

The use of community facilities as a participaton of exercise in Sleman

Betrix Teofa Perkasa Wibafied Billy Yachsie, Sigit Nugroho, Amri Hartanto, Afeb Chesa Arianto, Galih Dewanti, Andrian Rahman Ayudi

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

Corresponding Author: betrixbilly@uny.ac.id.

Abstract

The purpose of the study was to determine the level of participation in community facilities as a form of participation in sports in Sleman. This type of research is descriptive quantitative survey method. The research population is not limited, namely people who are active in the Tambakboyo Embung. The sampling technique used was accidental sampling. The sample is 100 respondents from the community who are active in the Tambakboyo Embung. The research instrument is a closed questionnaire with physical and non-physical factors. The questionnaire used a Likert scale and then tested its reliability using Cronbach Alpha. The overall research results are "very low" at 1.00%, low 61.00%, moderate 35.00%, high 3.00%, and very high 0.00%. Physical factors are in the very low category of 1.00%, low 48.00%, sufficient 44.00%, high 7.00%, and very high 0.00%. While the non-physical factors in the very low category were 4.00%, low 54.00%, sufficient 41.00%, high 1.00%, and very high 0.00%. Based on the average value of the level of community participation in sports in Tambakboyo Hamlet, Depok District, Sleman Regency the most in the low category.

Keywords: Sports, recreation, Sleman.

Pemanfaatan sarana masyarakat sebagai bentuk partisipasi berolahraga di Sleman

Abstrak

Tujuan penelitian mengetahui tingkat partisipasi sarana masyarakat sebagai bentuk partisipasi berolahraga di Sleman. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif metode survei. Populasi penelitian tidak terbatas, yaitu masyarakat yang beraktivitas di Embung Tambakboyo. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Sampel berjumlah 100 responden dari masyarakat yang beraktivitas di Embung Tambakboyo. Instrumen penelitian angket tertutup dengan faktor fisik dan non fisik. Angket menggunakan *skala Likert* kemudian diuji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha*. Hasil penelitian keseluruhan "sangat rendah" sebesar 1,00%, rendah 61,00%, cukup sebesar 35,00%, tinggi sebesar 3,00%, dan sangat tinggi sebesar 0,00%. Faktor fisik berada pada kategori sangat rendah sebesar 1,00%, rendah 48,00%, cukup 44,00%, tinggi 7,00%, dan sangat tinggi 0,00%. Sedang faktor non fisik pada kategori sangat rendah sebesar 4,00%, rendah 54,00%, cukup sebesar 41,00%, tinggi sebesar 1,00%, dan sangat tinggi sebesar 0,00%. Berdasarkan nilai rata-rata tingkat pemanfaatan sarana masyarakat dalam berolahraga di Dusun Tambakboyo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman paling banyak pada kategori rendah.

Kata kunci: Olahraga, rekreasi, Sleman.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dan strategis dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas, berdisiplin, kompetitif, produktif dan tangguh terhadap perkembangan dan kemajuan IPTEK yang semakin canggih, maka perlu ditingkatkan pembinaan olahraga sesuai dengan perkembangan di masa sekarang (Sousa et al., 2018). Kondisi saat ini masyarakat kurang berolahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu

diwujudkan (Pitta et al., 2018). Dalam upaya menanamkan kesadaran masyarakat tentang arti dan fungsi nilai keolahragaan, olahraga merupakan hak dan kebutuhan dasar setiap manusia sebagai upaya meraih kehidupan yang lebih baik, sehingga olahraga juga merupakan kebutuhan sehari-hari.

