



**ANALISIS MOTIVASI AKTIVITAS OLAHRAGA *JOGGING*
ON THE WEEKEND PADA MASA *NEW NORMAL*
DI ALUN – ALUN KAJEN TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I
Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Hadi Prabowo

NPM. 17230047

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2022**



**ANALISIS MOTIVASI AKTIVITAS OLAHRAGA *JOGGING*
ON THE WEEKEND PADA MASA *NEW NORMAL*
DI ALUN – ALUN KAJEN TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Hadi Prabowo
NPM. 17230047

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2022

LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Hadi Prabowo
NPM : 17230047
Fakultas/Prodi : FPIPSKR/PJKR
Judul Skripsi : Analisis Motivasi Aktivitas Olahraga Jogging *On The Weekend* Pada Masa New Normal Di Alun – Alun Kajen 2021

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap diujikan.


Semarang,

Pembimbing I



Pandu Kresnapati, M.Pd
NPP. 159001503

Pembimbing II



Osa Mariki, S.Pd, M.Pd
NPP. 148101425

Mengetahui

Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang



Agus Sutono, S.Fil., M.Phil

NPP 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Analisis Motivasi Aktivitas Olahraga *Jogging On The Weekend* Pada Masa *New Normal* Di Alun – Alun Kajen Tahun 2021”, telah dipertahankan dihadapaan Dewan Penguji Skripsi dan disyahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPISPKR Univrsitas PGRI Semarang :

Pada hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,

Dr. Agus Sutono, S. Fil., M. Phil
NPP. 107801284

Galih Dwi Pradipta, S.Pd.,M.Or
NPP. 149001426



Penguji

Tanda Tangan

1. Pandu Kresnapati ,S.Pd., M.Pd
NPP. 159001503


(.....)

2. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd
NPP. 148101425


(.....)

3. Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes
NPP. 158801476


(.....)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

1. Keberhasilan bukanlah sesuatu yang instan, ajaib, maupun ghaib. Keberhasilan diraih melewati kesalahan dan kegagalan yang menjadi sebuah acuan lebih baik tanpa kehilangan semangat. (Hadi Prabowo)
2. Gagal hanya terjadi jika kita menyerah. (Bacharuddin Jusuf Habibie)

PERSEMBAHAN :

Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang bermakna dalam hati penulis, diantaranya :

1. Kedua orang tua saya, Alm. Bapak Puji Haryono dan Ibu Kisnaeni yang kasih sayangnya tak terhingga, motivasinya yang membuat penulis semangat dan doa yang terus menerus menjadikan semangat.
2. Alamat Universitas PGRI Semarang.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Hadi Prabowo

NPM : 17230047

Program Studi : PJKR

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 25 Desember 2021

Yang membuat pernyataan



Hadi Prabowo

NPM. 17230047

ABSTRAK

Hadi Prabowo. “Analisis Motivasi Aktivitas Olahraga *Jogging On The Weekend* Pada Masa *New Normal* Di Alun – Alun Kajen 2021”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan. Universitas PGRI Semarang 2021.

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya fakta bahwa di masa *new normal* olahraga *jogging* menjadi salah satu pilihan masyarakat. Kecamatan Kajen tepatnya di alun-alun kajen merupakan salah satu titik kumpul masyarakat berolahraga. Permasalahan yang di angkat dalam penelitian ini adalah bagaimana motivasi olahraga *jogging* pada masa *new normal* di alun-alun kajen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi masyarakat berolahraga *jogging* pada masa *new normal* di alun-alun kajen. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian dilaksanakan di alun-alun kajen, subyek penelitian yaitu masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di masa *new normal*. Sumber data terdiri dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah triangulasi, penyajian data dan penarikan simpulan.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga *jogging* di masa *new normal* faktor intrinsik menjadi faktor yang paling dominan dalam penelitian ini. Beberapa aspek yang membuat masyarakat termotivasi untuk olahraga *jogging* yang mana aspek tersebut berasal dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik para responden ditempat penelitian. Faktor intrinsik yang dimaksud pada penelitian ini berupa beberapa kriteria yaitu: olahraga *jogging*, masa *new normal*, rekreasi, serta menghindari kejenuhan. Berdasarkan kriteria yang di teliti ada satu kriteria yang membuat olahraga *jogging* banyak dilakukan yaitu pada kriteria masa *new normal*. Sedangkan, faktor ekstrinsik yang dimaksud dalam penelitian ini berupa beberapa kriteria yaitu: teman/kelompok, lokasi, dan peran pemerintah. Berdasarkan kriteria yang di teliti ada satu kriteria yang membuat olahraga *jogging* banyak dilakukan yaitu pada kriteria teman/kelompok. Kesimpulan dari penelitian ini faktor yang sangat mempengaruhi motivasi olahraga *jogging* adalah faktor intrinsik. Saran yang dapat diberikan selama beraktivitas olahraga *jogging* diharapkan tetap jaga jarak dan patuhi rambu yang ada serta dan hindari kerumunan sehingga wabah pandemi ini segera berakhir dan masyarakat dapat berolahraga dan beraktivitas dengan normal.

Kata kunci : Motivasi, *jogging*, masa *new normal*.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur dan terima kasih peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufiq, dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Analisis Motivasi Aktivitas Olahraga *Jogging On The Weekend* Pada Masa *New Normal* Di Alun – Alun Kajen Tahun 2021” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang mendukung dan membantu selesainya penulisan skripsi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terimakasih atas bantuan dan perannya pada penyelesaian penulisan skripsi ini.

1. Rektor Universitas PGRI Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis menuntut ilmu di kampus ini.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang, yang telah memberi ijin penulis untuk menyusun skripsi.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang.
4. Bapak Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd Dosen Pembimbing I yang telah memberi arahan, bimbingan, masukan hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Bapak Osa Maliki, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah memberi arahan, bimbingan, masukan hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak Ir. M. Bambang Irianto, M.Si Selaku kepala Dinas Kepemudaan dan Olahraga dan Pariwisata yang telah memberikan ijin kepada penulis melakukan penelitian.
7. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh

pendidikan diprogram studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

8. Para narasumber yang telah memberikan keterangan dan penjelasan kepada penulis.
9. Alm. Bapak Puji Haryono dan Ibu Kisnaeni yang selalu memberi motivasi, arahan, dan doa yang tiada hentinya kepada penulis dalam hal apapun terutama dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman angkatan 2017 dan teman se-kontrakan, atas dukungan dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis.
11. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu.

