

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kajian Teori

1. Olahraga

a. Pengertian Olahraga

Definisi olahraga yang dikemukakan Matveyev (1981) dalam Rusli (1992), “bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya (performa) dan kemauannya semaksimal mungkin” cenderung merupakan sebuah rumusan dari sudut pandang olahraga elit-kompetitif. Sedangkan menurut Cholik Mutohir (2002), olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani, yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berdasarkan Pancasila.

Nuansa usaha keras yang mengandung ciri permainan dan konfrontasi melawan tantangan, tercermin dalam definisi UNESCO tentang *sport*, yaitu: “setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, maupun diri sendiri. Sedangkan definisi olahraga yang dirumuskan oleh Dewan Eropa pada tahun 1980 yang berbunyi “olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas, dan dilaksanakan selama waktu luang”, merupakan interpretasi yang bersifat umum yang kemudian digunakan sebagai dasar bagi “*sport of all*” olahraga massal yang dimulai di Eropa pada tahun 1966, dan 27 tahun kemudian, yaitu pada tahun 1983 Indonesia mencanangkan panji olahraga “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”.

Dipengaruhi oleh intervensi pengertian olahraga di Eropa, yang kemudian memperoleh pengakuan di Amerika Serikat, istilah olahraga mencakup pengertian yang luas bukan hanya olahraga kompetitif, tetapi juga aktifitas pada waktu senggang sebagai pelepas lelah dan kegiatan pembinaan kebugaran jasmani (Seidentop, 1984). Dengan kata lain istilah olahraga (*sport*) tidak digunakan dalam

olahraga kompetitif yang sempit, karena pengertiannya bukan hanya sebagai himpunan aktifitas fisik yang resmi terorganisasi (formal) dan tidak resmi (informal) yang tampak pada berbagai cabang olahraga namun juga dalam bentuk yang mendasar seperti pelatihan kebugaran jasmani.

Olahraga itu sendiri pada hakikatnya bersifat netral, namun masyarakatlah yang kemudian membentuk kegiatannya dan memberi arti bagi kegiatan itu. Karena itu seperti di Indonesia, sesuai dengan fungsi dan tujuannya kita mengenal beberapa bentuk kegiatan olahraga, seperti olahraga pendidikan yang tujuannya untuk mendididk, olahraga rekreasi yang tujuannya bersifat senang-senang atau refresing, olahraga kesehatan yang bertujuan untuk kesehatan dan jasmani dan rohani, olahraga rehabilitasi yang bertujuan untuk pemulihan pasca cedera, dan olahraga prestasi yang bertujuan untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga.

Sebagai bagian dari masyarakat, olahraga pada umumnya mencerminkan nilai-nilai yang menjadi rujukan masyarakat. Dalam kenyataanya, olahraga merupakan sebuah kehidupan yang dikemas kompak, dan dalam kesempatan itu seseorang belajar tentang nilai inti kebudayaannya. Karena alasan itulah maka banyak orang percaya bahwa olahraga itu merupakan wahana untuk membina dan sekaligus membentuk watak.

Olahraga berdasarkan UU RI Tentang Sistem Keolahragaan Nasional meyebutkan olahraga memiliki dimensi pendidikan, rekreasi dan prestasi, yang mengandung nilai personal sosial, fisiologikal dan psikologikal. Aktivitas jasmani dan olahraga rekreasi yang berorientasi pada penanaman nilai dapat menumbuhkan karakter-karakter yang diinginkan.

Namun demikian, olahraga itu sendiri juga penuh dengan potensi untuk menyebarkan nilai- nilai yang bertentangan dan bahkan bisa mempersubur masalah sosial, seperti diskriminasi, konflik, praktik ketidakjujuran, penggunaan obat-obatan terlarang atau biasa disebut doping, dan bahkan pengorbanan masa depan kaum muda untuk tidak memperoleh pendidikan yang cukup, akibat kegiatan pembinaan olahraga yang tidak seimbang dengan kegiatan pendidikan formalnya.

Dilain pihak, dalam lingkup pembinaan olahraga yang semakin kompleks, mulai dari olahraga usia dini hingga tataran olahraga elit dan profesional, muncul

kritik yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga tidak banyak memberikan sumbangan nyata terhadap pembinaan watak.

Apa sebenarnya olahraga itu? Apakah dengan kita berkeringat banyak itu berarti kita telah melakukan olahraga? Atau berolahraga berarti harus merasa lelah dan pernah mendapat cedera pada otot atau minimal harus merasakan persendian kita terkilir? Jika memang seperti itu, ternyata cukup merepotkan juga untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar. Secara umum, olahraga adalah aktifitas yang sengaja dilakukan seseorang yang meluangkan waktunya untuk melatih tubuhnya, tidak hanya secara jasmani seperti melatih kekuatan otot dan tubuh, tetapi juga kerohanian yang difokuskan untuk menjaga keseimbangan pikiran. Maka dengan berolahraga, kita dapat mempersehat kondisi fisik sekaligus mendapat ketenangan psikis.

Setiap manusia di seluruh dunia tentunya menginginkan untuk sehat agar dapat melakukan aktifitas rutin tiap harinya. Begitu pula dengan tubuh kita yang menginginkan untuk dilatih secara berkala untuk menjaga fungsi masing-masing organ agar tetap maksimal. Banyak cara yang dapat kita lakukan demi mendapat kondisi fisik yang fit dan bugar. Salah satunya dengan berolahraga, karena dengan berolahraga tidak hanya akan memperbaiki kinerja organ tubuh dari luar, tetapi juga menyempurnakan fungsi metabolisme tubuh dari dalam agar terjalin keseimbangan yang tidak membawa efek samping jangka panjang pada tubuh kita.

Tentu saja ada cara yang lebih singkat dan cepat untuk segera menikmati hasilnya, tapi itu berarti kita harus siap menerima beberapa resiko yang mungkin muncul dikemudian hari. Oleh sebab itu, alangkah baiknya jika kita memulai latihan untuk kesegaran jasmani dan rohani dengan berolahraga sederhana. Dengan memilih untuk berolahraga secara rutin, itu berarti kita telah menetapkan langkah-langkah terbaik dan meluangkan waktu dan bersedia berkomitmen untuk terikat dengan latihan yang berkesinambungan.

Olahraga juga berarti bahwa kesungguhan kita dalam memberikan perhatian lebih pada proses latihan agar apa yang kita lakukan sesuai dengan target yang diharapkan dan tidak memberikan perasaan membuang waktu atau menjadi beban

untuk dilakukan secara berkesinambungan. Jika seperti ini, tidak sulit meluangkan waktu di antara kesibukan sehari-hari untuk berolahraga demi menjaga agar tubuh tetap bugar. Mari kita mulai dari kesadaran masing-masing untuk memperbaiki pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi dan penuh serat demi menunjang kekuatan tubuh dalam berolahraga. Ini penting dilakukan, mengingat tanpa tubuh yang kuat dan sehat, kita belum tentu dapat berolahraga dengan baik dan benar.

Menjaga kesehatan tubuh tetap bugar agar tubuh dapat sehat dan fit dalam melakukan berbagai macam aktivitas sehari-hari, adalah tujuan dari kita melakukan olahraga. Dalam menjaga kesehatan tubuh tetap bugar selain berolahraga, sebaiknya kita memperhatikan hal-hal yang sederhana sebagai berikut:

1. Selalu membiasakan diri minum air putih saat bangun tidur sebelum melakukan hal lain. Pada air putih terdapat kandungan mineral alami yang tentunya memiliki nilai gizi yang cukup tinggi dalam menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Disamping itu pula, dengan mendahulukan minum air putih setelah bangun tidur tentunya dapat mengembalikan cairan yang hilang selama kita tidur.
2. Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Perbanyak sayuran dan buah dalam konsumsi harian anda tentunya mencukupi segala kebutuhan nutrisi bagi tubuh dalam menjaga tetap sehat dan terhindar dari berbagai serangan penyakit serta mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
3. Kontrol stress secara maksimal, kondisi stress yang tinggi tentunya menyebabkan metabolisme menjadi tidak seimbang. Dengan terganggunya metabolisme tubuh yang disebabkan oleh stress tentunya menjadikan kondisi kesehatan menurun dan mudah terserang penyakit. Istirahat yang cukup dalam tempo 24 jam dalam sehari.
4. Biarkan tubuh merasa rileks dan santai, dengan kondisi tersebut tentunya aliran darah menjadi lebih lancar sehingga penyaluran nutrisi menjadi lebih

maksimal. Membuat tubuh merasa rileks ini tentunya membantu kita dari serangan depresi yang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan.

