



Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo

Bayu Aji Kusuma ✉, Heny Setyawati

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima May 2016
Disetujui May 2016
Dipublikasikan June 2016

Keywords:
Interst
recreational sport.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apakah yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan yang dilakukan oleh masyarakat di alun-alun Wonosobo tahun 2014 serta seberapa besar faktor-faktor yang mempengaruhi minat dalam melakukan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo tahun 2014. Metode penelitian yang digunakan adalah survei, metode pengumpulan data menggunakan observasi pengamatan dan angket. Hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi minat dalam memilih berolahraga akhir pekan dialun-alun kabupaten Wonosobo menunjukkan bahwa banyaknya masyarakat yang memiliki minat untuk berolahraga dialun-alun kabupaten Wonosobo termasuk dalam kategori tinggi. 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. Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan yang dilakukan oleh masyarakat di alun-alun Wonosobo adalah kondisi fisik, psikis, relasi anggota keluarga, suasana rumah, kondisi sosial ekonomi, pekerjaan, kepuasan kerja, motivasi kerja, manfaat kerja dan lingkungan tempat tinggal.

Abstract

The purpose of this study was to determine the factors are that affect the interests of recreational sports weekend were done by the people in the square Wonosobo in 2014 as well as how big the factors that affect interest in doing recreational sports weekend in the square Wonosobo 2014. This method used was a survey research, data collection method using observations observation and questionnaires. Results of research on the factors that affect interest in selecting sports weekend dialun main Wonosobo district showed that the number of people who have an interest to exercise dialun the central district of Wonosobo included in the high category. The high factors that influence society to exercise dialun the central district of Wonosobo among other physical factors, psychological factors, factors relations or relations of family members, factor atmosphere of the house, socio-economic conditions, factors of work, job satisfaction factors, factors work motivation, factors employment benefits, environmental factors residence. Based on the results of research and discussion can be concluded that the factors that affect interest in recreational sports weekend were done by the people in the square Wonosobo is the physical, psychological, relationship of family members, the house, socio-economic conditions, employment, job satisfaction, work motivation, the benefits of working and living environment.

© 2016 Universitas Negeri Semarang
ISSN 2252-6773 (online)
ISSN 2460-724X (cetak)

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail : bayuajikusuma91@yahoo.com

Pendahuluan

Aktivitas jasmani merupakan segala hal yang menunjukkan kegiatan yang berhubungan dengan tubuh atau fisik seseorang. Manusia melakukan aktivitas-aktivitas demi peningkatan kesegaran jasmani dan penerapan pola hidup sehat. Dengan penerapan pola hidup sehat tersebut berdampak besar pada aktivitas jasmani manusia sehingga lebih banyak memiliki waktu luang (Irwansyah, 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 tersebut dapat disimpulkan bahwa manusia melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yaitu kegiatan yang berhubungan dengan olah tubuh atau fisik sebagai pemenuhan kebutuhan jasmani sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan memanfaatkan waktu luang.

Masyarakat melakukan berbagai aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan diantaranya dengan berolahraga, berekreasi dan kegiatan-kegiatan lain yang sifatnya mempertahankan kebugaran jasmani. Dengan mempertahankan kebugaran jasmani, masyarakat memperoleh manfaat sehingga dapat meningkatkan kesehatan. Orang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani akan terhindar dari kelemahan dan kelelahan fisik. Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari penyakit. Dalam usaha peningkatan kesehatan harus dilakukan latihan jasmani secara teratur dan benar sesuai dengan kondisi tubuh.

Berbagai jenis olahraga rekreasi akhir pekan yang sering dilakukan sebagian masyarakat dan berguna bagi kesehatan, misalnya senam, jogging, jalan santai, bersepeda, sepatu roda dan skuter.

Pemerintah daerah bersama-sama dengan anggota masyarakat perlu menyediakan berbagai fasilitas olahraga yang dapat dimanfaatkan oleh sekolah dan masyarakat untuk melakukan kegiatan jasmani yang diminati (Abdullah, Arma, 2003:33).

Salah satu prasarana yang disediakan oleh pemerintah dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan adalah alun-alun Wonosobo. Perkembangan fungsional peran alun-alun di setiap kota tidak sama. Ada alun-alun kota yang

berkembang cukup pesat sebagai ruang terbuka yang menarik dan ruang publik bagi masyarakat yang cukup ramai, ada juga yang menyediakan fasilitas olahraga rekreasi akhir pekan di dalamnya, salah satunya Alun-alun Wonosobo.