Semoga amal dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan yang lebih dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu masukan dari berbagai pihak sangat penulis harapkan agar tercapai hasil yang maksimal. Penulis memiliki harapan agar hasil penelitian dalam skripsi.

Semarang, 25 Desember 2022

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Identifikasi Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II	9
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	9
B. Kajian Teori	15
1. Motivasi	15
2. Olahraga	18
3. <i>Jogging</i>	26
4. Masa <i>New Normal</i>	28
BAB III	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Setting Data	30
C. Fokus Penelitian	32
D. Sumber Data	32
E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data	33
F. Keabsahan Data	37
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV	42
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	42
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data	43
C. Pembahasan	113

BAB IV	116
A. Kesimpulan	116
B. Saran.....	116
DAFTAR PUSTAKA	118
LAMPIRAN	121

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Observasi Awal.....	6
Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Observasi.....	34
Tabel 3. 2 Kisi- Kisi wawancara.....	35
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Dokumentasi.....	36
Tabel 3. 4 Instrument Pedoman Wawancara.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Lokasi Penelitian	31
Gambar 3. 2 Lokasi Penelitian	31
Gambar 3. 2 Lokasi Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Tema/Judul Skripsi dan Pembimbing	122
Lampiran 2 Persetujuan Proposal Skripsi	123
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian	124
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian	125
Lampiran 5 Instrumen Pedoman Observasi	126
Lampiran 6 Instrumen Pedoman Wawancara	127
Lampiran 7 Instrumen Dokumentasi.....	129
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	130

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada Desember 2019 tepatnya dikota Wuhan, ada kasus pneumonia misterius muncul dikota wuhan, dari jangka waktu dari Desember sampai Januari penyakit ini meningkat dengan pesat. Setelah dilakukan penelitian bahwa ditemukan jenis virus baru yang sangat berbahaya dan belum ada vaksin. Virus itu menyerang pada pernafasan, virus ini disebut dengan Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus dan ditetapkan WHO bahwa pneumonia yang terinfeksi virus dan menjadi virus baru ini yaitu COVID-19 (Wakitayanti dan Hartono Mugiyo, 2021)

Masyarakat dunia diresahkan dengan wabah Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) yang menjadi sebuah pandemi. Seluruh dunia disibukan dengan berbagai upaya dalam pencegahan COVID-19. Untuk menekan cepatnya laju penularan dari Covid-19, Pemerintah Indonesia membuat beberapa kebijakan sesuai dengan Kementrian Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2020 Pasal 3 Ayat 1 yang berbunyi “untuk mengantisipasi dan menangani dampak penularan Covid-19”, Kepala Daerah membentuk Gugus Tugas percepatan penanganan COVID-19 sesuai keputusan Presiden mengenai Gugus Tugas percepatan penanganan COVID-19 (Wakitayanti, 2021). Sehingga beberapa daerah melakukan Pembatasan kegiatan masyarakat (PKM) di Kota Pekalongan Kecamatan Kajen.

Dimulai dari PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang diterbitkan oleh Kementrian Kesehatan (Kemenkes) yang diberlakukan di berbagai daerah. Aturan PSBB tercatat dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020.

Kemudian diberlakukannya karantina Wilayah (Lockdown) dimana masyarakat berada di rumah wilayah tertentu kawasan RT, RW atau kawasan kabupaten tidak boleh keluar dari wilayah tersebut. Sehingga pemerintah mengimplementasikan pola hidup baru atau disebut dengan “*New Normal*”.

Banyak dijumpai masyarakat setiap hari libur atau *weekend* melakukan berbagai macam jenis olahraga, mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa dan orang usia lanjut, banyaknya aktivitas olahraga dijumpai di lapangan, di pinggir jalan, atau di halaman parkir yang luas dijadikan tempat untuk melakukan aktivitas berolahraga, secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani (Mutohir, T.C, 2011:1)

Motivasi seringkali diistilahkan sebagai dorongan atau kekuatan yang ada di dalam dirinya sendiri. Dorongan atau tenaga tersebut merupakan gerak jiwa dan jasmani untuk berbuat. Motivasi merupakan salah satu hal yang sangat penting diperhatikan dalam berolahraga, karena hal ini sangat mempengaruhi kinerja seseorang yang melakukan olahraga tersebut. Motivasi penting karena dengan motivasi ini diharapkan setiap orang yang melakukan aktivitas olahraga mau bersungguh-sungguh atau bekerja keras dan antusias untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Tanpa adanya motivasi yang tinggi, maka aktivitas olahraga yang dilakukan hasilnya kurang maksimal.

Menurut Komarudin (2018) bahwa motivasi adalah “dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah haluan

dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Motivasi berolahraga yang kita lihat sekarang bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yaitu sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang makin baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga. Dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menunjang kesehatan, perlu adanya tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat (Yudik Prasetyo, 2015).

Menurut UU RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menjadi ruang lingkup olahraga meliputi tiga kegiatan yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dalam proses pendidikan yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intra dan ekstrakurikuler. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian dalam proses pemulihan kesehatan dan kebugaran, sedangkan olahraga prestasi dimaksudkan

sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kesehatan dan kebugaran pada waktu luang atau hari-hari libur, berdasarkan pendapat sebagian orang olahraga rekreasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mencari hiburan, atau sekedar melepaskan kelelahan setelah dihadapkan pada berbagai kesibukan dan pekerjaan.

Olahraga dalam hal ini adalah *jogging* yang biasanya dilakukan di alun-alun kaje. *Jogging* sebagai bentuk latihan fisik yang menyenangkan, enak, sederhana, aman, dan bermanfaat bagi kaum tua dan muda maupun pria dan wanita. *Jogging* ideal untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan secara keseluruhan. Salah satu manfaat *jogging* yaitu untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan kebugaran dari jantung, paru-paru, peredaran darah, otot-otot, dan sendi tungkai.