5. Hilangkan kebiasaan mengonsumsi hal-hal yang merugikan kesehatan, mengurangi atau bahkan menghindari minuman beralkohol tentunya baik dalam menjaga kesehatan sehari-hari agar tetap fit dan bugar. Selain itu, perhatikan pola konsumsi makanan harian. Hindari berbagai macam jenis makanan yang mampu menimbulkan penimbunan lemak atau bahkan yang dapat menyebabkan kadar kolesterol menjadi tinggi.
6. Hindari penggunaan obat-obatan yang tanpa anjuran dokter, hal ini bertujuan agar terhindar dari efek samping yang ditimbulkan ketika mengonsumsi obat tersebut. Sebelum menggunakan obat-obatan yang mengandung bahan kimia, sebaiknya coba lakukan metode pengobatan dengan menggunakan bahan alami pada jenis sakit yang ringan sebelum anda mengonsumsi obat resep dokter

Segar atau bugar secara jasmani adalah keadaan dimana seseorang dapat melakukan aktifitasnya tanpa merasakan kelelahan yang sangat berarti. Segar atau bugar secara jasmani bisa kita dapatkan melalui berolahraga. Dengan berolahraga, kita dapat menjaga kondisi fisik kita agar tidak terlalu mudah capek ketika melakukan aktifitas sehari-hari. Namun lebih dari itu, banyak hal yang kita bisa dapatkan dengan berolahraga. Tidak hanya terwujud pada kesehatan fisik dan kesegaran jasmani, tapi aktifitas ini juga memberikan kebanggaan melalui atlet suatu cabang olahraga yang mendapatkan sebuah penghargaan lewat olahraga.

Ciri Orang Memiliki Kondisi Fisik Sehat dan Baik:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan.
3. Ekonomi gerakan yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respons yang cepat dari organ tubuh kita apabila sewaktu-waktu diperlukan.

b. Sejarah Olahraga di Indonesia

1. Zaman Pra Sejarah

Pada zaman nenek moyang Indonesia, kegiatan fisik berkembang pada waktu itu untuk mempertahankan diri dari keganasan alam maupun lingkungannya. Tantangan dapat berupa sungai yang harus diseberangi, hujan, badai, topan, menghadapi serangan binatang buas, dan berburu binatang untuk dikonsumsi.

Olahraga pada masyarakat kuno adalah untuk menciptakan kekuatan dan pengembangan kesadaran berkelompok yang dilakukan oleh keluarga. Pada saat itu olahraga merupakan *sport utility* yang maksudnya sebagai gerakan yang dilakukan semacam olahraga namun fungsinya untuk mempertahankan diri dan kelangsungan hidup mereka seperti renang, dayung, lari, gulat, memainkan senjata, bela diri, dan tari-tarian perang.

2. Masa Sebelum Penjajahan

a. Masa Kebudayaan Islam

Perkembangan kebudayaan Islam mulai berkembang saat Kerajaan Demak mengalahkan Majapahit. Banyak sejarawan meyakini ajaran Islam dibawa oleh orang-orang Gujarat. Faktor Agama Islam dapat berkembang di Indonesia, dikarenakan hal-hal seperti, syarat masuk Islam sangat mudah, tidak ada pembagian kasta, telah disesuaikan dengan jalan pemikiran orang Indonesia, dan Islam pada masa itu menguasai perdagangan.

Kerajaan yang pertama muncul adalah Kerajaan Samudra Pasai, Demak, Banten, Mataram, dan Ternate. Dalam Agama Islam tidak menuntut suatu sikap badan tertentu untuk mencapai kesempurnaan hidup di dunia, dan lebih jauh lagi untuk jasmani mencapai kesempurnaan akhirat. Akhirnya berkembang beberapa latihan untuk mempertahankan diri dan rekreasi, diantaranya, menunggang kuda, memainkan senjata, kekebalan tubuh, dan perang. Selain itu ada satu peninggalan yang amat berkembang sampai saat ini dan meluas ke mancanegara, yaitu pencak silat yang merupakan olahraga bela diri tradisional Indonesia.

b. Zaman Penjajahan Belanda

Pada abad XIX, mulai berkembang dan diajarkan bentuk-bentuk latihan, yaitu atletik, senam, bola bakar, sepakbola, dan bola tangan. Sering dipertandingkan nomor-nomor lari, lompat, jalan, lempar, panca lomba, dan dasa lomba.

c. Zaman Penjajahan Jepang

Tujuan pendidikan jasmani yang dikembangkan pada masa penjajahan Jepang adalah membentuk manusia yang setia kepada Jepang dan memiliki kemampuan berperang. Bentuk-bentuk latihan yang sering dilakukan oleh Masyarakat Indonesia pada masa pendudukan Jepang, antara lain :

1. *Kyoreng* (Latihan baris berbaris)
2. *Kendo* (Bela diri khas Jepang)
3. *Taiso* (Senam)
4. Keterampilan menggunakan bayonet (Senapan yang ujungnya dipasang pisau)

Latihan yang diberikan oleh Tentara Jepang ini sungguh bermanfaat bagi pergerakan Indonesia, ini terlihat dari perlawanan PETA (Pembela Tanah Air) di berbagai wilayah Indonesia terhadap Jepang sendiri.

Tahun-tahun penting berdirinya beberapa organisasi olahraga di masa penjajahan, yaitu :

1. Tahun 1930 : PSSI terbentuk di Yogyakarta, dengan ketua Ir. Suratin
2. Tahun 1936 : Pelti berdiri di Semarang, dengan ketua Dr. Boentara
3. Tahun 1938 : ISI (Ikatan Sport Indonesia) berdiri di Jakarta, dengan ketua Soetarjo Hadikusumo
4. Tahun 1938 dan 1942 : Dilaksanakan kongres dan pekan olahraga di Solo dan Jakarta

3. Masa Kemerdekaan

Pada tahun 1945-1950 dibentuk kementrian pendidikan, pengajaran, dan kebudayaan untuk mengisi kemerdekaan dengan tugas pokok menyelenggarakan latihan-latihan fisik dikalangan pemuda serta mengusahakan rehabilitasi fisik dan mental.

Pendidikan jasmani disusun dan dibentuk untuk pertama kalinya tanpa pedoman yang jelas dan yang berwenang juga belum ada. Pembinaan gerakan olahraga di Indonesia berkembang ke arah dua bidang yaitu di sekolah dan di masyarakat.

Pada waktu itu pendidikan jasmani dipergunakan di lingkungan sekolah, sedangkan olahraga digunakan untuk kegiatan olahraga di masyarakat yang berupa cabang-cabang olahraga. Dengan dibentuknya kementerian pendidikan, maka pemimpin-pemimpin bangsa pada waktu itu telah menunjukkan kepeduliannya akan masalah pendidikan yang didalamnya tercakup pula pendidikan jasmani. Namun karena baru dalam taraf penataan, maka kegiatan pendidikan jasmani yang diatur oleh kementerian pendidikan belum banyak begitu dirasakan. Istilah “ gerak dasar “masih banyak dipergunakan di sekolah dasar maupun di sekolah menengah.

Pada permulaan tahun 1946 para pemimpin olahraga yang sebagian besar terdiri dari eks GELORA (Gerakan Latihan Olahraga Rakyat) dan eks pengurus ISI (Ikatan Sport Indonesia) mengadakan pertemuan di Surakarta tepatnya di gedung habipraya yang dipimpin oleh Dr. Abdurrachman Saleh yang mana pada pertemuan tersebut terdapat keputusan-keputusan penting sebagai berikut :

- a. Pertemuan itu dinamakan Kongres Olahraga pertama tahun 1946.
- b. Nama Persatuan Olahraga Indonesia (PORI) untuk hubungan luar negeri dibentuk oleh Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI). Kegiatan PORI lebih diarahkan untuk menggiatkan cabang-cabang olahraga yang telah menjadi anggotanya ke pentas dunia.