Kota Wonosobo adalah ibu kota Kabupaten Wonosobo yang merupakan sebuah kabupaten di Provinsi Jawa Tengah. Alun-alun Wonosobo terletak di pusat kota Wonosobo yang merupakan pusat aktivitas publik bagi masyarakat. Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo terjadi perkembangan pesat dengan semakin meningkatnya jumlah masyarakat yang beraktivitas jasmani di alun-alun tersebut. Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yang dilakukan seperti senam, jogging, jalan santai, bersepeda, sepatu roda, skuter dan aktivitas olahraga lainnya.

Dalam meningkatkan minat diri masyarakat dalam melaksanakan olahraga rekreasi akhir pekan tentunya didukung dengan minat. Minat berkaitan dengan perasaan suka atau senang dari seseorang terhadap sesuatu objek. Hal ini seperti dikemukakan oleh (Djamarah, Syaiful Bahri, 2008:166) minat adalah suatu rasa lebih suka dan ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri.

Dari observasi awal yang telah didapatkan data bahwa minat masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo berdasarkan alasan untuk berolahraga, untuk rekreasi, untuk kesehatan, untuk prestasi, untuk pekerjaan dan untuk bersosialisasi dengan masyarakat lain. Alun-alun Wonosobo memang memiliki fasilitas olahraga yang cukup memadai, di alun-alun tersebut terdapat area yang cukup luas untuk pedagang kaki lima menjajakan dagangannya, sehingga ramai dikunjungi oleh masyarakat.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka disimpulkan bahwa aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan merupakan kegiatan yang berhubungan dengan gerak fisik tubuh sebagai pemenuhan kebutuhan jasmani dengan tujuan kesegaran dan kesehatan, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang survey faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan di Alun-alun Wonosobo tahun 2014.

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan yang ada di alun-alun Wonosobo sangat banyak jenisnya. Belum diketahuinya faktor apa saja yang mempen-

garuhi minat dalam melakukan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo.

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas dan menjadi lebih fokus maka perlu adanya batasan masalah. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo tahun 2014.

Dari uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disampaikan diatas maka disimpulkan rumusan masalah yaitu : Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan yang dilakukan oleh masyarakat di alun-alun Wonosobo tahun 2014?. Seberapa besar faktor-faktor yang mempengaruhi minat dalam melakukan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo tahun 2014?

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui faktor - faktor apa saja yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan yang dilakukan masyarakat di alun-alun Wonosobo tahun 2014. Untuk mengetahui seberapa besar faktor-faktor yang mempengaruhi minat masyarakat wonosobo dalam melakukan olahraga akhir pekan di alun-alun wonosobo tahun 2014.

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

Minat adalah kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas. Seseorang yang berminat terhadap suatu aktivitas itu secara konsisten dan dengan rasa senang. Dengan kata lain, minat adalah suatu rasa lebih suka dan ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh (Djamarah, Syaiful Bahri. 2008:166).

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu diluar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, maka dengan sendirinya minat akan semakin besar (Slameto, 2010 : 180).

Minat adalah kecenderungan, keghairahan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu, minat mempengaruhi dalam pemusatan perhatian sehingga mendorong untuk melakukan atau memperhatikan sesuatu dengan sungguh-sungguh (Muhibbin Syah, 2000 : 71).

Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat den-

gan hubungan tersebut, semakin besar minat. Minat tidak hanya diekspresikan melalui pernyataan yang menunjukkan bahwa anak didik lebih menyukai sesuatu daripada yang lainnya, tetapi dapat juga diimplementasikan melalui partisipasi aktif dalam suatu kegiatan.