Masyarakat yang tidak melakukan *jogging* akan berbeda dengan masyarakat yang biasa melakukan *jogging* yaitu pada kesehatan dan kebugaran tubuh. *Jogging* sebagai suatu kegiatan atau usaha untuk mendorong dan mengembangkan kekuatan jasmani maupun rohani melalui gerak atau berjalan yang kecepatannya lebih lambat, (Swandi Ningrat, 2011).

Jogging dapat dilakukan ditempat terbuka ataupun tertutup, tempat terbuka seperti lapangan, taman, alun-alun dan jalan, sedangkan tempat tertutup seperti laboratorium olahraga, Gedung Olah Raga (GOR). Akhir-akhir ini *jogging* sebagai salah satu olahraga yang menjadi favorit bagi masyarakat, khususnya

masyarakat Kajen saat masa *New Normal*, sehingga banyak dijumpai individu yang melakukan *Jogging* di alun-alun kajen biasanya dilakukan pada pukul 06.30 WIB dalam hari libur.

Aktivitas *Jogging* yang dilakukan di alun-alun kajen itu bukan semata mata meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, banyak ditemui masyarakat yang datang ke alun-alun kajen hanya untuk sekedar mengisi waktu luang di hari *weekend*. Kebanyakan individu yang sudah berpakaian olahraga tidak sepenuhnya melakukan aktivitas *jogging*, melainkan hanya sekedar berkumpul dengan teman dan keluarga. *Jogging* sendiri memiliki arti yang berbeda-beda bagi setiap inividu, ada yang mengatakan *jogging* dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih fresh, menyenangkan, dan hanya untuk bersenang-senang. Masyarakat yang ada di alun-alun kajen mengatakan bahwa ketika *jogging* bisa mengeluarkan keringat maka beban pikirannya dapat berkurang. Banyak yang mengatakan bahwa melakukan *jogging* sekedar ikut-ikutan, ajakan dari teman ataupun keluarga.

Pada masa pandemi covid-19 masyarakat tidak dapat memasuki daerah alun-alun kajen untuk berolahraga dikarenakan anjuran dari pemerintah untuk melakukan *lockdown* di titik kumpul masyarakat setelah masa peralihan ke *new normal* masyarakat dapat kembali melakukan aktivitas olahraga di tempat alun-alun, hal ini menjadikan meningkatnya jumlah masyarakat berolahraga *jogging* di alun-alun kajen. Mereka senang dan antusias dalam berolahraga *jogging* di alun-alun kajen. Anggapan tersebut didapat ketika peneliti melakukan observasi wawancara dengan pertanyaan tentang persasan kepada pengunjung ketika

melakukan olahraga *jogging* di alun-alun kajeun pada tanggal 24 oktober 2021, dengan hasil data sebagai berikut.

Tabel 1.1 Hasil observasi awal kepada individu/kelompok masyarakat yang mengikuti aktivitas olahraga *jogging* di alun-alun kajeun.

No	Nama	Umur	Hasil Pernyataan	
			Suka	Tidak
1	D.P	13	✓	
2	E.K	14	✓	
3	J.E	18	✓	
4	S	30	✓	
5	A	27	✓	
6	R	13		✓
7	C.P	15	✓	
8	A.N	20	✓	
9	T.W	16		✓
10	R.F	17	✓	

(Sumber : Data Peneliti Saat Observasi 2021)

Dari hasil data observasi wawancara dengan pengunjung di alun-alun kajeun yang melakukan olahraga *jogging*, dapat disimpulkan 2 tidak menyukai olahraga *jogging* dan 8 pengunjung menyukai karena kegiatan olahraga *jogging* di hari libur bisa untuk refreshing dan juga untuk berolahraga serta baik untuk kesehatan.

Berdasarkan pernyataan data di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata masyarakat melakukan aktivitas olahraga *jogging* sekaligus berekreasi pada saat *New Normal* di hari libur yaitu kegiatan yang berhubungan dengan olah tubuh maupun olah fisik untuk memenuhi kebutuhan jasmani sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan imunitas tubuh serta dapat

menerapkan pola hidup sehat dengan memanfaatkan hari libur di masa *New Normal* ini.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengangkat sebuah permasalahan penelitian tentang “**Analisis Motivasi Aktivitas Olahraga *Jogging On The Weekend* Pada Masa *New Normal* Di Alun – Alun Kajen 2021**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Bagaimana motivasi olahraga *jogging on the weekend* pada masa *new normal* di alun – alun kajen 2021?”

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis mengidentifikasi beberapa masalah yang dijadikan penelitian sebagai berikut:

1. Kurangnya tingkat kesadaran masyarakat dalam menjaga kebugaran tubuh pada massa *New Normal* di Kecamatan Kajen
2. Belum ada survei mengenai motivasi olahraga *Jogging* pada saat *New Normal* di alun-alun Kajen

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana motivasi masyarakat yang ada di alun-alun kajen untuk melakukan aktivitas olahraga *jogging* di hari libur pada masa *new normal*.

E. Manfaat Penelitian

Dalam kegiatan penelitian yang dilakukan diharapkan dapat diambil manfaat secara langsung atau tidak langsung, diantaranya :

1. Teoritis :

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah pada kajian tentang olahraga *jogging* pada masa *new normal* tahun 2021, dan juga diharapkan mampu menjadi referensi untuk penelitian yang sejenis.

2. Praktis :

a. Pihak Pengelola Tempat : Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat melalui analisis yang dipaparkan pada pihak yang bergelut dalam kegiatan olahraga di akhir pekan untuk pengembangan sarana dan prasarana tempat berolahraga masyarakat.

b. Masyarakat : Diharapkan dapat memberikan gambaran manfaat berolahraga saat *new normal* melalui analisis yang dijelaskan tentang olahraga *jogging* sekaligus berekreasi di akhir.

c. Peneliti : Diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana motivasi masyarakat terhadap olahraga *jogging* sekaligus berekreasi di akhir pekan pada masa *new normal* serta tingkat antusias masyarakat dalam berolahraga *jogging* pasca diadakan *lockdown* di alun-alun kaje.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

1. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

- a. Pertama, penelitian ini dilakukan oleh (Aliriad, 2020) Survei Aktivitas Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis deskriptif. Data dikumpulkan dengan teknik kuesioner dan angket. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling incidental.