Peran olahraga semakin penting pada zaman pergerakan nasional pada tahun 1908, yang mencapai puncaknya saat para Pemuda Indonesia mendeklarasikan Sumpah Pemuda tahun 1928. Mereka menjadikan olahraga sebagai tekad perjuangan bangsa untuk merdeka. Ini terlihat pada penggalan lagu Indonesia Raya yang dikumandangkan pertama kali saat deklarasi itu “.....bangunlah jiwanya, bangunlah badannya, untuk Indonesia Raya.

Setelah Indonesia merdeka, olahraga turut berperan mewujudkan cita-cita bangsa, seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Dasar 1945. Pada awal

kemerdekaan, Bangsa Indonesia menggelar Pekan Olahraga Nasional (PON) untuk pertama kalinya di Surakarta, pada tanggal 9 September 1948. Ini membuktikan kepada dunia luar bahwa Indonesia bisa mengadakan kegiatan seperti apa yang dilakukan oleh Negara-negara merdeka di dunia ini.

Pengurus besar PORI mengusulkan kepada pemerintah pusat yang waktu itu berada di Yogyakarta bahwa PORI akan menyelenggarakan Pekan Olahraga Nasional di Surakarta yang selanjutnya PORI membentuk panitia PON. Yang mempelopori terbentuknya PON yaitu Sri Sultan Hamengubuwono IX, Dr. Abdul Rahman Saleh, dan Mr. Widodo Satrodiningrat. Prinsip dasar PON adalah usaha untuk memupuk persaudaraan sesama Bangsa Indonesia, untuk meningkatkan daya tahan prestasi secara nasional, dan merupakan titik kulminasi dari seluruh kegiatan keolahragaan di tanah air.

Pada tahun 1951-1956, kemajuan pesat terlihat di hampir segala sisi, baik dari sisi teknis maupun organisator, karena setelah tahun 1950 Indonesia mendapatkan kedaulatan sebagai Negara Kesatuan Republik Indonesia. Pada tahun 1950 juga berdiri Akademi Pendidikan Djasmani (APD) di Yogyakarta, sebagai bagian dari fakultas pedagogic UGM, serta berdirinya Sekolah Guru Pendidikan Djasmani (SGPD) di Bandung dan Yogyakarta.

Setelah berhasil menyelenggarakan PON I, KORI berubah menjadi KOI (Komite Olahraga Indonesia) yang bertepatan dengan penyelenggaraan PON II yang dilaksanakan di Jakarta. PORI dan KOI menyelenggarakan kongresnya di Jakarta, dalam kongres tersebut KORI berubah menjadi KOI atas usul PSSI dan PASI dengan pertimbangan efisiensi kerja. Setelah itu KOI merupakan satu-satunya organisasi yang membina keolahragaan nasional dan juga bertugas mengurus hubungan dengan organisasi keolahragaan nasional serta bertugas mengurus hubungan dengan organisasi keolahragaan di luar negeri seperti Asian Games dan Olympic Games.

KOI bergabung dengan IOC (International Olympic Committee) pada tahun 1952 dengan Sri Sultan Hamengkubuwono IX disahkan menjadi anggota IOC dari Indonesia yang kemudian dilanjutkan dengan keikutsertaan Indonesia di olimpiade yang diselenggarakan di Helsinki, Finlandia pada tahun 1952. Itu

merupakan pertama kalinya Indonesia ikut serta diajang olimpiade yang ternyata tidak saja “mendemamkan” olahraga khususnya olimpiade di tanah air, tetapi juga masyarakat Indonesia yang berada di luar negeri. Betapa tidak karena nama Indonesia berada diantara 72 negara peserta olimpiade dan tidak kurang 5200 olahragawan terpilih di seluruh dunia ikut berpartisipasi, meskipun Indonesia baru pertama kali mengikuti olimpiade dan hanya 3 atlit saja, namun pengalamsn tersebut sangat berharga. Terutama bagi atlit dan merupakan suatu kebanggaan bagi bangsa dan negara.

c. Jenis Olahraga

Jenis-jenis olahraga menurut Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Olahraga terdiri dari beberapa yaitu:

1. Olahraga Pendidikan

Adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

2. Olahraga Rekreasi

Adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

3. Olahraga Prestasi

Adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan..

4. Olahraga Amatir

Adalah olahraga yang dilakukan atas dasar kecintaan atau kegemaran berolahraga.

5. Olahraga Profesional

Adalah olahraga yang dilakukan untuk memperoleh pendapatan dalam bentuk uang atau bentuk lain yang didasarkan atas kemahiran berolahraga.

6. Olahraga Penyandang Cacat

Adalah olahraga yang khusus dilakukan sesuai dengan kondisi kelainan fisik dan/atau mental seseorang.

d. Olahraga Rekreasi

Olahraga adalah salah satu sarana untuk menuju hidup yang lebih sehat dan berkualitas. Salah satu jenis olahraga yang tidak termasuk dalam olahraga prestasi namun juga termasuk tiga pilar keolahragaan yang dikembangkan pemerintah adalah olahraga rekreasi. Jenis olahraga ini dilakukan di waktu luang dengan tujuan rekreasi atau hanya sekedar hobi, untuk memperoleh kesenangan dan rileksasi dari rutinitas keseharian di ruang terbuka maupun ruang tertutup. Kini olahraga rekreasi telah memiliki wadah resmi yang dibentuk oleh pemerintah melalui Kementrian Pemuda dan Olahraga, yakni FORMI (Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia).

Keberadaan olahraga rekreasi dalam era globalisasi menjadi penting artinya sebagai suatu alternatif dalam upaya penurunan dan pencegahan tingkat stress, peningkatan kesehatan mental (karakter), serta upaya pemeliharaan dan mempertahankan keseimbangan kualitas hidup. Waktu luang yang dimiliki seseorang sangat bervariasi, tergantung dari rutinitasnya sehari-hari. Anak-anak dan remaja memiliki waktu luang yang lebih banyak dibanding dengan orang dewasa. Perilaku-perilaku negatif seseorang muncul karena adanya waktu luang dan kesempatan yang dimilikinya, oleh karena itu upaya pemanfaatan waktu luang dengan kegiatan-kegiatan positif khususnya olahraga rekreasi sangat penting untuk memperkecil timbulnya perilaku-perilaku negatif.

Rekreasi bisa juga diartikan suatu kegiatan yang menyehatkan pada aspek sosial, fisik, dan mental. Aktivitas rekreasi adalah pelengkap kerja, oleh karena itu rekreasi adalah nuansa “menciptakan kembali” orang tersebut, ada upaya revitalisasi jiwa dan tubuh yang terwujud karena “ menjauh “ dari kegiatan rutin dan kondisi yang menekan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kegiatan tersebut ada yang diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu tempat. Secara psikologis banyak orang di lapangan yang merasa jenuh dengan adanya beberapa kesibukan dan masalah, sehingga mereka membutuhkan istirahat dari bekerja, tidur dengan nyaman, bersantai sehabis ladan tihan, keseimbangan antara pengeluaran dan pendapatan, mempunyai teman bekerja yang baik, kebutuhan hidup bebas, dan merasa aman dari resiko buruk.

Secara lebih spesifik peranan rekreasi dalam kehidupan sosial dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. Mengembangkan rasa menghargai dan mencintai lingkungan serta melestarikannya.
- b. Mengembangkan pengertian dan kemampuan serta pemahaman akan pentingnya menjaga keseimbangan lingkungan dan menggunakannya secara bijaksana.
- c. Menggugah kesadaran manusia akan pentingnya membina hubungan timbal balik antara manusia dan lingkungannya serta agar semakin mengenal sifat ataupun karakternya
- d. Membantu mengembangkan secara positif tingkah laku serta hubungan social kepada individu.