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

1. Melaksanakan, mengimplementasikan kebijakan dan program olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi di daerah.
2. Melakukan upaya pemberdayaan dan kerelawanan masyarakat serta pemberdayaan partisipasi dunia usaha di bidang olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi.
3. Melatih dan menatar langsung sumber daya manusia daerah (Provinsi, Kabupaten/Kota) untuk mendorong peningkatan kualitas keolahragaan secara keseluruhan.
4. Memanfaatkan dan memberdayakan sumber daya dan potensi daerah (Provinsi, Kabupaten/Kota), termasuk kekayaan alam dan budaya asli daerah.
5. Mendorong dan meningkatkan upaya penerapan dan pemanfaatan ilmupengetahuan dan teknologi di daerah.
6. Menyelenggarakan even daerah dan nasional, serta regional dan internasional bila memungkinkan.
7. Meningkatkan kualitas manajemen dan organisasi olahraga (pendidikan, rekreasi, prestasi) daerah.
8. Memfasilitasi penyediaan dan perlindungan fasilitas olahraga, baik milik pemerintah maupun masyarakat dan dunia usaha.

Dalam penjelasan Undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan, bahwa kegiatan olahraga merupakan kebutuhan primer untuk mempertahankan eksistensi individu sebagai sebuah sistem. Sesuai dengan hak asasi manusia, setiap individu memiliki hak kebebasan untuk berolahraga. Atas dasar itu, setiap individu memiliki hak untuk akses terhadap olahraga, pengembangan pribadi seutuhnya. Olahraga merupakan kebutuhan hidup karena olahraga dapat mengembangkan dan memelihara kemampuan menyeluruh bagi setiap individu untuk menjaga

eksistensi kehidupannya. Disamping itu, olahraga merupakan sekolah kehidupan karena olahraga mengajarkan nilai-nilai berupa ketrampilan hidup yang sesuai untuk kehidupan manusia. Sebagai contoh, olahraga mengajarkan nilai-nilai bagaimana mengakui kegagalan dan menghargai kemenangan. Olahraga mengajarkan kebiasaan hidup secara teratur, disiplin, jujur, penuh tantangan, pantang menyerah, dan berani mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan keolahragaan harus diatur suatu pranata aturan selaras dengan kodrat manusia.

METODE

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Metode penelitian juga sering disebut sebagai cara atau langkah-langkah yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan dengan menggunakan prosedur yang reliabel dan terpercaya.

Penggunaan metode yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai merupakan persyaratan mutlak yang diperlukan dalam suatu proses penelitian. Jenis 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 minat masyarakat Wonosobo dalam melakukan olahraga rekreasi di alun-alun Wonosobo.

Suharsimi Arikunto (2006:118) mengatakan bahwa variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini hanya memiliki satu variabel yang disebut variabel tunggal. Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo tahun 2014. Faktor yang akan diteliti meliputi faktor internal (faktor kondisi fisik dan kondisi psikis) dan eksternal (lingkungan keluarga, lingkungan pekerjaan dan lingkungan masyarakat) minat olahraga rekreasi akhir pekan di Alun-alun Wonosobo tahun 2014. 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.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus (Suharsimi Arikunto, 2010:173).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat Wonosobo yang melakukan kegiatan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling, dengan jumlah total populasi yang tidak diketahui secara pasti.

Untuk pengambilan sampel untuk memperoleh datanya dengan teknik sampling insidental, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2011:67). Artinya masyarakat yang berkunjung yang dijadikan sampel yang kebetulan bertemu di lokasi penelitian pada saat pencarian data.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang diharapkan agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010:192).

Berdasarkan kajian yang dilakukan terhadap permasalahan yang ada dalam suatu penelitian maka disusunlah satu instrumen penelitian, instrumen penelitian yang dipilih dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik angket atau kuesioner. Menurut Sugiyono, (2011:199), "Penelitian kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya".

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket skala bertingkat atau Rating-Scale, yaitu sebuah pernyataan yang diikuti dengan kolom-kolom jawaban yang menunjukkan tingkatan-tingkatan mulai dari "sangat setuju", "Setuju", "Ragu-ragu", "Kurang setuju" dan "Tidak setuju".

Dalam prosedur penelitian ini meliputi beberapa tahap pelaksanaan pengumpulan data meliputi :

Setelah mendapatkan ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Unnes, pene-

liti menghadap ke kepala Dinas Pariwisata untuk memperoleh ijin mengadakan penelitian survey faktor-faktor yang mempengaruhi Minat olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo tahun 2014.