Hasil penelitian membuktikan bahwa olahraga rekreasi yang dilakukan pada akhir pekan di alun-alun Kabupaten Bojonegoro tahun 2017 sudah termasuk kategori tinggi. Secara terperinci baik mengenai motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik masyarakat termasuk dalam kategori tinggi dengan di tunjukkan prosentase 90%. Faktor yang mempengaruhi aktivitas olahraga rekreasi di Alun-alun Kab. Bojonegoro yaitu faktor lingkungan pekerjaan dan faktor lingkungan keluarga dengan prosentase 90%. Dari hasil pengisian angket dapat disimpulkan rata-rata faktor yang mempengaruhi untuk beraktivitas olahraga adalah 84%

- b. Kedua, penelitian ini dilakukan oleh (Hafifah Rosalia. 2019) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan Di Alun-Alun Kabupaten Tegal Tahun 2019, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 50 responden terbagi atas anak-anak (≤ 15 th), remaja (16-25th), dewasa (26-50th), orang tua (≥ 51 th). Analisis data menggunakan teknik deskriptif prosentase (DP). Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner, dokumentasi, dan wawancara.

Hasil penelitian didapat bahwa minat masyarakat dalam memanfaatkan ruang terbuka publik yaitu alun-alun sebagai tempat berolahraga di Kabupaten Tegal dikatakan tinggi atau berminat, ini terbukti dengan angka prosentase yang menunjukkan 88%. Sedangkan sisanya 12% responden memiliki minat yang sedang atau cukup berminat untuk berolahraga di alun-alun Kabupaten Tegal.

Simpulan dari penelitian ini adalah 1) Minat masyarakat dalam berolahraga akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal termasuk dalam kategori tinggi dengan prosentase sebanyak 88%. 2) Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal seperti faktor kondisi fisik sangat mempengaruhi minat masyarakat dengan prosentase sebanyak 92%, faktor kondisi psikis, relasi anggota keluarga, kebersamaan keluarga, motivasi kerja, manfaat kerja,

kepuasan kerja dan lingkungan tempat tinggal juga mempengaruhi minat masyarakat untuk berolahraga akhir pekan di alun-alun Kabupaten Tegal dalam kategori tinggi dengan masing-masing besar prosentase sebanyak 74%, 82%, 86%, 52%, 56%, 54%, 80%, serta faktor kondisi sosial ekonomi dan pekerjaan dengan kategori sedang sebanyak 54% dan 80% ini menunjukkan bahwa faktor tersebut cukup mempengaruhi minat masyarakat dalam berolahraga. Saran penelitian ini Untuk masyarakat Kabupaten Tegal sebaiknya tingkatkan lagi minat berolahraga akhir pekan secara rutin di alun-alun Kabupaten Tegal untuk meramaikan suasana alun-alun, serta selalu jaga kebersihan di lingkungan alun-alun dan untuk pemerintah setempat sebaiknya perhatikan fasilitas umum termasuk fasilitas olahraga di alun-alun Kabupaten Tegal agar minat masyarakat untuk berolahraga di alun-alun semakin meningkat.

- c. Ketiga, penelitian ini dilakukan oleh (Afnan Fauzi, 2018) Minat dan Motivasi Masyarakat Dalam Olahraga Minggu Pagi di Alun-Alun Temanggung Kabupaten Temanggung. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menghasilkan data deskriptif Instrumen penelitian meliputi wawancara dan dokumentasi Sumber data dari penelitian ini adalah pengunjung alun-alun Temanggung yang melakukan olahraga jalan kaki, *jogging*, bersepeda dan aerobik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Minat masyarakat dapat dilihat dari perasaan senang masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga, keterlibatan masyarakat dalam suatu kelompok olahraga, dan ketertarikan masyarakat akan kegiatan yang ada di alun-alun Temanggung. (2) Motivasi masyarakat dapat dilihat dari pemenuhan kebutuhan fisiologis masyarakat untuk memperoleh kesehatan, kebutuhan masyarakat untuk memperoleh perasaan aman, kebutuhan sosial masyarakat untuk berinteraksi antar sesama, kebutuhan masyarakat untuk dihargai dan diakui oleh masyarakat lain, dan kebutuhan masyarakat mengaktualisasikan apa yang ada dalam dirinya.

Simpulan dalam penelitian ini (1) dari aspek minat adalah masyarakat Temanggung merasa senang karena tempatnya semakin bersih dibanding dulu sebelum direnovasi, masyarakat yang terlibat dalam kelompok / komunitas merasa lebih senang dan tidak mudah bosan, dan ketertarikan masyarakat yang berkunjung dipengaruhi oleh suatu objek atau kegiatan. (2) Dari aspek motivasi adalah masyarakat datang ke alun-alun Temanggung untuk melakukan olahraga pagi dengan alasan kesehatan masyarakat sudah mengetahui resiko yang mungkin terjadi saat melakukan aktivitas olahraga, masyarakat yang berkunjung bersama kelompoknya lebih terlihat interaksinya, masyarakat yang melakukan olahraga bersama kelompoknya lebih dihargai dan diakui keberadaannya, dan mayoritas masyarakat melakukan olahraga hanya untuk rekreasi bukan untuk mengembangkan bakatnya. Saran yang diajukan yaitu; (1) masyarakat bisa

memanfaatkan alun-alun Temanggung lebih baik, (2) pihak pengelola diharapkan meningkatkan pelayanan dan fasilitas umum, dan (3) pemerintah diharapkan melakukan pemetaan kegiatan dan lebih berperan dalam kegiatan olahraga pagi di alun-alun Temanggung.