Selama ini, ukuran keberhasilan pembangunan olahraga beratkan pada perolehan sebuah medali, dan dilihat dari prestasi atau hasil kejuaraan dengan peringkat juara dalam suatu *event* (Miranda et al., 2011). Apabila medali atau juara umum dijadikan ukuran keberhasilan pembangunan olahraga suatu daerah, maka ukuran tersebut akan bersifat semu dan manipulatif, karena ukuran tersebut tidak menggambarkan kondisi pembangunan olahraga yang sebenarnya (Hashim et al., 2011). Hal tersebut dikarenakan masih ada ukuran lain yang lebih penting yang dapat dijadikan dasar untuk menilai pembangunan olahraga yaitu *sport development index* (Rizal et al., 2019). Hasil dari penelitian (Nasution, 2019) menunjukkan bahwa partisipasi penduduk berumur 10 tahun ke atas dalam melakukan olahraga mengalami penurunan dari waktu ke waktu. Peningkatan partisipasi olahraga hanya terjadi dari tahun 2000 sebesar 22,6 persen menuju tahun 2003 menjadi sebesar 25,4 persen. Dalam kurun waktu 2003, 2006, dan 2009 partisipasi penduduk dalam melakukan olahraga terus menurun, yaitu dari 25,4 persen pada tahun 2003, turun menjadi 23,2 persen pada tahun 2006, dan terakhir turun menjadi 21,8 persen pada tahun 2009.

Selain itu, pemerintah juga berupaya dengan menyiapkan fasilitas berolahraga yang dapat dimanfaatkan untuk masyarakat umum, upaya tersebut dapat menjadi daya tarik tersendiri dan berdampak langsung pada adanya kepedulian dan partisipasi masyarakat untuk berolahraga secara teratur (Zulfarina et al., 2016). Dengan meningkatnya partisipasi masyarakat dalam menjalankan aktivitas olahraga, terjadi peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran masyarakat dari tahun ke tahun (Harries et al., 2015). Dengan demikian, masyarakat yang sadar akan olahraga, tidak perlu lagi dipaksa atau disuruh untuk melakukan olahraga meskipun demikian yang terjadi pada keadaan masyarakat di Indonesia belum secara menyeluruh sampai kepada taraf ini.

Olahraga kesehatan yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya (Meliala, 2019). Selaras dengan penelitian (Prasetyo, 2013) olahraga kesehatan juga sangat berkaitan langsung dengan masyarakat, karena pada dasarnya olahraga kesehatan melibatkan masyarakat secara merata tanpa melihat tingkatan umur, gender, lapisan masyarakat tertentu. Selain itu, olahraga kesehatan juga mencirikan 5 M dalam pelaksanaannya yaitu: massal, mudah, meriah, murah, dan manfaat (Natalia, 2017). Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Depok berbatasan langsung dengan Kota Yogyakarta yang berjarak 5,5 Km dari ibu kota Daerah Istimewa Yogyakarta dan berjarak 10 km dari ibu kota Kabupaten Sleman dimana di dusun tersebut terdapat salah satu embung yang dimanfaatkan untuk sarana berolahraga masyarakat karena di Yogyakarta banyak tempat yang bisa menjadi alternatif wisata murah meriah, salah satunya Embung Tambakboyo.

Tidak banyak orang mengenal tentang Embung Tambakboyo ini, kecuali yang berdomisili di Yogyakarta tentunya karena pada dasarnya ini bukanlah tempat wisata melainkan tempat konservasi air dan tempat untuk cadangan PDAM di masa mendatang dan tempat pembantu pengairan untuk daerah sekitarnya. Namun karena pemandangannya yang indah, maka tempat ini juga dimanfaatkan sebagai tempat wisata dan sarana berolahraga. Sarana dan prasarana olahraga merupakan wadah yang diperlukan dalam mempermudah dan memperoleh kesempatan untuk berpartisipasi dalam olahraga sesuai konsep (Wahyudin & Saharullah, 2020). Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2019 di Dusun Tambakboyo Kecamatan Depok, yaitu lebih banyak masyarakat dari luar Dusun Tambakboyo yang memanfaatkan sarana dan prasarana olahraga, justru lebih banyak pendatang yang memanfaatkan untuk berolahraga misalnya mahasiswa pendatang dari berbagai daerah yang melakukan aktivitas *jogging*. Sedangkan masyarakat Dusun Tambakboyo sendiri

lebih memilih untuk berdagang disekitar Embung dan hanya sebagian kecil masyarakat sekitar Dusun Tambakboyo yang menggunakan sarana dan prasarana olahraga yang tersedia di Embung Tambakboyo. Sebenarnya masyarakat bisa menggunakan sarana dan prasarana olahraga untuk kegiatan olahraga, seperti *jogging* dan bersepeda mengitari embung, membawa beberapa peralatan olahraga seperti raket dan bola.