Melalui kegiatan rekreasi akan diperoleh kesenangan dan kepuasan bagi pelakunya. Kegiatan rekreasi sendiri dapat dilakukan melalui:

- a. Rekreasi melalui kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga yang dimaksud bertujuan mencari kesegaran, kegembiraan, kepuasan, persahabatan, dan bukan untuk kemenangan atau prestasi.
- b. Rekreasi di alam terbuka. Kegiatan rekreasi untuk membina hobi petualangan yang menyatu dengan alam, mencari kepuasan dan memupuk rasa kagum dan syukur terhadap kebesaran ciptaan Tuhan YME.
- c. Rekreasi melalui kegiatan seni dan budaya. Kegiatan rekreasi ini untuk menyalurkan bakat seni dan estetika, sebagai upaya mewariskan dan menanamkan nilai-nilai budaya bangsa.

Menurut UU Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Menurut Aip Syaifuddin (1990), olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang. Sasaran olahraga rekreasi yaitu semua kalangan masyarakat tanpa mengenal usia dan pangkat/ jabatan, mulai dari anak kecil, dewasa, sampai orang tua.

Olahraga rekreasi sudah merupakan kebutuhan masyarakat di Indonesia. Dalam pelaksanaannya mengacu pada prinsipnya yaitu aktivitas dilakukan pada waktu senggang, aktivitasnya bersifat fisik, mental, dan social, mempunyai motivasi dan tujuan, dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja, dilaksanakan secara sungguh-sungguh dan fleksibel, dan kegiatannya bermanfaat bagi pelaku dan orang lain.

Menurut UU RI Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi adalah:

- a. Pembinaan dan pengembangan dilaksanakan dan diarahkan untuk memassalkan olahraga sebagai upaya mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan hubungan sosial.
- b. Pembinaan dan pengembangan sebagaimana yang dimaksud di atas dilaksanakan oleh pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dengan membangun dan memanfaatkan potensi sumber daya, prasana dan sarana olahraga rekreasi.
- c. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi yang bersifat tradisional dilakukan dengan menggali, mengembangkan, dan melestarikan dan memanfaatkan olahraga tradisional yang ada dalam masyarakat.
- d. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan berbasis masyarakat dengan memperhatikan prinsip mudah, menarik, manfaat, dan missal.

- e. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan sebagai upaya menumbuhkembangkan sanggar-sanggar dan mengaktifkan perkumpulan olahraga dalam masyarakat, serta menyelenggarakan festival olahraga rekreasi yang berjenjang dan berkelanjutan pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

Melalui kegiatan olahraga rekreasi dapat digali berbagai nilai-nilai positif bagi pertumbuhan dan perkembangan:

- a. Segi fisik, seperti mengurangi ketegangan, pengembangan keterampilan motorik, kesegaran jasmani, dan rehabilitasi.
- b. Segi psikis, seperti anstipasi, refleksi, estetika, ekspresi diri, rasa menghargai, rasa aman, kesenangan dan kenikmatan.
- c. Segi sosial, seperti hubungan antar pribadi, persahabatan, kepercayaan, kesetiakawanan, tukar menukar budaya, perhatian kepada sesame, dan rasa menghargai.
- d. Segi intelektual, seperti meningkatkan pengetahuan dan wawasan, pengalaman baru, evaluasi diri, pemecahan masalah, dan pengembangan hobi.
- e. Segi spiritual, seperti kekaguman, perenungan, meditasi, dan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Salah satu contoh olahraga rekreasi adalah bersepeda, yang dapat kita jumpai pada kegiatan *car free day*. Manfaat dari bersepeda ada banyak diantaranya:

- a. Memperkuat jantung dan paru-paru. Seperti pada olahraga aerobik yang lain, bersepeda dapat memperkuat jantung dan paru-paru. Karena jantung dan paru-paru cukup dibebani sehingga menjadi lebih terlatih. Tanda-tanda bahwa jantung menjadi lebih kuat adalah tidak merasa capek, sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari lebih nyaman.
- b. Membakar lemak tubuh, sehingga berat badan jadi turun dan mencapai berat badan yang ideal.
- c. Bersepeda merupakan kegiatan yang tidak membebani lutut dan telapak kaki, sehingga kemungkinan cedera berkurang. Dibandingkan dengan olahraga lari misalnya.

- d. Dengan bersepeda, orang dapat berlatih/bergairah ke daerah-daerah yang jauh dan ini lebih baik karena dapat menjadi kegiatan rekreasi.
- e. Bersepeda juga dapat dipakai sebagai alat transportasi sehari-hari ke tempat bekerja. Jadi sangat ekonomis dari segi biaya transport dan sekaligus menjadi lebih sehat.

Kegiatan olahraga rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Secara psikologis banyak orang di lapangan yang merasa jenuh dengan adanya beberapa kesibukan dan masalah, sehingga mereka membutuhkan istirahat dari bekerja, tidur dengan nyaman. Olahraga rekreasi juga merupakan salah satu media yang dapat dijadikan sebagai sarana untuk membentuk karakter dan kepribadian bangsa.

Peranan olahraga rekreasi sebagai media pembentuk karakter dan kepribadian adalah terletak pada upaya mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif dan internalisasi nilai-nilai positif dalam olahraga rekreasi yang langsung diterapkan ke dalam perilaku terutama selama kegiatan rekreasi.

Olahraga rekreasi sendiri kini telah dikembangkan di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan Jakarta sebagai ibu kota dari Republik Indonesia akan menjadi tuan rumah penyelenggaraan TAFISA (*The Association for International Sport for All*) *World Sport of All* yang ke 6. Kejuaraan dunia tersebut adalah kejuaraan yang mempertandingkan cabang-cabang olahraga misal, tradisional, dan khusus atau biasa disebut olahraga rekreasi. Kejuaraan ini sendiri telah berlangsung 5 kali, yang pertama berlangsung di Jerman pada tahun 1992, dilanjutkan di Bangkok, Thailand pada tahun 1996, Hannover, Jerman 2000, Busan, Korea Selatan 2008, dan terakhir dilaksanakan di Siauliai, Lithuania pada tahun 2012.

Ketua Umum Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI), Hayono Isman mengatakan, keberhasilan Indonesia menjadi tuan rumah TAFISA *World Sport for All Games* yang ke 6 adalah kesempatan untuk memperkenalkan olahraga tradisional Indonesia kepada dunia. Ada kurang lebih 100 negara yang akan ikut serta pada kejuaraan dunia tersebut, mengenai cabang olahraga tidak dibatasi, jadi persaingan tidak ketat seperti di olimpiade. Karena fokusnya bukan

untuk mengejar prestasi melainkan lebih kepada kegembiraan dan persaudaraan antar negara peserta.

Setelah terpilih dalam pemungutan suara di TAFISA World Sport for All Congres ke 22 di Turki, Indonesia akan melaksanakan kejuaraan ini di tahun 2016, yang dikoordinasi oleh Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) yang diketuai oleh Hayono Isman. Tema yang dipilih nanti adalah Unity in Diversity, dan sub tema let's move be active, dengan mascot bernama Tarsius. Dan rencana permainan/olahraga yang akan dipertandingkan pada ajang tersebut ada 9 kategori yaitu kategori festival olahraga dan permainan tradisional, festival olahraga rekreasi pantai, festival layang-layang, festival permainan anak-anak, festival permainan untuk disabilitas, kompetisi perahu naga, lomba barongsai, lomba olahraga ekstrim, dan lomba bola gate.

Pada ajang sebelumnya di Siaulai, Lithuania, Indonesia mengikutsertakan pencak silat dan poco-poco dalam festival olahraga dan permainan tradisional. Dalam ajang tersebut poco-poco mendapat perhatian lebih dari masyarakat di sana, sampai-sampai dibukanya kelas tersendiri bagi yang mau belajar. Dalam persiapannya, Indonesia juga telah melaksanakan Festival Olahraga Rekreasi Nasional (Fornas) di Semarang pada tanggal 22-25 November 2013 yang lalu.