Sebelum peneliti mengambil data penelitian, peneliti melakukan Uji coba instrumen yaitu dengan mengambil sampel sejumlah 20 responden untuk menentukan validitas dan reliabilitas butir soal pada angket penelitian. Kemudian setelah diperoleh hasil validitas dan reliabilitas pada instrumen yang berupa angket, peneliti mengambil data penelitian dengan jumlah 50 responden dari masyarakat yang ada di alun-alun Wonosobo pada akhir pekan.

Observasi dalam penelitian dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kegiatan olahraga rekreasi akhir pekan dengan cara pengamatan secara langsung dan wawancara dengan masyarakat yang ada di alun-alun Wonosobo.

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.

Menurut Nana Sudjana (1995:7) metode angket atau koesioner adalah metode pengumpulan data dengan menggunakan daftar isian atau daftar pertanyaan yang telah disiapkan dan disusun sedemikian rupa, sehingga calon responden tinggal mengisi atau menandai dengan mudah dan cepat.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa angket adalah suatu daftar isian serangkaian pertanyaan tentang gejala yang akan diselidiki. Metode angket digunakan untuk mengungkap data tentang faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo tahun 2014. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket langsung tertutup (multiplechoise), yang berupa pertanyaan, dimana responden memilih jawaban yang sudah disediakan. Metode angket terbuka langsung adalah bila item pertanyaan bermaksud menggali atau merekam informasi mengenai responden itu sendiri, sedangkan angket tertutup adalah bila item pertanyaan angket tersebut juga disertai kemungkinan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih jawaban yang dinilai paling sesuai (Arikunto Suharsimi, 2006:152). Metode ini digunakan untuk mengungkap minat olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo tahun 2014.

Pengumpulan data menggunakan angket karena mempunyai kelebihan sebagai berikut: angket disebarkan kepada sejumlah responden

secara serentak sehingga jadi lebih efisien, semua jawaban dapat dicatat secara lengkap, lebih menjamin keseragaman dalam penulisan kata-kata, isi dan urutannya (Arikunto Suharsimi 2006:152).

Analisis deskriptif merupakan analisis yang berguna untuk menggambarkan besar kecilnya tingkat variabel (variabel dependen dan variabel independen) dalam suatu penelitian. Pengakajian variabel tersebut dengan statistik deskriptif yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono. 2011:207).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Dalam Memilih berolahraga akhir pekan dialun-alun kabupaten Wonosobo menunjukkan bahwa banyaknya masyarakat yang memiliki minat untuk berolahraga dialun-alun kabupaten Wonosobo termasuk dalam kategori tinggi. 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. Minat tersebut muncul karena adanya rasa senang untuk berolahraga dialun-alun kabupaten Wonosobo tanpa ada yang menyuruh. Hal ini sesuai pendapat Slameto (2003:180) minat adalah suatu rasa suka dan rasa keterkaitan pada suatu hal aktifitas tanpa ada yang menuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan atas sesuatu hubungan antara diri sendiri dan sesuatu diluar diri, semakin kuat dan dekat hubungan tersebut, semakin besar minatnya.

Data yang diperoleh melalui penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi minat para masyarakat dalam memilih lokasi untuk berolahraga diakhir pekan. Sebagian besar dari masyarakat tersebut beranggapan bahwa berolahraga dialun-alun membutuhkan fisik yang tidak terlalu kuat, karena tipe olahraga yang dijalankan disekitar alun-alun tidaklah berat. Lemahnya fisik masyarakat tersebut yang menyebabkan mereka berolahraga dialun-alun kabupaten, ditambah dengan situasi alun-alun yang ramai dengan orang yang berolahraga membuat semangat masyarakat kian meningkat.

Dalam hal faktor psikis, faktor ini juga

sangat mempengaruhi minat masyarakat. Faktor psikis ini muncul karena adanya tekanan dari berbagai pihak yang dialami masyarakat sehingga menyebabkan timbulnya rasa jenuh. Adanya kejenuhan yang dialami masyarakat dalam kehidupannya menjadi faktor pendukung utama mendorong masyarakat untuk mendapatkan hiburan guna menghilangkan kejenuhan. Namun tingkat stress/kejenuhan yang dialami dapat kita tekan dengan aktivitas-aktivitas yang memicu hormon endorfin, yaitu suatu hormon yang menimbulkan rasa senang. Hormon ini muncul akibat berbagai rangsangan seperti tertawa dan istirahat, namun olahraga juga dapat memacu produksi hormon ini. Tak hanya hormon endorfin namun olahraga juga memacu norepinephrine dan hormon dopamin dan monoamin, yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta memberikan efek bahagia. Sehingga masyarakat terdorong untuk melakukan olahraga disekitar alun-alun kabupaten Wonosobo karena selain dapat menyehatkan tubuh juga dapat terhibur dengan kondisi dan situasi disekitar alun-alun kabupaten Wonosobo.