Didukung penelitian yang sudah dilakukan oleh (Natalia, 2017) bahwa partisipasi masyarakat dalam berolahraga di sarana dan prasarana olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta bisa dijadikan alternatif untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan dan meningkatkan kesenangan. Didukung dengan penelitian (Palmizal & Mashuri, 2019) di Tambak Telago Biru partisipasi masyarakat dan sumber daya manusia dalam berolahraga di Kecamatan Siulak, Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi terbukti meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh jika rutin berolahraga. Berdasarkan penelitian sebelumnya penulis menemukan sebuah rumusan masalah yang berbunyi seberapa tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Dusun Tambakboyo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, penulis menyatakan bahwa penelitian ini belum pernah dilakukan, oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti pemanfaatan sarana masyarakat sebagai bentuk partisipasi berolahraga di Kabupaten Sleman, yang harapannya tempat Tambakboyo ini dapat dioptimalkan perannya dalam pembangunan nasional melalui partisipasi dalam bidang olahraga khususnya di Dusun Tambakboyo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Instrumen ini menggunakan angket yaitu angket tertutup/*skala likert* artinya partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Dusun Tambakboyo mudah mengisi angket dengan jumlah pernyataan sebanyak 36 butir soal dan berisi faktor-faktor fisik dan non fisik yang mempengaruhi dalam partisipasi masyarakat dalam berolahraga, kisi-kisi angket sebagai berikut.

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen

| Variabel | Faktor | Indikator | Indikator |
|--|--------|------------------------|---|
| Partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Tambakboyo | Fisik | Inisiatif secara Bebas | 1. Untuk menjaga kesehatan, saya berinisiatif bangun lebih pagi untuk berolahraga |
| | | Uang | 2. Saya menyisihkan uang untuk membeli peralatan/perlengkapan olahraga |
| | | Barang | 3. Saya memiliki beberapa cadangan perlengkapan/peralatan olahraga untuk mendukung kegiatan berolahraga |
| | | Tenaga | 4. Saya ikut menjaga dan memelihara sarana prasarana olahraga |
| | | Keterampilan | 5. Saya ikut membuat dan memperbaiki sarana dan prasarana olahraga |
| | | Jasa | 6. Saya bersedia melatih dan menjadi instruktur dalam kegiatan olahraga |

| | | |
|-----------|-----------------------|--|
| Non fisik | Buah Pikiran | 7. Saya turut memberi pendapat, saran dan masukan dalam diskusi atau forum kegiatan/kejuaraan olahraga |
| | Motivasi | 8. Saya datang dan mendukung teman saya yang mengikuti kejuaraan/kegiatan olahraga |
| | Pengambilan Keputusan | 9. Saya ikut mengambil keputusan saat berada di forum/diskusi tentang kegiatan/kejuaraan olahraga |
| | Terapi | 10. Saya melakukan kegiatan/kejuaraan olahraga untuk menghilangkan stress |

Angket tertutup ini mengacu dari penelitian (Natalia, 2017) dan di uji validitasnya dengan rumus korelasi *product moment* dan uji reliabilitas *cronbach's alpha* dengan nilai 0,985, yang berarti angket sudah valid dan reliabel. Subjek penelitian ini adalah 100 atlet yang ditentukan menggunakan teknik *accidental sampling*, artinya siapa saja secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sampel (Sekaran & Bougie, 2017). Proses pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 11-12 bulan September 2019 dengan menyebarkan angket tertutup melalui *google form* sebanyak 36 butir yang disebarkan pada partisipasi masyarakat di Dusun Tambakboyo, kemudian setelah data terkumpul maka dianalisis menggunakan SPSS 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Deskriptif Statistik

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------|--------------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | $122 < X$ | Sangat Tinggi | 0 | 0,00% |
| 2 | $101 < X \leq 122$ | Tinggi | 3 | 3,00% |
| 3 | $80 < X \leq 101$ | Cukup | 35 | 35,00% |
| 4 | $59 < X \leq 80$ | Rendah | 61 | 61,00% |
| 5 | $X \leq 59$ | Sangat Rendah | 1 | 1,00% |
| Jumlah | | | 100 | 100% |

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Dusun Tambakboyo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,00% (1 orang), “rendah” 61,00% (61 orang), “cukup” sebesar 35,00% (35 orang), “tinggi” sebesar 3,00% (0 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 orang).