Indonesia saat ini sedang mengembangkan olahraga rekreasi. Secara potensi, perkembangan olahraga rekreasi di Indonesia sangat baik, karena olahraga rekreasi khususnya olahraga tradisional tersebar di beberapa daerah di Indonesia. Olahraga rekreasi seperti layang-layang, gasing, dan olahraga tradisional serta olahraga rekreasi lainnya harus dikembangkan dan dipopulerkan sampai ke dunia internasional, tambahannya.

e. Tujuan Berolahraga

Ada beberapa tujuan berolahraga yaitu:

1. Untuk Kesehatan

Sudah pasti jika olahraga yang kita lakukan dengan baik dan benar dalam porsi dan prosedur latihan yang pas, baik secara langsung maupun tidak langsung, akan membawa hasil positif bagi kesehatan fisik juga psikis bagi pelakunya.

Penting bagi kita untuk menjaga kesehatan tubuh agar tidak menimbun di kemudian hari akibat pola hidup yang tidak kita kontrol dan tidak diimbangi olahraga. Terlalu jarang bergerak tidak akan membuat tubuh kita merasa segar dan ini bisa berakibat pada labilnya keadaan struktur tulang. Jika demikian, ada kemungkinan tulang akan tumbuh tidak kuat. Mudah lemas dan kekuatan otot pun kurang maksimal.

Akan berbeda keadaannya jika kita rajin berolahraga. Dengan aktifitas itu, secara perlahan tubuh kita akan memperbaiki keadaan strukturnya. Mulai dari otot-otot yang terjaga elastisitas dan kekuatannya, kondisi tulang yang kuat dan tidak mudah patah, serta metabolisme tubuh yang terus berkembang dan terjaga dengan baik.

Akan tetapi, ada hal yang perlu dihindari. Porsi latihan yang berlebih juga tidak bagus bagi tubuh. Tiap-tiap orang memiliki batas gerak tubuh yang berbeda. Gerak otot dan tulang yang terlalu diporsir dapat menyebabkan cedera otot dan persendian juga. Jika sudah begini, fokus latihannya bukan lagi pada proses pembentukan kesehatan organ-organ tubuh pelaku, tapi lebih kepada proses penyembuhan dan terapi pemulihan tubuh dari cedera. Jadi sebaliknya, kita harus berkonsentrasi bagaimana berolahraga secara rutin dan aman bagi keadaan fisik kita

2. Untuk Prestasi

Apabila anda seorang atlet, tentunya sudah menjadi aktifitas rutin untuk melakukan latihan fisik secara berkelanjutan. Sudah menjadi pekerjaan anda juga untuk berolahraga dengan tujuan mendapat prestasi lebih pada cabang yang anda pilih. Hal ini adalah manfaat ekstra yang dapat anda miliki atas kerja keras dalam proses rutin yang mengharuskan anda berdedikasi pada proses yang ditekuni. Prestasi olahraga inilah yang memberikan kebanggaan tersendiri bagi anda yang telah berlatih keras dan mewujudkannya dalam berbagai kompetisi. Prestasi ini juga sebagai wujud pengakuan publik atas hasil kerja keras anda di bidang olahraga. Maka jelas bagi seorang atlet, olahraga dapat memberikan predikat dan prestasi untuk dibanggakan, tidak saja secara umum, tapi juga untuk diri sendiri.

3. Untuk Kesenangan/ *Prestise*

Tidak berlebihan memang apabila sekarang kita memiliki hobby atau kesenangan baru yang menjadikan olahraga sebagai wadah bermain. Tidak sedikit dari orang-orang yang menemukan kesenangan batin dari berolahraga bersama teman-teman. Dalam hal ini lebih cenderung kepada permainan yang menyegarkan pikiran tapi secara tidak langsung menyehatkan badan.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, salah satunya dengan melakukan pembinaan kondisi fisik tubuh. Dalam melakukan pembinaan kondisi fisik, ada beberapa hal yang harus diperhatikan terkait dengan unsur-unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih. Unsur-unsur tersebut antara lain: kekuatan daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak (*power*), dan kelentukan. Pelatihan dapat dilakukan dalam bentuk: *circuit training*, *interval training*, *kalestenik*, *jogging*, dan *aerobic*.

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Artinya kemampuan tubuh kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

b. Konsep Kesegaran Jasmani

Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kesegaran atau kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Ada 3 hal penting dalam kesegaran jasmani:

1. Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak;
2. Fungsi organ, berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru-paru);
3. Respon otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan.

Berdasarkan 3 hal di atas, maka kesegaran jasmani yang dibutuhkan setiap orang sangat berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya. Misalnya, seorang kuli yang setiap hari bekerja memanggul barang-barang berat, maka ia harus memiliki kekuatan otot, *anaerobic power*, daya tahan, dan sebagainya yang lebih daripada seorang pekerja kantor. Pekerja kantor tidak banyak menguras tenaga, soalnya ia hanya memindahkan buku dari rak buku ke meja, atau menekan tombol keyboard komputer atau laptop.

c. Manfaat Latihan Kesegaran Jasmani

“Dalam tubuh sehat terdapat jiwa yang kuat“, sebuah ungkapan yang kita sering mendengarnya. Ungkapan itu sangat benar, karena jika tubuh sehat, kita mampu berpikir dan berbuat apa saja. Manfaat latihan kesegaran jasmani apapun bentuknya, pasti membawa nilai-nilai positif, terlebih bagi tubuh. Adapun beberapa manfaatnya adalah sebagai berikut:

1. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas
Selain karena zat-zat makanan atau energi yang berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktifitas. Itu sebabnya olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas.
2. Mencegah penyakit jantung
Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit seperti stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya.

3. Menurunkan tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-[enyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan diri dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

4. Meningkatkan kualitas kehidupan seksual

Saat kita terbiasa berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Termasuk juga dengan sistem hormon, salah satunya sistem hormon seksual. Perlu diingat, berhubungan seks juga termasuk olahraga, karena pada saat berhubungan seks, membakar banyak sekali kalori yang ada di dalam tubuh.

3.Partisipasi

a. Pengertian Partisipasi

Menurut Wikipedia Bahasa Indonesia, partisipasi itu berasal dari Bahasa Inggris yaitu *participacion* yang berarti pengambilan bagian atau pengikutsertaan. Dalam definisi tersebut, kunci pemikirannya adalah keterlibatan mental dan emosi. Itu berarti partisipasi adalah suatu gejala demokrasi dimana orang yang diikutsertakan dalam suatu perencanaan serta dalam pelaksanaan dan juga ikut memikul tanggung jawab sesuai dengan tingkat kematangan dan tingkat kewajibannya.

Sedangkan menurut Isbandi (2007: 27) partisipasi adalah keikutsertaan masyarakat dalam proses pengidentifikasian masalah dan potensi yang ada di masyarakat, pemilihan dan pengambilan keputusan tentang alternatif solusi untuk menangani masalah, pelaksanaan upaya mengatasi masalah, dan keterlibatan masyarakat dalam proses mengevaluasi perubahan yang terjadi. Menurut Mikkelsen (1999:64) sendiri membagi partisipasi menjadi enam pengertian, yaitu:

1. Partisipasi adalah kontribusi sukarela dari masyarakat kepada proyek tanpa ikut serta dalam pengambilan keputusan.

2. Partisipasi adalah “ pemekaan “ (membuat peka) pihak masyarakat untuk meningkatkan kemauan menerima dan kemampuan untuk menanggapi proyek-proyek pembangunan.
3. Partisipasi adalah keterlibatan sukarela oleh masyarakat dalam perubahan yang ditentukannya sendiri.
4. Partisipasi adalah suatu proses yang aktif,yang mengandung arti bahwa orang atau kelompok yang terkait, mengambil inisiatif dan menggunakan kebebasannya untuk melakukan hal itu.
5. Partisipasi adalah pemantapan dialog antara masyarakat setempat dengan para staf yang melakukan persiapan, pelaksanaan, monitoring proyek agar supaya memperoleh informasi mengenai konteks lokal, dan dampak-dampak sosial.
6. Partisipasi adalah keterlibatan masyarakat dalam pembangunan diri, kehidupan, dan lingkungan mereka.

Dari beberapa definisi partisipasi di atas, dapat dibuat kesimpulan bahwa partisipasi adalah keterlibatan aktif dari seseorang, atau sekelompok orang (masyarakat) secara sadar untuk berkontribusi secara sukarela dalam berbagai program yang diselenggarakan oleh pemerintah setempat.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi partisipasi masyarakat dalam suatu program, sifat faktor-faktor tersebut dapat mendukung suatu keberhasilan program namun ada juga yang sifatnya menghambat keberhasilan program. Misalnya saja faktor usia, terbatasnya harta benda, pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan.