Selain menyehatkan tubuh, berolahraga di alun-alun kabupaten Wonosobo juga dapat mempererat hubungan relasi. Hal inilah yang menyebabkan faktor relasi anggota keluarga dapat mempengaruhi minat masyarakat hingga 80.3%. Dengan mengajak relasi/kerabat untuk berolahraga di alun-alun kabupaten Wonosobo, masyarakat dapat berbincang-bincang dan saling bertukar pikiran saat beristirahat bahkan saat berolahraga ringan. Kegiatan bertukar pikiran ini dapat menjadi perantara untuk saling memahami karakter dari seseorang, sehingga dapat mengambil tindakan yang tepat bagaimana cara berkomunikasi yang baik dan dapat mempererat hubungan relasi. Sehingga berolahraga di alun-alun kabupaten Wonosobo dengan kerabat/relasi dapat menjadi salah satu pilihan sarana untuk mempererat hubungan relasi yang baik.

Faktor suasana rumah cukup tinggi mempengaruhi minat masyarakat untuk melakukan olahraga di kabupaten Wonosobo. Rasa bosan akan suasana rumah dan tidak adanya alat olahraga yang tersedia dirumah menjadi faktor pendukung utama masyarakat banyak yang memilih untuk berolahraga di alun-alun kabupaten Wonosobo.

Selain itu, faktor ekonomi juga mempengaruhi minat dari masyarakat dalam memilih alun-alun kabupaten Wonosobo sebagai tempat untuk berolahraga diakhir pekan. Hal ini disebabkan oleh murahnya biaya berolahraga jika dibandingkan dengan berolahraga di *fitness center*. Rendahnya biaya berolahraga menyebabkan

alun-alun kabupaten Wonosobo tak hanya menjadi tujuan dari masyarakat kelas bawah, namun bisa mencakup semua lapisan masyarakat.

Faktor pekerjaan cukup mempengaruhi minat masyarakat untuk berolahraga di alun-alun kabupaten Wonosobo. Hal ini dikarenakan adanya tuntutan kesehatan dan kebugaran masyarakat dalam pekerjaannya. Bahkan ada kalanya masyarakat dituntut untuk memiliki kekuatan secara fisik dan atau memiliki fisik tubuh yang baik misalnya tidak buncit, stamina yang prima dll. Faktor-faktor tuntutan inilah yang mendorong masyarakat.

Setiap pekerjaan memiliki tantangan, tekanan, dan target yang berbeda. Jika tantangan, tekanan dan target semuanya telah terpenuhi dengan baik tentunya terdapat kepuasan tersendiri. Kepuasan karena telah mampu menghadapi tantangan dan tekanan seratus persen mampu mencapai target yang diinginkan dengan kerja keras sendiri. Namun untuk mencapai itu semua diperlukan persiapan diri. Untuk mempersiapkan diri menghadapinya tantangan dan tekanan serta mencapai target yang diinginkan ini, maka diperlukan kekuatan baik secara fisik maupun psikis. Secara fisik, kekuatan ini dapat diperoleh dengan berolahraga secara rutin untuk menjaga kebugaran, kekuatan dan ketahanan tubuh.

Terkadang dalam pekerjaan, manajer memberikan motivasi kerja kepada karyawan agar dapat meningkatkan prestasi kerjanya. Terkadang motivasi kerja ini dapat berbentuk kenaikan pangkat ataupun kenaikan gaji karyawan. Untuk mendapatkannya, karyawan dituntut untuk memiliki tubuh yang fit dan tidak mudah sakit sehingga karyawan dapat bekerja secara optimal. Salah satu cara untuk menjadi fit dan tidak mudah sakit adalah berolahraga secara rutin. Tentunya hanya olahraga ringan yang dijalankan bukan olahraga berat yang justru menguras tenaga, cukup dengan jogging. Karena olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dialun-alun bertujuan membentuk dan meningkatkan stamina. Faktor-faktor tuntutan inilah yang mendorong masyarakat untuk berolahraga di alun-alun kabupaten Wonosobo.