Tabel 3. Faktor Fisik

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------|------------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | $61 < X$ | Sangat Tinggi | 0 | 0,00% |
| 2 | $50 < X \leq 61$ | Tinggi | 7 | 7,00% |
| 3 | $39 < X \leq 50$ | Cukup | 44 | 44,00% |
| 4 | $28 < X \leq 39$ | Rendah | 48 | 48,00% |
| 5 | $X \leq 28$ | Sangat Rendah | 1 | 1,00% |
| Jumlah | | | 100 | 100% |

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Dusun Tambakboyo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman berdasarkan faktor fisik berada

pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,00% (1 orang), “rendah” 48,00% (48 orang), “cukup” 44,00% (44 orang), “tinggi” 7,00% (0 orang), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 orang).

Tabel 4. Norma Penilaian Faktor Non Fisik

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------|------------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | $61 < X$ | Sangat Tinggi | 0 | 0,00% |
| 2 | $50 < X \leq 61$ | Tinggi | 1 | 1,00% |
| 3 | $39 < X \leq 50$ | Cukup | 41 | 41,00% |
| 4 | $28 < X \leq 39$ | Rendah | 54 | 54,00% |
| 5 | $X \leq 28$ | Sangat Rendah | 4 | 4,00% |
| Jumlah | | | 100 | 100% |

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Dusun Tambakboyo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman berdasarkan faktor non fisik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,00% (4 orang), “rendah” 54,00% (54 orang), “cukup” sebesar 41,00% (41 orang), “tinggi” sebesar 1,00% (1 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 orang).

Penelitian ini mendapat hasil menunjukkan bahwa tingkat partisipasi sarana masyarakat dalam berolahraga di Dusun Tambakboyo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman paling banyak pada kategori rendah, yaitu 61,00%, selanjutnya pada kategori sedang sebesar 35,00%. Artinya partisipasi olahraga ini sesungguhnya tepat sebagai bentuk meningkatkan kualitas manusia yang memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik melalui kegiatan yang terprogram dan berkesinambungan dalam kegiatan masyarakat. Atas hal tersebut, maka dibutuhkan pemanfaatan dan peran masyarakat serta partisipasi di dalamnya agar meningkatkan kesadaran berolahraga di lingkungan Tambakboyo. Dari populasi yang tidak terbatas disini diartikan bahwa penentuan sampel sebanyak 100 orang yang diambil dari populasi berjumlah 500 secara kasar. Selaras dengan penelitian (Sekaran & Bougie, 2017) Agar mempunyai ketepatan estimasi yang sama dengan 100 sampel yang diambil dari 200 juta populasi. Artinya dalam penelitian ada 44 pengunjung Waduk Tambakboyo dalam kategori tinggi untuk berolahraga yang rata-rata pengunjung luar atau mahasiswa, dibanding 56 pengunjung, pedagang dan warga lokal memiliki kategori cukup sehingga dapat diartikan pemanfaatan dan partisipasi sarana masyarakat dalam berolahraga sebagai bentuk meningkatkan kesadaran, pemanfaatan dan partisipasi sarana berolahraga di Dusun Tambakboyo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman paling banyak pada kategori rendah.

Berdasarkan penelitian (Tiballa, 2017) menyatakan partisipasi merupakan 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. Artinya partisipasi dapat juga berarti bahwa pembuat keputusan menyarankan kelompok atau masyarakat ikut terlibat dalam bentuk penyampaian saran dan pendapat, barang, keterampilan, bahan dan jasa.