Angell dalam Ross(1967: 130) mengatakan partisipasi yang tumbuh dalam masyarakat dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan seseorang dalam berpartisipasi dalam suatu program atau kegiatan, yaitu:

1. Usia

Faktor usia merupakan faktor yang mempengaruhi sikap seseorang terhadap kegiatan-kegiatan kemasyarakatan yang ada. Mereka dari kelompok usia menengah ke atas dengan keterikatan moral kepada nilai dan norma

masyarakat yang lebih mantap, cenderung lebih banyak berpartisipasi daripada mereka yang dari kelompok usia lainnya.

2. Jenis Kelamin

Nilai yang cukup lama dominan dalam kultur berbagai bangsa mengatakan bahwa pada dasarnya tempat perempuan adalah di dapur yang berarti bahwa dalam masyarakat peranan perempuan yang terutama adalah mengurus rumah tangga, akan tetapi semakin lama nilai perempuan tersebut telah bergeser dengan adanya gerakan emansipasi dan pendidikan perempuan yang semakin baik.

3. Pendidikan

Dikatakan sebagai salah satu syarat mutlak untuk berpartisipasi. Pendidikan dianggap dapat mempengaruhi sikap hidup seseorang terhadap lingkungannya, suatu sikap yang diperlukan bagi peningkatan kesejahteraan seluruh masyarakat.

4. Pekerjaan dan Penghasilan

Hal ini tidak dapat satu sama lain karena pekerjaan seseorang akan menentukan berapa penghasilan yang akan diperolehnya. Pekerjaan dan penghasilan yang baik dan mencukupi kebutuhan sehari-hari dapat mendorong seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan masyarakat.

5. Lamanya Tinggal

Lamanya seseorang tinggal dalam lingkungan tertentu dan pengalamannya berinteraksi dengan lingkungan tersebut akan berpengaruh pada partisipasi seseorang. Semakin lama ia tinggal dalam lingkungan tertentu, maka rasa memiliki terhadap lingkungan cenderung lebih terlihat dalam partisipasinya yang besar dalam setiap kegiatan lingkungan tersebut.

c. Partisipasi Dalam Olahraga Sebagai Pembentuk Karakter

Partisipasi dalam olahraga tidak secara otomatis mempunyai efek positif terhadap pembentukan karakter. Pengalaman yang diperoleh melalui olahraga dapat membentuk karakter, tetapi hal ini dapat terjadi apabila lingkungan olahraga diciptakan dan ditujukan untuk mengembangkan karakter. Olahraga dapat

membentuk karakter positif hanya jika kondisi-kondisi yang menyokong ke arah positif dipenuhi, misalnya kepemimpinan dan perilaku pelatih yang baik. Dukungan dari pelatih, orang tua, administrator, maupun dari pemain sendiri sangat dibutuhkan untuk memperoleh manfaat positif dari partisipasi olahraga.

Partisipasi dalam olahraga merupakan gaya hidup sehat yang perlu dikembangkan. Partisipan olahraga sangat luas, dari usia sangat muda sampai sangat tua, dari tingkat permainan untuk tujuan rekreasi sampai tingkat profesional. Alasan keikutsertaan seseorang dalam olahraga bervariasi, diantaranya untuk alasan kesehatan, kebugaran, maupun dengan alasan lain seperti membentuk karakter positif dan sosialisasi. Keterlibatan seseorang dalam olahraga adalah bentuk ekspresi manusia yang menyenangkan. Banyak orang menemukan olahraga sebagai sumber kegembiraan dan kepuasan diri. Tidak diragukan lagi bahwa banyak orang muda mengalami kemalangan kepribadian melalui pengalaman dalam olahraga. Namun demikian, efek pasti olahraga pada pembentukan karakter positif sangat ditentukan kondisi-kondisi yang terjadi saat pengalaman olahraga dialami.

Masalah utama olahraga pada saat ini pada semua tingkatan adalah meningkatnya perilaku yang tidak baik dan karakter negatif. Skandal kecurangan, obat-obatan, kekerasan, sikap saling tidak menghormati, dan perilaku-perilaku lain yang tidak tepat. Nilai-nilai positif olahraga, seperti sportifitas, kerja sama, disiplin, kepemimpinan, kejujuran, tanggung jawab, dan saling menghormati seharusnya mampu membawa pelaku olahraga ke arah pembentukan karakter positif dalam olahraga dan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Partisipasi Masyarakat dalam *Car Free Day*

Wali kota Bogota, Kolombia mengadakan acara sejenis CFD tapi dengan nama dan kemasan berbeda yaitu “ *Ciclovía* “ atau “ pesta sepeda “ yang diadakan setiap hari minggu dan hari libur lainnya. Seratus kilometer lebih jalan raya ditutup untuk kendaraan bermotor dan sekitar 1,5-2 juta orang memanfaatkannya untuk aneka kegiatan. Sejak 1 Februari 2000 di Bogota, Kolombia dinyatakan sebagai *Día Sin Carro* atau hari tanpa mobil. Sebuah kebijakan yang mengedepankan *learning experiment* yang membuat masyarakat Bogota sadar

bahwa mereka bisa hidup tanpa kendaraan bermotor. Kebijakan ini juga sekaligus memperbaiki citra Kota Bogota yang lebih dikenal sebagai sarang narkoba, kini lebih condong menjadi model bagi para *urban planner*.

Di Indonesia sendiri pada umumnya *car free day* atau yang biasa disingkat menjadi CFD adalah sarana dimana masyarakat dapat melakukan berbagai kegiatan di jalan raya tanpa takut tertabrak kendaraan yang melintas. Bentuk-bentuk partisipasi masyarakat sendiri dalam CFD khususnya di Kota Makassar hampir sama yang dilakukan di kota-kota besar lainnya di Indonesia yang melaksanakan program *car free day*. Diantaranya senam, jogging, dan bersepeda. Selain itu biasanya berdiri stand jualan berbagai produk, mulai dari produk rumah tangga sampai produk elektronik. Mereka memanfaatkan ajang *car free day* untuk mempromosikan barang dagangan mereka.

Masyarakat yang berpartisipasi pada *car free day* di Kota Makassar tidak saja yang hendak melakukan berbagai aktivitas jasmani, tetapi ada juga yang sekedar nongkrong di sekitar Pantai Losari atau sekedar menikmati wisata kuliner yang memang banyak tersaji di sepanjang pantai. Kita dapat menjumpai berbagai macam orang dari semua kalangan masyarakat. Mulai dari kalangan bawah sampai kalangan atas semua membaur jadi satu. Seperti yang telah dikatakan di atas, banyak perusahaan-perusahaan yang berpartisipasi di *car free day* dengan menjual produk-produk mereka. Hampir di sepanjang jalan di Pantai Losari berdiri stand-stand dagangan. Mulai dari makanan hingga barang kebutuhan rumah tangga dan barang-barang elektronik. Memanfaatkan ajang *car free day* untuk mempromosikan barang dagangan adalah taktik yang jitu.

Bagi mereka yang ingin berolahraga, dapat memilih antara senam kesegaran jasmani atau hanya sekedar jogging di sekitar Jl. Tanjung Bunga. Senam kesegaran jasmani sendiri biasanya dilaksanakan di Anjungan Pantai Losari. Selain senam kesegaran jasmani dan jogging, biasanya ada beberapa orang yang bersepeda.

4. Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Motif sering diartikan dengan istilah dorongan. Dorongan atau tenaga tersebut merupakan gerak jiwa dan jasmani untuk berbuat. Jadi motif tersebut merupakan suatu *driving force* yang menggerakkan manusia untuk bertindak laku, dan di dalam perbuatannya itu mempunyai tujuan tertentu. Setiap tindakan yang dilakukan oleh manusia selalu dimulai dengan niat. Menurut Wexley & Yuki dalam (As'ad, 1987) motivasi adalah pemberian atau penimbunan motif, dapat pula diartikan hal atau keadaan menjadi motif. Sedangkan menurut Mitchell dalam (Winardi, 2002), motivasi mewakili proses-proses psikologikal, yang menyebabkan timbulnya, diarahkannya, dan terjadinya persistensi kegiatan-kegiatan sukarela yang diarahkan ke tujuan tertentu.