- d. Keempat, penelitian ini dilakukan oleh (Kusuma & Setyawati, 2016) Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Metode penelitian yang digunakan adalah survei, metode pengumpulan data menggunakan observasi pengamatan dan angket. Hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi minat dalam memilih berolahraga akhir pekan di alun-alun kabupaten Wonosobo menunjukkan bahwa banyaknya masyarakat yang memiliki minat untuk berolahraga di alun-alun kabupaten Wonosobo termasuk dalam kategori tinggi. Tingginya faktor yang mempengaruhi masyarakat untuk berolahraga di alun-alun kabupaten Wonosobo antara lain faktor fisik, faktor psikis, faktor hubungan atau relasi anggota keluarga, faktor suasana rumah, kondisi sosial ekonomi, faktor pekerjaan, faktor kepuasan kerja, faktor motivasi kerja, faktor manfaat kerja, faktor lingkungan tempat tinggal.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan yang dilakukan oleh masyarakat di alun-alun Wonosobo adalah kondisi fisik, psikis, relasi anggota keluarga, suasana rumah, kondisi sosial

ekonomi, pekerjaan, kepuasan kerja, motivasi kerja, manfaat kerja dan lingkungan tempat tinggal.

- e. Kelima, penelitian ini dilakukan oleh (Rahmawati & Rumini, 2020) Minat, Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat dalam Olahraga Rekreasi *Car free Day* di Kota Semarang, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kota Semarang yang mengikuti aktivitas *Car Free Day*. Sampel 100 masyarakat usia 15 tahun keatas dengan teknik pembambilan data secara random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi *Car Free Day* di Kota Semarang tinggi dengan skor persentase keseluruhan 73,54%. Untuk motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi *Car Free Day* di Kota Semarang tinggi dengan skor persentase keseluruhan 79,34%. Untuk kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi *Car Free Day* di Kota Semarang tinggi dengan skor persentase keseluruhan 78,86%. Simpulan dari hasil penelitian ini adalah masyarakat Kota Semarang mempunyai minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat dalam mengikuti olahraga rekreasi *car free day* yang tinggi.

B. Kajian Teori

1. Motivasi

Motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang untuk bertindak (Hamzah B. Uno, 2009:1). Motivasi merupakan kekuatan yang timbul, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong individu untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya.

a. Pengertian Motivasi

Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai upaya yang mendorong seseorang atau individu untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan didalam seseorang atau individu untuk melakukan aktivitas tertentu untuk mencapai suatu tujuan (Sardiman 2010:73).

Hamzah B. Uno (2008:3) berpendapat bahwa motif adalah daya penggerak dalam diri seseorang atau individu untuk melakukan aktivitas tertentu, untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan motivasi merupakan dorongan yang muncul dari individu tersebut untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.

Sementara itu motivasi adalah suatu perubahan energi dari pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif dan reaksi untuk mencapai tujuan. Rumusan ini memiliki unsur bahwa motivasi dimulai dari adanya perubahan energy dalam pribadi, motivasi di mulaii dari timbulnya perasaan (afektif) dan motifasi di tandai oleh reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi memiliki dua komponen yaitu komponen

dalam dan komponen luar, komponen dalam terdiri atas kebutuhan-kebutuhan diri dan drive, sedangkan komponen luar tujuan yang hendak dicapai. Motivasi berfungsi sebagai pendorong, pengarah, dan sekaligus sebagai penggerak perilaku seseorang untuk mencapai tujuan (Oemar Hamalik, 2007:106)

b. Jenis – jenis Motivasi

Menurut Singgih Dirga Gunarsa, (1996:53) motivasi terbagi menjadi dua, yaitu: motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik.

1) Motivasi Instrinsik

Motivasi instrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsi, akan tetapi tidak perlu rangsangan dari luar, karena dalam setiap individu sudah memiliki dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi (Singgih Dirga Gunarsa, 1996: 54). Dengan definisi tersebut diatas, maka dapat dirangkum bahwa motivasi instrinsik adalah dorongan yang ada dari dalam diri seseorang atau individu. Individu melakukan sesuatu karena adanya dorongan dari dalam, tanpa adanya pengaruh dari luar. Jadi apabila seorang termotivasi untuk berolahraga *jogging* berarti di dasari oleh kemauan sendiri.

Motivasi instrinsik sering disebut *con petence motivasi*, karena dengan motivasi instrinsik orang biasanya sangat bergairah untuk meningkatkan kompeten dalam usaha mencapai kesempurnaan (Drs. Herman Subardjah, 2000:21). Aktivitas yang terdorong motivasi instrinsik biasanya bertahan lebih lama dibandingkan dengan aktivitas yang

terdorong motivasi ekstrinsik. Oleh karena itu motivasi instrinsiklah yang harus ditumbuhkan dalam setiap aktivitas.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah kebalikan dari motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar.

Motivasi intrinsik adalah motif yang muncul karena adanya ganjaran atau tidak muncul karena ada hukuman. Motif yang menyebabkan perilaku itu seakan akan dari luar diri individu. Ganjaran atas suatu perbuatan, menguatkan motif yang melatarbelakangi perbuatan itu, sedangkan hukuman memperlemahnya. Misalnya, seorang anak yang sedang belajar bernyanyi akan terus belajar bernyanyi dan cepat pandai bernyanyi, apabila orangtuanya memuji dan menghargainya. Dalam hal ini, motif belajar bernyanyi anak itu diperkuat dengan ganjaran yang berupa pujian atau penghargaan orangtuanya (Sadirman A.M 2010 : 86).

c. Faktor yang mempengaruhi motivasi

Perbedaan motivasi antara individu-individu disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi setiap individu. Kondisi dan faktor yang mempengaruhi motivasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah:

- a. Sehat fisik dan mental. Kesehatan fisik-psikis adalah kesatuan organis yang memungkinkan motivasi berkembang.
- b. Lingkungan yang sehat dan menyenangkan. Suhu yang normal, udara yang sehat, sinar matahari yang cukup, keadaan sekitar yang menarik,

merupakan lingkungan yang dapat mendorong motivasi.

- c. Fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk latihan. Lapangan yang bersih dan menarik, peralatan yang memadai akan memperkuat motivasi khususnya untuk anak dan pemula agar belajar dan berlatih lebih baik.
- d. Olahraga yang disesuaikan dengan bakat serta naluri.
- e. Program pendidikan jasmani yang menuntut beraktivitas.
- f. Menggunakan Audio-Visual serta metode mengajar yang menarik.

Dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi berolahraga adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang atau individu agar terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Serta motivasi berolahraga dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti niat dari dalam diri seseorang itu untuk melakukan aktivitas olahraga untuk kesehatan dirinya serta tingkat pendidikan, umur, pengalaman masa lampau, cita-cita atau harapannya dan faktor eksternal seperti fasilitas lapangan atau tempat dan alat olahraga, lingkungan, metode latihan, instruktur. (Yushinta Rizky Irdhiyana 2014 : 24)

2. Olahraga

1) Definisi Olahraga

Menurut Yuliatin, E., & Noor, M. (2012) Olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik yang teratur dan terstruktur untuk meningkatkan ketahanan fisik sekaligus sebagai upaya memelihara kesehatan dan kebugaran. Latihan fisik merupakan salah satu upaya untuk

meningkatkan imunitas dan serta kemampuan fungsional tubuh. Latihan fisik dapat berupa latihan yang bersifat aerobik maupun anaerobik.

Menurut Kusmaningtyas dalam Sari, F. P., Berawi, K., Fiana, D. N., & Soleha, T. U. (2014: 31-45). Latihan aerobik adalah latihan yang memerlukan oksigen untuk pembentukan energinya yang dilakukan secara terus menerus, ritmis, dengan melibatkan kelompok otot-otot besar terutama otot tungkai pada intensitas latihan 60-90% dari Maximal Heart Rate (MHR) dan 50 – 85 % dari penggunaan maksimal oksigen selama 20 – 50 menit dengan frekuensi latihan tiga kali perminggu..

Menurut Irawan dalam Ali, M. A. (2013) di dalam berbagai jenis olahraga baik olahraga dengan gerakan-gerakan yang bersifat konstan seperti *jogging*, marathon dan bersepeda atau juga pada olahraga yang melibatkan gerakan-gerakan yang eksplosif seperti menendang bola atau gerakan smash dalam olahraga tenis atau bulutangkis, jaringan otot hanya akan memperoleh energi dari pemecahan molekul adenosetriphospate atau yang biasa di singkat sebagai ATP. Melalui simpanan energi yang terdapat di dalam tubuh yaitu 13 simpanan phosphocreatine (PCr), karbohidrat, lemak dan protein, molekul ATP ini akan dihasilkan melalui metabolisme energi yang akan melibatkan beberapa reaksi kimia yang kompleks. Penggunaan simpanan-simpanan energi tersebut beserta jalur metabolisme energi yang akan digunakan untuk menghasilkan molekul ATP ini juga akan bergantung terhadap jenis aktivitas serta intensitas yang dilakukan saat berolahraga.

Perkataan olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Selaras dengan hal itu menurut Giriwijoyo dalam Setiyawan,S.(2017: 30). mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Menurut *World Health Organization* dalam Tedja, Y. (2011: 97) yang diakses di internet merekomendasikan untuk anak-anak dan remaja 10 berusia 5-17 tahun harus melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik yang kuat. Aktivitas fisik dalam jumlah yang lebih besar dari 60 menit setiap hari akan memberikan manfaat kesehatan tambahan. Harus mencakup kegiatan yang memperkuat otot dan tulang, minimal 3 kali dalam seminggu.

2) Jenis dan Macam Olahraga

a. Olahraga Aerobik dan Anaerobik

Olahraga aerobik merupakan aktivitas olahraga dengan intensitas rendah hingga sedang yang dilakukan secara terus-menerus, seperti jalan kaki, lari, bersepeda dan *jogging* sedangkan olahraga anaerobik merupakan aktivitas dengan intensitas tinggi yang membutuhkan energi secara cepat dalam waktu singkat, namun tidak dapat dilakukan secara terus-menerus dengan durasi lama (Palar C. 2021).

Aktivitas olahraga berdasarkan sifat konsumsi oksigen dibagi menjadi dua macam yaitu aktivitas olahraga aerobik dan aktivitas

olahraga anaerobik. Aktivitas olahraga aerobik merupakan aktivitas olahraga yang dalam kegiatannya memerlukan oksigen. Aktivitas olahraga aerobik merupakan jenis olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan jantung dan paru. Aktivitas olahraga aerobik dapat memberikan hasil yang maksimal jika dilakukan secara rutin dan efektif sehingga mencapai tujuan tidak menimbulkan cedera (Purba, 2003:43).

Metode latihan aerobik berguna untuk mempercepat proses metabolisme tubuh dan memungkinkan untuk dapat menyerap dan memanfaatkan nutrisi yang lebih besar dari makanan yang dikonsumsi (Mubarak, Kinanti, dan Raharjo 2019).

Sedangkan olahraga anaerobik akan mempercepat proses metabolisme dan bahkan akan terus berlangsung setelah berhenti berolahraga. Manfaat utamanya untuk kemampuan membangun otot yang lebih kuat, ketika melakukan latihan ini, energi yang tersimpan dalam otot akan digunakan sebagai sumber energi.

b. Olahraga Pendidikan

Menurut Wawan S.Suherman (2004:23) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan

afektif setiap siswa.

Menurut Engkos Kosasih (1992:4) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Dikemukakan juga arti pendidikan jasmani didalam Depdiknas (2003:6) Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Menurut Nadisah (1992:15) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku individu yang bersangkutan. Menurut Rusli (1998:13) pada awalnya olahraga pendidikan adalah suatu kawasan olahraga yang spesifik yang diselenggarakan dilingkungan pendidikan formal. Aktivitas jasmani pada umumnya atau olahraga pada khususnya dipakai sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Olahraga pendidikan direncanakan sedemikian rupa untuk mencapai perkembangan peserta didik secara keseluruhan, baik fisik, intelegensi, emosi, sosial, moral maupun spiritual.

c. Olahraga Prestasi

Pendapat dari Kristiyanto dalam Armanjaya, S. (2018) yang menyatakan bahwa, “Dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga. Untuk mendapatkan atlet olahraga yang berprestasi, disamping proses latihan yang terprogram dan terencana dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan, juga harus memperhatikan asupan gizi para atlet, selain itu harus pula di barengi dengan pengadaan kompetisi-kompetisi secara rutin agar atlet dapat menerapkan teknik dan taktik yang diperoleh selama pelatihan di arena sesungguhnya dan itu dapat mengasah mental para atlet itu sendiri dalam menghadapi kompetisi yang sesungguhnya. Semakin banyak jam terbang atlet dalam suatu kompetisi maka akan semakin berpengalaman pula atlet itu dalam megnhadapi situasi yang berubah-ubah dalam pertandingan.

Pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai yang prestasi yang tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Keterbatasan dari pemerintah menuntut cabang-cabang olahraga lain yang belum menjadi prioritas pendanaan pemerintah, perlu menggalang dana kolektif dari masyarakat dan swasta. Para pemerhati 23 olahraga di Indonesia perlu

menyatukan suara guna membangun kejayaan olahraga. Salah satunya dengan menetapkan sebuah badan yang benar-benar independen dan hanya berfokus pada pembangunan olahraga di Indonesia serta bebas dari segala kepentingan politik di dalamnya.

Pembinaan olahraga prestasi berbentuk segitiga atau sering disebut pola piramida dan berporos pada proses pembinaan yang berkelanjutan. Dikatakan berkelanjutan karena pola itu harus didasari cara pandang yang utuh dalam memaknai program pemasalan dan pembibitan dengan program pembinaan prestasinya. Program tersebut memandang arti penting melibatkan orang banyak dan pembibitan yang bisa jadi berlangsung dalam program pendidikan jasmani yang baik, diperkuat dengan program pengembangannya dalam kegiatan klub olahraga sekolah, dimatangkan dalam berbagai aktivitas kompetisi intramural dan idealnya terdidik dalam program kompetisi intersklastik, serta dimantapkan melalui pemuncakan prestasi dalam bentuk training camp bagi para bibit atlet yang terbukti berbakat.

d. Olahraga Rekreasi

Menurut Kristiyanto dalam Firdaus, M., Or, M., & Zawawi, M. A. (2012:6) berpendapat bahwa “olahraga rekreasi terkait erat dengan aktivitas waktu luang dimana orang bebas dari pekerjaan rutin. Waktu luang merupakan waktu yang tidak diwajibkan dan terbebas dari berbagai keperluan psikis dan sosial yang telah menjadi komitmennya”. Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata,

olahraga, permainan, dan hobi dan kegiatan rekreasi umumnya dilakukan pada akhir pekan. Kegiatan rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kegiatan tersebut ada yang diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu tempat dan sebagainya.

3) Tujuan Olahraga

Olahraga berdasarkan sifat dan tujuannya dapat dibagi menjadi, olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga rehabilitasi dan olahraga kesehatan.

- a. Olahraga prestasi, untuk mencapai tujuan ini diperlukan usaha pembinaan yang serius ketekunan dan keuletan serta frekuensi dan intensitas latihan yang tinggi.
- b. Olahraga rekreasi, olahraga yang hanya bertujuan untuk mengisi kekosongan waktu untuk mendapatkan kepuasan dan kesenangan secara langsung dan dapat diperolehnya kepuasan dalam melakukan aktivitas tersebut.
- c. Olahraga rehabilitasi, olahraga yang bertujuan membantu proses rehabilitasi dari seorang penderita, misalnya pada penderita cacat fisik dan penderita-penderita penyakit jantung.
- d. Olahraga kesehatan, aktivitas gerak raga dengan intensitas yang setingkat di atas intensitas gerak raga yang biasa dilakukan untuk keperluan pelaksanaan tugas kehidupan sehari-hari.

- e. Olahraga kesehatan mempunyai manfaat dan juga tingkat keamanan tertentu, dengan intensitasnya submaksimal dan homogen, bukan gerakangerakkan maksimal atau gerakan eksplosif (Santoso Giriwijoyo, 2005:14).

4) Manfaat Olahraga

Manfaat olahraga yang cukup dan teratur, yaitu:

- a. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah.
- b. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang.
- c. Meningkatkan fleksibilitas tubuh sehingga dapat mengurangi cedera.
- d. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal.
- e. Mengurangi resiko terjadinya penyakit.
- f. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifitas hormon terhadap jaringan tubuh (Maryono, 2011:14)

3. *Jogging*

Menurut Dr George Sheehan mendefinisikan *jogging* sebagai kegiatan berlari lebih lambat dari 6 mph (10 menit per mil kecepatan). *Jogging* adalah salah satu bentuk olahraga yang dilakukan dengan cara cenderung lari-lari kecil. Istilah *jogging* sering digunakan dalam sastra inggris untuk menjelaskan gerakakan cepat pendek, baik disengaja atau tidak disengaja. *Jogging* adalah bentuk olahraga berlari atau berjalan

pada keadaan lambat atau santai yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran.

Jogging merupakan salah satu cara terbaik dan terhemat untuk membakar lemak. *Jogging* merupakan olahraga yang paling mudah, sederhana, dan murah. *Jogging* atau lari yang diperlambat dapat dilakukan dimana saja, biasanya aktivitas olahraga *jogging* dilakukan di stadion yang ada tempat berlari, biasanya juga di jalan mengelilingi desa atau kota. Olahraga ini cukup efektif dalam meningkatkan kebugaran tubuh sepanjang hari. *Jogging* biasa dilakukan oleh masyarakat atau individu di pagi hari.

Jogging termasuk olahraga yang mempunyai nilai aerobik yang tinggi, setelah berenang. Karena *jogging* merupakan aktivitas aerobik, maka terutama bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan kebugaran dari jantung, paru-paru peredaran darah dan otot-otot dan sendi tungkai. (Purwanto, 2012)

Menurut Cooper dalam Jonathan Kuntaraf (1992 ; 182) dikatakan bahwa, melakukan aktivitas *jogging* dengan menempuh jarak 1,6 km dalam waktu yang lebih lama dari 9 menit, maka disebut dengan *jogging*. Bila seorang berlari lebih cepat dari 9 menit untuk jarak 1,6 km, maka kita sebut sebagai berlari

Menurut Soekarman (1989) bahwa *jogging* diartikan sebagai lari lambat dan kontinue. Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *jogging* adalah suatu aktivitas olahraga yang sederhana atau

bentuk latihan olahraga yang kecepatannya berbeda di antara jalan dan berlari serta bermanfaat bagi masyarakat atau individu yang melakukannya.