Partisipasi ini juga dapat berarti bahwa kelompok mengenal masalah mereka sendiri, mengkaji pilihan mereka, membuat keputusan dan memecahkan masalahnya (Kholik, 2020). Partisipasi yang dimiliki seperti keinginan untuk hidup sehat, menambah relasi, hiburan dan gaya hidup, disini dapat mempengaruhi tren (Fatoni et al., 2021). Adanya partisipasi diharapkan agar masyarakat Dusun Tambakboyo Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman menggunakan waktu luang mereka dengan berolahraga yang akan meningkatkan taraf kehidupan masyarakat yang lebih baik dan sehat. Jika partisipasi masyarakat meningkat otomatis akan berpengaruh juga pada budaya masyarakat dan dengan sendirinya indeks pembangunan masyarakat disuatu negara akan mengalami perubahan kearah yang lebih baik (Jumiati et al., 2018). Adanya

partisipasi masyarakat dalam berolahraga juga diharapkan masyarakat mampu mengubah hidup agar lebih baik dan dapat mengurangi resiko gangguan kesehatan fisik (Putri & Isfandiari, 2013). Namun ada penyebab lain dari rendahnya tingkat partisipasi olahraga yaitu, dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yang disediakan pemerintah desa masih minim dan rendahnya perawatan sarana dan prasarana dari pemerintah dan masyarakat (Silayar, 2021). Selain itu keaktifan karang taruna untuk mengajak masyarakat berolahraga juga masih rendah ditambah pemuda yang diharapkan mampu untuk menggerakkan olahraga di desa ternyata masih belum mampu menggalakkan olahraga di desa karena sebagian besar pemuda bekerja sebagai buruh atau pegawai. Artinya peran pemuda dan partisipasi olahraga harus dibantu dengan peran masyarakat golongan orang tua serta pemerintah setempat, sehingga pemuda sebagai generasi emas bangsa mempunyai kebugaran yang baik dan pastinya akan meningkatkan produktivitas dan perekonomian daerah.

Ketika berolahraga dilakukan secara teratur dan berpartisipasi secara langsung maka orang tersebut akan mengalami tingkat kesehatan yang normal (Andria, 2013). Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, karena apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan dan kesehatan jasmaninya, selain berguna bagi pertumbuhan perkembangan jasmani juga berpengaruh kepada perkembangan rohani pelakunya (Sumaryanto, 2015). Peran olahraga kesehatan sangat penting untuk mendukung bagi masyarakat umum untuk melakukan aktivitasnya yang aman, sehat dan selalu bugar (Graha, 2019). Karena pekerjaan yang padat di lingkungan masyarakat Dusun Tambakboyo Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman tidak dapat memanfaatkan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas fisik, yang artinya disini masyarakat dusun masih belum berpartisipasi secara maksimal sesungguhnya, partisipasi dalam olahraga dapat meningkatkan kepedulian masyarakat bahwa olahraga itu sangat penting dan sangat dibutuhkan oleh tubuh di setiap individu masyarakat. Olahraga merupakan serangkaian gerak yang teratur dan terencana guna mempertahankan hidup (survival) dan tentu untuk meningkatkan kualitas hidup pelakunya (Wijaya et al., 2020). Pernyataan tersebut jika dikaji lebih dalam dan sederhana mengandung makna bahwa olahraga mempunyai sifat membangun, artinya mengkonstruksi diri pelaku olahraga baik secara jasmani maupun rohani untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup (Zulfarina et al., 2016). Partisipasi dan sumber daya manusia merupakan bagian integral terlaksananya kegiatan olahraga (Marlinae et al., 2019). Oleh sebab itu, tingkat partisipasi masyarakat dan tingkat SDM harus ditingkatkan agar tercapai keberhasilan olahraga. Selaras dengan pernyataan (Darisman et al., 2021) partisipasi merupakan melibatkan seseorang dalam suatu kegiatan. Dalam hal ini tentu kegiatan yang dimaksud adalah kegiatan olahraga dengan cabang yang bervariasi sesuai dengan minat dan kemampuan pelaku olahraga yang dapat diartikan keterlibatan yang dimaksud bisa terlibat secara mental dan emosi, serta terlibat secara fisik dalam menggunakan segala kemampuan yang dimiliki (inisiatif) untuk mendukung pencapaian tujuan dan tanggungjawab atas segala keterlibatannya.