Sedangkan menurut Gray dalam (Winardi, 2002), motivasi merupakan sejumlah proses, yang bersifat internal, atau eksternal bagi seorang individu, yang menyebabkan timbulnya sikap antusiasme dan persistensi dalam hal melaksanakan kegiatan-kegiatan tertentu.

Morgan dalam Soemanto (1987) mengemukakan bahwa motivasi bertalian dengan 3 hal yang sekaligus merupakan aspek-aspek dari motivasi. Ketiga hal tersebut adalah 1) keadaan yang mendorong tingkah laku (*motivating states*), 2) tingkah laku yang didorong oleh keadaan tersebut (*motivated behaviour*), 3) tujuan dari pada tingkah laku tersebut (*goals or ends of such behaviour*). McDonald dalam Soemanto (1987), mendefinisikan motivasi sebagai perubahan tenaga di dalam diri seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi mencapai tujuan. Motivasi merupakan masalah kompleks dalam organisasi, karena kebutuhan dan keinginan setiap anggota organisasi berbeda satu dengan yang lainnya. Hal ini berbeda karena setiap anggota suatu organisasi adalah unik secara biologis maupun psikologis, dan berkembang atas dasar proses belajar yang berbeda pula (Suprihanto dkk, 2003).

Dari uraian di atas bisa disimpulkan bahwa motivasi adalah energi aktif yang menyebabkan terjadinya perubahan pada diri seseorang yang nampak pada gejala kejiwaan, perasaan, dan juga emosi, sehingga mendorong individu untuk

bertindak atau melupakan sesuatu dikarenakan adanya tujuan, kebutuhan, atau keinginan yang harus terpuaskan.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Motivasi seseorang sangat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

1. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu, yang terdiri atas:
 - a. Persepsi individu mengenai diri sendiri; seseorang termotivasi atau tidak untuk melakukan sesuatu banyak tergantung pada proses kognitif berupa persepsi. Persepsi seseorang tentang dirinya sendiri akan mendorong dan mengarahkan perilaku seseorang untuk bertindak
 - b. Harga diri dan prestasi; faktor ini mendorong atau mengarahkan individu (memotivasi) untuk berusaha agar menjadi pribadi yang mandiri, kuat, dan memperoleh kebebasan serta mendapat status tertentu dalam lingkungan masyarakat, serta dapat mendorong individu untuk berprestasi.
 - c. Harapan; adanya harapan-harapan akan masa depan. Harapan ini merupakan informasi objektif dari lingkungan yang mempengaruhi sikap dan perasaan subjektif seseorang. Harapan merupakan tujuan dari perilaku.
 - d. Kebutuhan; manusia di motivasi oleh kebutuhan untuk menjadikan dirinya sendiri yang berfungsi secara penuh, sehingga mampu meraih potensinya secara total. Kebutuhan akan mendorong dan mengarahkan seseorang mencari atau menghindari, mengarahkan dan memberi respon terhadap tekanan yang dialaminya.
 - e. Kepuasan kerja; lebih merupakan suatu dorongan afektif yang muncul dalam diri individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan dari suatu perilaku.
2. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar individu, terdiri atas:
 - a. Jenis dan sifat pekerjaan; dorongan untuk bekerja pada jenis dan sifat pekerjaan tertentu sesuai dengan objek pekerjaan yang tersedia akan mengarahkan individu untuk menentukan sikap atau pilihan pekerjaan

yang akan ditekuni. Kondisi ini juga dapat dipengaruhi oleh sejauh mana nilai imbalan yang dimiliki oleh objek pekerjaan dimaksud

- b. Kelompok kerja dimana individu bergabung; kelompok kerja atau organisasi tempat dimana individu bergabung dapat mendorong atau mengarahkan perilaku individu dalam mencapai suatu tujuan perilaku tertentu, peranan kelompok atau organisasi ini dapat membantu individu mendapatkan nilai-nilai kebenaran, kejujuran, kebajikan, serta dapat memberikan arti bagi individu sehubungan dengan kiprahnya dalam kehidupan sosial.
- c. Situasi lingkungan pada umumnya; setiap individu terdorong untuk berhubungan dengan rasa mampunya dalam melakukan interaksi secara efektif dengan lingkungannya.
- d. Sistem imbalan yang diterima; imbalan merupakan karakteristik atau kualitas dari objek pemuas yang dibutuhkan oleh seseorang yang dapat mempengaruhi motivasi atau dapat mengubah arah tingkah laku dari satu objek ke objek lain yang mempunyai nilai imbalan yang lebih besar. Sistem pemberian imbalan dapat mendorong individu untuk berperilaku dalam mencapai tujuan. Perilaku dipandang sebagai tujuan, sehingga tujuan tercapai maka akan timbul imbalan.

c. Pengaruh Motivasi terhadap Timbulnya Perilaku

Woodworth dalam Petri (1981), bahwa perilaku terjadi karena adanya motivasi atau dorongan yang mengarahkan individu untuk bertindak sesuai dengan kepentingan atau tujuan yang ingin dicapai. Karena tanpa dorongan tadi tidak akan ada suatu kekuatan yang mengarahkan individu pada suatu mekanisme timbulnya perilaku. Dorongan diaktifkan oleh adanya kebutuhan, dalam arti kebutuhan membangkitkan dorongan, dan dorongan ini pada akhirnya mengaktifkan atau memunculkan mekanisme perilaku.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa motivasi sebagai penyebab dari timbulnya perilaku menurut Woodworth mempunyai 3 karakteristik, yaitu:

1. Intensitas; menyangkut lemah dan kuatnya dorongan sehingga menyebabkan individu berperilaku tertentu.

2. Pemberi arah; mengarahkan individu dalam menghindari atau melakukan suatu perilaku tertentu.
3. Persistensi atau kecenderungan untuk mengulang perilaku secara terus menerus.

Dengan kata lain, jika ketiga hal tersebut lemah, maka motivasi tak akan mampu menimbulkan perilaku. Pandangan lain dikemukakan oleh Hull dalam As'ad(1995), yang menegaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh motivasi atau dorongan oleh kepentingan mengadakan pemenuhan atau pemuasan terhadap kebutuhan yang ada pada diri individu. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perilaku muncul tidak semata-mata karena dorongan yang bermula dari kebutuhan individu saja, tetapi juga karena adanya faktor belajar. Faktor dorongan ini dikonsepsikan sebagai kumpulan energi yang dapat mengaktifkan tingkah laku atau sebagai motivasional faktor, dimana timbulnya perilaku menurut Hull adalah fungsi dari 3 hal yaitu:

- a. Kekuatan dari dorongan yang ada pada individu
- b. Kebiasaan yang didapat dari hasil belajar
- c. Interaksi antara keduanya

Berdasarkan uraian di atas, baik konsep yang dikemukakan Woodworth maupun Hull menjelaskan bahwa motivasi berkaitan erat dengan perilaku. Motivasi merupakan suatu konstruk yang dimulai dari adanya kebutuhan pada diri individu dalam bentuk energi aktif yang menyebabkan timbulnya dorongan dengan intensitas tertentu yang berfungsi mengaktifkan, memberi arah, dan membuat persisten (berulang-ulang) dari suatu perilaku untuk memenuhi kebutuhan yang menjadi penyebab timbulnya dorongan itu sendiri.

4. Car Free Day

Sejarah singkat tentang *car free day* berawal dari 22 September 1998. Gagasan tersebut dicetuskan oleh Menteri Lingkungan Hidup Prancis dengan tema “ Di Kotaku tanpa Mobil “. Dan karena sejarah itu, Prancis adalah negara pertama yang menggelar *car free day* atau CFD. *Car free day* sendiri adalah hari dimana di hari itu bebas kendaraan bermotor atau hari bebas knalpot. Di hari itu,

seluruh kendaraan yang mengandung atau yang berbau knalpot seperti, mobil, motor, dll dilarang melintas di jalan sampai dengan waktu yang ditentukan.

