan keamanan dan perlindungan dari bahaya fisik maupun emosi, kebutuhan sosial meliputi kebutuhan rasa sayang, bersosialisasi, kebutuhan penghargaan meliputi hak untuk meraih pengakuan dari orang lain, kebutuhan aktualisasi diri meliputi kepuasan batin dan meningkatkan percaya diri.

Dalam aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di kompleks Perumahan Graha Padma Semarang, pemenuhan kebutuhan dapat diwujudkan diantaranya kebutuhan fisiologis berupa badan yang bugar dan *fresh*, kebutuhan rasa aman berupa perasaan aman dan nyaman saat melakukan aktivitas olahraga, kebutuhan sosial yaitu para pelaku aktivitas olahraga melakukan interaksi dengan pelaku aktivitas olahraga lainnya, kebutuhan penghargaan yaitu pelaku aktivitas memperoleh pujian akan badan yang bugar, tidak mudah lelah dan *fresh*, kebutuhan aktualisasi diri berupa perasaan senang dan puas saat melakukan aktivitas olahraga.

Potensi Lingkungan

Menurut (Dimas, 2018: 11) 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 kompleks perumahan Graha Padma Semarang, potensi lingkungan yang ada di kompleks perumahan Graha Padma Semarang sangat mendukung berlangsungnya aktivitas olahraga yaitu terdapat area untuk beraktivitas olahraga, tempat mudah dijangkau, lingkungan yang hijau dan asri, sistem keamanan 24 jam, dan tidak terindikasi dari banjir.

Potensi lingkungan dan pelaku aktivitas olahraga tersebut tidak dapat dipisahkan karena mereka merupakan satu kesatuan, dimana pelaku harus memiliki etika dan moral terhadap lingkungan dalam suatu usaha untuk menjaga dan merawat, karena lingkungan merupakan ruang hidup masyarakat yang memiliki potensi

dan kemampuan dalam keberlangsungan hidup manusia.

SIMPULAN

Jenis aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yang banyak digemari masyarakat di kompleks perumahan Graha Padma Semarang aktivitas olahraga jalan kaki dan *jogging*. Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan bila dilakukan secara teratur, kontinyu, dan terukur akan memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial.

Pemenuhan kebutuhan yang dapat diwujudkan saat melakukan aktivitas olahraga di Graha Padma Semarang, yaitu terdiri dari a) Kebutuhan fisiologis, pelaku menjaga tubuh agar tetap *fresh*, dan bugar karena kebutuhan ini sebagai kebutuhan dasar dan harus terpenuhi. b) Kebutuhan rasa aman, dalam melakukan aktivitas pelaku merasa aman dan nyaman karena adanya area untuk beraktivitas olahraga, lingkungan yang luas dan hijau, mudah dijangkau, tidak terindikasi banjir dan system *security* 24 jam. c) Kebutuhan sosial, pelaku selain fokus dalam melakukan aktivitasnya, mereka juga melakukan interaksi sosial dengan pelaku aktivitas olahraga lainnya. d) Kebutuhan penghargaan, pelaku menyadari bahwa dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur, kontinyu, dan terukur dapat memberikan manfaat berupa tubuh yang bugar, *fresh*, bagus, dan proporsional. Hal ini adalah salah satu pemenuhan kebutuhan penghargaan dari orang lain. e) Kebutuhan aktualisasi diri, dalam pemenuhan ini tentunya pelaku menyadari bahwa manfaat berolahraga dapat menimbulkan perasaan senang dan puas.

Potensi lingkungan tersedianya area jalan kaki, *jogging*, bersepeda, bermain, dan senam aerobik aman, nyaman, asri, terjangkau, jalur bersih, terhindar dari banjir, dan sistem *secutiry* 24 jam, tentunya membuat orang tertarik untuk melakukan aktivitas olahraga di kompleks perumahan Graha Padma Semarang.

REFERENSI

Amar, K. (2020). Partisipasi Olahraga Masyarakat Kabupaten Bima Ditinjau dari Indeks

Pembangunan Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga SMART SPORT*, 17(1), 30–40.

Berawi, K. N., & Agverianti, T. (2017). Efek Aktivitas Fisik pada Proses Pembentukan Radikal Bebas sebagai Faktor Risiko Aterosklerosis Physical Activity Effects on Free Radicals Development as Risk Factor of Atherosclerosis. *Majority*, 6(2), 85–90.

Chen, L. J., Hamer, M., Lai, Y. J., Huang, B. H., Ku, P. W., & Stamatakis, E. (2021). 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*.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.03.001>

Didi Yudha Pranata. (2020). Olahraga Bersepeda Masyarakat Kota Banda Aceh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Tahun 2020*, 53(9), 1689–1699.

Handayani, W., Agustian, I., Rekreasi, O., & Iwak, K. (2021). Motivasi Remaja Dalam Melakukan Olahraga Rekreasi Di Kambang Iwak Palembang. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 17–31.

Harun, I. (2020). Aktivitas Fisik Berjalan Kaki terhadap Pencegahan Penyakit Tidak Menular (Noncommunicable disease) : Literatur Review. *Preventia: Indonesian Journal of Public Health*, 5(2), 64–79.

Kasriman. (2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(SEPTEMBER), 72–78.

Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 04, 38–55.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/11963>

Narda Kismono, A., & Sudijandoko, A. (2019). Survei Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Dalam Pemanfaatan Waktu Terluang Pada Mahasiswa Putra Prodi Ikor Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 325–330.

Nissa, F. A. K., Mustar, Y. S., Kumaat, N. A., Susanto, I. H., & Hariyanto, A. (2018). Aktivitas Fisik Dan Screen Time Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952, 6(September), 10–27.

Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*,

- 3(1).
<https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Peake, J. M., Roberts, L. A., Figueiredo, V. C., Egner, I., Krog, S., Aas, S. N., Suzuki, K., Markworth, J. F., Coombes, J. S., Cameron-Smith, D., & Raastad, T. (2017). The effects of cold water immersion and active recovery on inflammation and cell stress responses in human skeletal muscle after resistance exercise. *Journal of Physiology*, 595(3), 695–711. <https://doi.org/10.1113/JP272881>
- Sari, E., & Dwiarti, R. (2018). Pendekatan Hierarki Abraham Maslow pada prestasi kerja karyawan PT. Madubaru (PG Madukismo) Yogyakarta. *Jurnal Perilaku Dan Strategi Bisnis*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.26486/jpsb.v6i1.421>
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. CV Alfabeta.
- Utomo, A. W. (2020). Upaya bersepeda sebagai modal transportasi serta gaya hidup baru menjaga kebugaran jasmani. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(1), 118–126. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENFIKS/article/view/1688/1445>
- Wahyuningsih, A. S. (2015). Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 51–56.
- Yuliawan, D. (2016). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Sportif*, 2(1), 101–112. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i1.661