Seseorang yang baru memulai olahraga dapat melakukan olahraga aerobik atau anaerobik dengan frekuensi mulai dari 2-3 kali setiap minggu selama 5-10 menit (Suharjana, 2015). Frekuensi dan intensitas dapat ditingkatkan dengan berjalannya waktu (Mashuri et al., 2019). Anak berumur 6-17 tahun disarankan melakukan olahraga aerobik 60 menit setiap hari (Rohman et al., 2021). Olahraga yang dapat dilakukan yaitu, berjalan, berlari, lompat tali (Hammami et al., 2020). Manfaat melakukan olahraga dapat meningkatkan kesehatan metabolik, kesehatan mental, kekuatan otot, dan mencegah terjadinya penyakit jantung (Norkhalifa et al., 2021). Selaras dengan penelitian (Huldani, 2021) olahraga dapat meningkatkan sensitivitas insulin dari IL-10 yang dihasilkan saat kontraksi otot. Olahraga erat kaitannya dengan kesehatan mental karena dapat meningkatkan hormon kebahagiaan seperti endorfin, serotonin dan dopamin (Howard et al., 2018). Hormon-hormon tersebut diproduksi oleh sistem saraf pusat dan kelenjar hipofisis. Olahraga dengan durasi 20-30 menit memberikan

efek anti-ansietas, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental (Silveira et al., 2021) (Fuzeki et al., 2020). Kesadaran masyarakat untuk olahraga berkontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat. Berdasarkan penelitian (Natalia, 2017) menyatakan bahwa indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga berdasarkan empat dimensi dasar, yaitu: (1) ruang terbuka yang tersedia untuk olahraga; (2) sumber daya manusia atau tenaga keolahragaan yang terlibat dalam kegiatan olahraga; (3) partisipasi warga masyarakat untuk melakukan olahraga secara teratur dan; (4) derajat kebugaran jasmani yang dicapai oleh masyarakat. Oleh karena itu partisipasi diposisikan sebagai modal kerja yang dahulunya hanya sebagai kemampuan, pengetahuan, dan keterkaitan menjadi modal dasar dalam pengambilan keputusan dalam kegiatan olahraga artinya dalam olahraga mengacu pada ketersediaan insan olahraga yang biasanya disebut dengan pelatih, instruktur, atlet, dan cendekiawan olahraga.

Peran pemerintah selaku penentu kebijakan akan segala kehidupan masyarakat memberikan peluang besar untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar sehat. Respon masyarakat yang masih sadar terhadap kesehatan adalah sesuatu yang sangat penting dan sangat berharga dalam kehidupan manusia (Prastyawan & Rismayanthi, 2014). Namun upaya pemerintah saja tidak cukup, kesadaran masyarakat juga diperlukan agar masyarakat bisa mendapatkan kualitas hidup sehat dan tentu akan mampu mempertahankan kehidupan dan meningkatkan kualitas generasi berikutnya. Pihak karang taruna, diharapkan supaya dapat memberikan pembinaan atau kebiasaan yang bisa meningkatkan sumber daya manusia dalam olahraga kepada anak-anak, remaja, ataupun dewasa untuk membentuk club permanen desa. Pihak masyarakat, diharapkan agar terus berperananaktif dalam bidang keolahragaan desa serta hendaknya ikut serta secara langsung dalam merawat fasilitas olahraga yang ada di desa tersebut. Dalam penelitian tidak lepas dengan keterbatasan penelitian, artinya keterbatasan penelitian ini adalah pengisian angket diperoleh adanya sifat kurang jujur dari responden dan ketakutan dalam menjawab, kemudian karena menggunakan *google form* pengambilan data penelitian saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa tingkat pemanfaatan sarana masyarakat dalam berolahraga sebagai bentuk partisipasi berolahraga di Dusun Tambakboyo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman paling banyak pada kategori rendah segala kehidupan masyarakat memberikan peluang besar untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Namun pelaku olahraga saja tidak cukup melainkan kesadaran masyarakat juga diperlukan agar masyarakat bisa mendapatkan kualitas hidup sehat dan tentu akan mampu mempertahankan kehidupan dan meningkatkan kualitas generasi berikutnya untuk meningkatkan kesadaran berolahraga agar menjadi sebuah *habit*. Dalam penelitian ini para pengunjung atau yang menjadi probandus yaitu melakukan olahraga jogging, bersepeda, senam dan jalan cepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, K. M. (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111–117.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *BELAJAR PSIKOLOGI OLAHRAGA SEBUAH TEORI DAN APLIKASI DALAM OLAHRAGA*. Jakad Media Publishing.