Pelaksanaan *car free day* pertama kali di Indonesia yaitu di DKI Jakarta yang mulai diselenggarakan pada tanggal 27 April 2008 dan mulai diikuti oleh beberapa kota yang lainnya. Adapun waktu pelaksanaannya pada saat itu adalah pada minggu ke 4 setiap bulannya dimulai dari jam 6 pagi sampai dengan jam 2 siang.

Car free day atau hari bebas kendaraan adalah hari dimana tidak ada kegiatan berkendara bermotor yang bertujuan untuk mengurangi dampak efek global warming yang berbahaya bagi kehidupan. *Car free day* ini ternyata banyak mendapat respon yang positif dari masyarakat yang dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan *car free day*. Masyarakat memanfaatkan *car free day* dengan melaksanakan berbagai kegiatan misalnya bersepeda, jogging, atau hanya sekedar berjalan-jalan bersama keluarga atau teman-teman.

Masyarakat memanfaatkan kegiatan *car free day* untuk berelaksasi sejenak dari berbagai pekerjaan untuk memberikan keseimbangan hidup, setelah melakukan berbagai macam kegiatan yang rutin dilakukan. Relaksasi sama pentingnya dengan bekerja, karena relaksasi bukan sekedar istirahat atau *leha-leha*, tetapi juga berfungsi untuk terapi dalam rangka meningkatkan produktivitas. Kegiatan “relaksasi perkotaan” tersebut memiliki manfaat strategis bagi upaya menambah akses masyarakat dalam memenuhi kebutuhan akan ruang publik yang terbebas dari polusi dan hiruk pikuk deru kendaraan bermotor (Kristiyanto, 2012: 191-192).

Makassar sebagai salah satu kota besar di Indonesia tidak ketinggalan dalam mengadakan program *car free day* yang bisa dikatakan sangat bagus. Pertama kali *car free day* dilaksanakan di Makassar adalah pada tanggal 7 Juni 2010. Walikota Makassar saat itu Ilham Arif Sirajuddin mengatakan, hari bebas kendaraan akan mulai diberlakukan pada Minggu 7 Juni 2010. Kegiatan tersebut juga terkait dengan hari lingkungan hidup sedunia (AntaraNews.com).

Dalam pelaksanaannya, Ilham mengaku program tersebut akan dilaksanakan secara bertahap untuk melihat efektifitas dan tanggapan masyarakat dari program tersebut. Untuk tahap pertama, Pemkot Makassar akan menggunakan pola dua kali dalam sebulan selama tiga bulan kemudian dilanjutkan ke tahap berikutnya dengan waktu pelaksanaan sekali sepekan (AntaraNews.com). Adapun waktu pelaksanaan *car free day* di Kota Makassar adalah Hari Minggu dimulai dari pukul 05:30 - 10:00 pagi WITA. Hampir sama di kota-kota besar lainnya, masyarakat memanfaatkan *car free day* untuk melakukan berbagai aktivitas. Mulai dari senam, jogging, bersepeda, dan lain-lain.

Cuma sayangnya *car free day* di Makassar masih bersifat fleksibel karena terkadang sebelum pukul 10:00 pagi, jalur tersebut sudah bisa dilalui kendaraan bermotor (News.mnctv.com). Adapun lokasi *car free day* di Makassar bertempat di sepanjang Jl. Penghibur (Pantai Losari).



Gambar Kegiatan *Car Free Day* di Makassar
(blog.KabarFikar.com)

Gambar di atas menunjukkan aktivitas masyarakat di Kota Makassar dalam *car free day*. Mereka memanfaatkan penutupan jalan di sepanjang Pantai Losari dengan semaksimal mungkin dimana pada hari-hari lain jalan ini sangat ramai dilalui oleh kendaraan bermotor bahkan terkadang macet.

Minat masyarakat melakukan aktivitas olahraga pada saat kegiatan *car free day* sebetulnya sangat besar, cuma karena kurangnya fasilitas yang ada makanya sebagian besar dari mereka memanfaatkan waktu dengan nongkrong di sekitar pantai.

Fasilitas olahraga yang dimaksud misalnya pengadaan lapangan tenis meja atau lapangan futsal mini. Pengadaan lapangan mini tersebut sebetulnya merupakan salah satu daya tarik dalam pelaksanaan *car free day* sehingga masyarakat yang terlibat bisa lebih banyak lagi.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Wiyanto L, mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Informatika, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjudul “Dampak *Solo Car Free Day* Terhadap Citra Kota Solo Sebagai *Green City*”. Penelitian tersebut membahas tentang pelaksanaan kegiatan *car free day* di kota Solo dan upaya Pemerintah Kota Solo menjadikan Solo sebagai kota hijau atau *green city*. Disamping menyelenggarakan *car free day*, Solo juga sebagai salah satu kota dalam pengembangan kota hijau atau *green city* ini juga terus berupaya mewujudkan kota Solo menjadi kota hijau. Keberadaan *car free day* di kota Solo juga telah diterima baik oleh masyarakat juga menjadi nilai tambah tersendiri demi kemudahan mewujudkan program *Solo Green City* ini. Selain itu *car free day* juga bisa menjadi daya tarik bagi wisatawan, baik wisatawan asing dan wisatawan lokal untuk berkunjung ke Solo dan menikmati *car free day* di Solo.

Hasil dari penelitian tersebut menuliskan bahwa setelah 2 tahun pelaksanaan *car free day* di Solo, maka bisa dikatakan kegiatan ini telah meraih banyak keberhasilan dan mendapat apresiasi dan dukungan baik dari masyarakat luas. Dengan keberhasilan itu, membuat *car free day* di Solo semakin dikenal oleh

masyarakat luas, dan mendapatkan tempat di hati masyarakat. *Car free day* telah mampu membuat *image* positif di mata masyarakat Solo. Disamping permasalahan lain yang ditimbulkan seperti masalah sampah, namun secara keseluruhan *car free day* telah mampu mencapai tujuannya dan mampu meningkatkan *image* positif di mata masyarakat.

C. Kerangka Berpikir

Minat yang dimiliki seseorang memang bukan merupakan suatu yang bisa ditebak datang dengan begitu saja. Karena minat yang ada dalam diri seseorang timbul tidak secara tiba-tiba atau spontan, melainkan timbul akibat dari partisipasi, pengalaman, kebiasaan, pada waktu belajar atau bekerja. Oleh sebab itu, minat akan selalu berkaitan dengan kebutuhan atau keinginan. Minat merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting dalam mengambil keputusan di masa yang akan datang. Minat mengarahkan individu terhadap suatu objek atas dasar rasa senang atau tidak senang.

Minat pada sesuatu dapat menimbulkan sebuah motivasi untuk melakukan sesuatu. Motivasi sendiri merupakan alasan yang mendasari sebuah perbuatan yang dilakukan oleh seorang individu (Wikipedia Bahasa Indonesia). Seseorang dikatakan memiliki motivasi tinggi berarti orang tersebut memiliki alasan sangat kuat untuk mencapai apa yang diinginkannya dengan mengerjakan pekerjaan yang sekarang.

Ada 3 unsur yang saling berkaitan dalam motivasi yaitu:

1. Motivasi ditandai dari adanya perubahan energi dalam pribadi. Misalnya, ketika terjadi dalam sistem pencernaan maka akan menimbulkan motif lapar.
2. Motivasi ditandai oleh timbulnya perasaan (*affective arousal*). Mula-mula berupa ketegangan psikologis, lalu berupa suasana emosi yang kemudian menimbulkan tingkah laku yang bermotif. Perubahan ini dapat diamati pada perbuatannya. Contoh: seseorang yang sementara diskusi lalu kemudian tertarik terhadap topik permasalahan yang didiskusikan sehingga dia berusaha mengemukakan pendapatnya dengan lancar.
3. Motivasi yang ditandai dengan reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan. Pribadi yang bermotivasi memberikan respon-respon ke arah suatu tujuan tertentu.

Respon-respon ini berfungsi mengurangi ketegangan yang disebabkan oleh perubahan energi di dalam dirinya. Tiap respon merupakan satu langkah ke arah untuk mencapai tujuan (www.referensimakalah.com, 2012).