Dalam menjalani kehidupan setiap orang pasti membutuhkan sesuatu untuk memenuhi keinginannya dan kebutuhannya. Hal ini dapat diperoleh dengan bekerja, namun tentunya setiap pekerjaan memiliki target, tekanan, jumlah energi yang dikeluarkan berbeda-beda. Misalkan seorang pedagang asongan yang harus berkeliling untuk menjual dagangannya tentu membutuhkan energi yang lebih besar dibandingkan seorang receptionist disuatu instansi. Faktor inilah yang

mempengaruhi minat dari masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga.

Faktor lingkungan masyarakat disini cukup banyak mempengaruhi masyarakat dalam berolahraga di alun-alun kabupaten Wonosobo terutama untuk lingkungan masyarakat yang senang berolahraga. Lingkungan masyarakat yang rutin melakukan olahraga akan mendorong masyarakat lainnya untuk juga ikut berolahraga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dijelaskan di bab terdahulu, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah: Faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan yang dilakukan oleh masyarakat di alun-alun Wonosobo adalah kondisi fisik, psikis, relasi anggota keluarga, suasana rumah, kondisi sosial ekonomi, pekerjaan, kepuasan kerja, motivasi kerja, manfaat kerja dan lingkungan tempat tinggal. Faktor-faktor yang mempengaruhi minat dalam melakukan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun wonosobo sebesar 63.3% minat warga untuk berolahraga di alun-alun termasuk dalam kategori tinggi, bahkan 36.7% warga memiliki minat sangat tinggi untuk berolahraga dialun-alun Wonosobo. Dari beberapa aspek yang diteliti yang tertinggi persentasinya adalah kondisi psikis memperoleh skor sebesar 86%, dan motivasi kerja sebesar 86%.

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana telah diuraikan dalam kesimpulan diatas, maka selanjutnya peneliti akan menyampaikan beberapa saran sebagai berikut: Sebaiknya warga Wonosobo secara rutin melakukan olahraga, diantaranya olahraga bersama-sama akhir pekan di alun-alun Wonosobo. Sebaiknya Pemerintah Daerah Wonosobo lebih memperhatikan fasilitas umum di alun-alun untuk meningkatkan minat warga dalam berolahraga dan rekreasi akhir pekan. Sebaiknya Pemerintah Daerah Wonosobo mengadakan acara-acara di akhir pekan seperti car free day, jalan sehat, sepeda santai dsb guna meningkatkan minat warganya berekreasi sambil

berolahraga. Para peneliti dapat melakukan penelitian lanjutan ini dengan faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan minat warga untuk berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud.
- Abdullah, Arma. 2003. Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Amung Ma'mun, Yudha M. Saputra. 2000. Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Semarang : Depdikbud.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. Psikologi Belajar. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Irwansyah. 2006. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Bandung; Grafindro Media Prata-ma.
- Johana Kamal, Supandi. 1990. Pengantar Sosiologi Olahraga. Bandung: Grafindro Media Prata-ma.
- Kusmaedi, Nurlan. 2004. Arti Olahraga Rekreasi dalam <http://tsetio.blogspot.com/> (accessed 11 Mei 2014).
- Muhammad Murni dan Yudha M. Saputra. 2000. Pendidikan Rekreasi. Jakarta: Depdiknas.
- Muhibbid,Syah. 2008. Psikologi Belajar. Bandung. Pt. Emaja Rosdakarya
- Rusli Luthan, dkk. 2000. Pendidikan Kesehatan. Semarang: Depdikbud.
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana,Nana. 2005 .Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar.Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rieneka Cipta.
- _____. 2010. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Syaifuddin, Aip. 1990. Belajar aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Grasindo
- W.J.S Poerwodarminto. 1995. Kamus Besar Bahasa Indonesia.Jakarta : Balai Pustaka.
- Webster's New Collegiate Dictionary. (1980). dalam [www.http://tsetio.blogspot.com/](http://tsetio.blogspot.com/) (accessed 11 Mei 2014).