- Fatoni, M., Jariono, G., Subroto, S., & Triadi, C. (2021). *The trend and interest in sports cycling during the Covid-19 pandemic*. *Medikora*, 20(1), 84–92. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.40117>
- Fuzeki, E., Groneberg, D. A., & Banzer, W. (2020). *Physical activity during COVID-19 induced lockdown: recommendations*. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 15(1), 1–5.
- Graha, A. S. (2019). *Manfaat Istirahat Pada Pasca Cedera Akibat Berolahraga*. *MEDIKORA*, XVIII(1), 49–55.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). *Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training*. *Managing Sport and Leisure*, 1–6.
- Harries, S. K., Lubans, D. R., & Callister, R. (2015). *Systematic review and meta-analysis of linear and undulating periodized resistance training programs on muscular strength*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(4), 1113–1125. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000712>
- Hashim, H. A., Hanafi, H., & Yusof, A. (2011). *The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states*. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2(2), 99–105. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34786>
- Howard, M. S., DiDonato, K. L., Janovick, D. L., Schroeder, M. N., Powers, M. F., Azzi, A. G., & Lengel, A. J. (2018). *Perspectives of athletes and pharmacists on pharmacist-provided sports supplement counseling: An exploratory study*. *Journal of the American Pharmacists Association*, 58(4), S30-S36.e2. <https://doi.org/10.1016/j.japh.2018.05.003>
- Huldani, H. (2021). *RESPON IMUN (KORTISOL, TNF α , HMGB1) PADA REMAJA YANG TERLATIH DAN TIDAK TERLATIH SETELAH EXERCISE LARI 12 MENIT*. UNIVERSITAS HASANUDDIN.
- Jumiati, J., Haetami, M., & Triansyah, A. (2018). *TINGKAT PARTISIPASI MASYARAKAT DI KOTA PONTIANAK DALAM MENGISI WAKTU LUANG DENGAN BEROLAHRAGA*. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(12).
- Kholik, S. (2020). *Perencanaan Pembangunan Daerah Dalam Era Otonomi Daerah*. *Jurnal Hukum Mimbar Justitia*, 6(1), 56–70.
- Marlinae, L., Khairiyati, L., Rahman, F., & Laily, N. (2019). *Buku Ajar Dasar-Dasar Kesehatan Lingkungan*. Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru, 1–120. <http://kesmas.ulm.ac.id/id/wp-content/uploads/2019/02/BUKU-AJAR-DASAR-DASAR-KESEHATAN-LINGKUNGAN.pdf>
- Mashuri, H., Puspitasari, I. C., & Abadi, S. M. (2019). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga : Sebuah Pandangan Filosofi*. *Prosiding Seminar Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3, 383–390.

- Meliiala, E. K. br. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 81. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>
- Miranda, F., Simão, R., Rhea, M., Bunker, D., Prestes, J., Leite, R. D., Miranda, H., De Salles, B. F., & Novaes, J. (2011). Effects of linear vs. daily undulatory periodized resistance training on maximal and submaximal strength gains. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(7), 1824–1830. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e7ff75>
- Nasution, A. R. (2019). Survey Sport Development Index Di Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2019. UNIMED.
- Natalia, D. (2017). Ruang Terbuka Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian Dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 1(1).
- Norkhalifa, N. H., Muttaqien, F., & Asnawati, A. (2021). Literature Review: Pengaruh Latihan Resistensi terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Homeostasis*, 4(2), 399–410.
- Palmizal, P., & Mashuri, H. (2019). ANALISIS PARTISIPASI MASYARAKAT DAN SUMBER DAYA MANUSIA KEOLAHRAGAAN DI KECAMATAN SIULAK KABUPATEN KERINCI. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis,"* 2(1), 35–41.
- Pitta, R., Rica, R. L., Bocalini, D. S., & Tibana, R. A. (2018). Comparison of the Effects of Linear and Non-Linear Resistance Training Periodization on Morphofunctional Capacity of Subjects with Different Fitness Levels : A Systematic Review Comparison of the Effects of Linear and Non-Linear Resistance Training Period. *International Journal of Exercise Science*, Pitta, R.(November).
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *Medikora*, 11(2).
- Prastyawan, R. R., & Rismayanthi, C. (2014). Perilaku Hidup Sehat Masyarakat Yang Terdampak Banjir Lahar Dingin Merapi Di Kabupaten Magelang. *MEDIKORA*, XII(1).
- Putri, N. H. K., & Isfandiari, M. A. (2013). Hubungan empat pilar pengendalian dm tipe 2 dengan rerata kadar gula darah. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2), 234–243.
- Rizal, H., Hajar, M. S., Sains, U., & Savardelavar, M. (2019). the Effects of Progressive Muscular Relaxation on Novice Archers' State Anxiety, Heart Rate and Performance Scores. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences*, 6(4). <https://doi.org/10.32827/ijphcs.6.4.96>
- Rohman, U., Nuryadi, A., & Hakim, L. (2021). Increase The Immune System With Exercise. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 143–148.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2017). Metode Penelitian Untuk Bisnis_Pendekatan Pengembangan Keahlian.

- Silayar, K. (2021). Tata Kelola Pemerintahan Kolaboratif dalam Pengembangan Pariwisata di Kabupaten Kepulauan Sula. *Jurnal Renaissance*, 6(2), 859–874.
- Silveira, da M. P., Fagundes, da S. K. K., Bizuti, M. R., Starck, É., Rossi, R. C., & e Silva, D. T. de R. (2021). Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. *Clinical and Experimental Medicine*, 21(1), 15–28.
- Sousa, R. A., Silva, G. A., Rêgo, G. M. S., Neto, J. R. G., Gottardi, F. P., & Machado, L. P. (2018). Effect of vaquejada exercise on the physiological and biochemical profiles of sporadic competitors and athletic horses. *Acta Veterinaria Brasilica*, 12(1), 17–23. <https://doi.org/doi/10.21708/avb.2018.12.1.7231>
- Suharjana, -. (2015). Latihan Beban : Sebuah Metode Latihan Kekuatan. *Medikora*, 1. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4719>
- Sumaryanto, S. (2015). Perspektif Filsafat Olahraga Dalam Mewujudkan Masyarakat Sehat. *Medikora*, IX(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4646>
- Tiballa, R. (2017). Partisipasi Masyarakat dalam Pelaksanaan Program Badan Usaha Milik Desa (BUMDES) di Desa Swarga Bara Kabupaten Kutai Timur. *Jurnal Universitas Mulawarman*.
- Wahyudin, W., & Saharullah, S. (2020). Community Participation in Utilizing Sports Facilities and Infrastructure at Hasanuddin Makassar Field for Sports Activities. *International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT)*.
- Wijaya, D. B., Wijono, W., & Widodo, A. (2020). Effect of Slam Waves Battle rope Exercise and Up down Waves Battle rope Exercise to Arm Strength And Arm Endurance (Study of boxing exstracurricular at senior high school 3 Kediri). *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 3(2), 828–836.
- Zulfarina, M. S., Sharkawi, A. M., AQILAH-SN, Z.-S., Mokhtar, S.-A., Nazrun, S. A., & Naina-Mohamed, I. (2016). Influence of adolescents' physical activity on bone mineral acquisition: a systematic review article. *Iranian Journal of Public Health*, 45(12), 1545.