Dari penjelasan di atas, pengertian *jogging* dapat disimpulkan bahwa *jogging* adalah suatu kegiatan atau usaha untuk mendorong dan mengembangkan kekuatan jasmani maupun rohani melalui gerak berlari yang kecepatannya lebih lambat dari 6 mph (10 menit per mil kecepatan). Melakukan *jogging* secara teratur memberikan manfaat bagus untuk kondisi fisik dan kesehatan lainnya. *Jogging* juga memberikan kesenangan secara fisik dan mental. *Jogging* memberikan keuntungan tetap bagi keseluruhan kesehatan setelah dilakukan, efek-efek dari *jogging* adalah membuat jantung kuat, dimana semakin memperlancar peredaran darah dan pernafasan.

4. Masa *New Normal*

Indonesia telah melaksanakan masa tanggap darurat penanganan covid-19 sejak awal Maret tahun lalu, kemudian disusul modifikasi kebijakan karantina wilayah menjadi PSBB dimulai pada 10 April 2020 di Jakarta, kemudian disusul beberapa kota satelit Jakarta, lalu diikuti wilayah lain dalam lingkup provinsi, kabupaten, atau kota yang menunjukkan kecenderungan peningkatan kasus secara signifikan. Walaupun kebijakan PSBB tidak dilaksanakan serentak ke seluruh wilayah, dampaknya terhadap sosial ekonomi masyarakat tetap terasa se-

Indonesia, kemudian Indonesia menerapkan kebijakan PPKM yang dimulai pada 3 Juli 2021. (Muhyiddin, 2020).

Praktis setelah lebih dari 3 bulan melewati masa tanggap darurat dan PSBB dan PPKM, pemerintah Indonesia mulai menjajaki penerapan kehidupan normal yang baru (*new normal*) dan melonggarkan PPKM di tiap daerahnya, di pekalongan sebelumnya berada pada level 4 dan pada saat ini memasuki level 2 yang artinya jumlah kasus covid-19 terus menurun.

Meskipun kasus mulai menurun individu atau masyarakat harus tetap waspada, kebijakan *new normal* yang sampai saat ini masih berjalan yaitu tetap menerapkan pemeriksaan suhu tubuh di semua area tertutup dan semi tertutup dan jika mungkin, termasuk area terbuka di lokasi di mana dua orang atau lebih akan berkumpul, memakai masker pada saat dikerumunan serta menjaga jarak dengan seseorang yang ada disekitar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan metode kualitatif. Menurut Moleong dalam (Mujib & Suparingga, 2013) menyatakan penelitian kualitatif adalah penelitian untuk memahami fenomena tentang apa yang di alami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi atau pandangan, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Pada teknik penelitian ini peneliti menggunakan pengumpulan data melalui tiga cara yaitu dengan pengamatan (*observasi*), wawancara (*interview*), dan dokumentasi. Pendekatan Kualitatif Deskriptif merupakan data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka.

B. Setting penelitian

Lokasi penelitian ini berada di wilayah Kabupaten Pekalongan, di alun-alun kota kajen meliputi Jalan rinjani, Jalan krakatau, serta Jalan Alun-alun utara dan disekitar alun-alun kota kajen. Dalam penelitian ini yang dijadikan sasaran peneliti adalah sebagian masyarakat yang berolahraga *jogging* yang sedang beristirahat.



Gambar 3.1 Lokasi Penelitian
(Sumber Google Maps)



Gambar 3.2 Lokasi Penelitian
(Sumber Google Maps Jalan Krakatau Alun-alun kajen)



Gambar 3.3 Lokasi Penelitian
(Sumber Google Maps Jalan Alun-alun utara kajen)

C. Fokus Penelitian

Pembatasan dalam penelitian kualitatif lebih didasarkan pada tingkat kepentingan, urgensi dan reabilitas masalah yang akan dipecahkan (Sugiyono 2017:207). Penelitian ini difokuskan pada tingkat motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga *jogging* pada waktu hari libur

D. Sumber Data

Sumber data penelitian ini adalah masyarakat yang berolahraga *jogging* di alun-alun kajen, data pada penelitian ini berupa kata-kata naratif, subjek penelitian, serta dokumentasi. Peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu menggunakan data primer dan menggunakan data sekunder yang diperoleh dari wawancara langsung pada saat melakukan observasi dengan beberapa masyarakat yang berolahraga *jogging* di alun-alun kajen.

- a. Data Primer dalam penelitian ini adalah orang yang dijadikan objek penelitian yaitu hasil wawancara dengan masyarakat yang berolahraga *jogging* di alun-alun kajen. Peneliti mewawancarai narasumber yang ditemui di tempat penelitian secara acak sampai menemukan jumlah sampel jenuh, untuk dijadikan subjek penelitian guna untuk mengetahui keabsahan data dari subjek data tersebut.
- b. Data Sekunder dalam penelitian ini berupa data hasil wawancara secara tertulis dan foto bersama narasumber yaitu perwakilan masyarakat yang dijadikan narasumber penelitian di alun-alun kajen.

Penelitian ini juga menggunakan teknik *snowball sampling*. Peneliti menggunakan teknik *snowball sampling* karena memperhatikan pertimbangan tertentu yang kemungkinan akan dihadapi pada saat penelitian. Pertimbangan tersebut misalnya data yang didapatkan kurang dapat memenuhi kapasitas. Teknik *snowball sampling* yaitu teknik pengambilan sumber data yang pada awalnya jumlahnya sedikit kemudian menjadi membesar, hal ini dikarenakan sumber data yang sedikit tersebut belum mampu memberikan data yang memuaskan, maka mencari informan lain yang digunakan sebagai sumber data, pola teknik ini berhenti ketika peneliti menemukan kesamaan atau kemiripan pendapat antar narasumber yang diwawancarai (Sugiyono, 2017: 218).

E. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Arikunto (2002:136) berpendapat bahwa “metode penelitian adalah berbagai cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Cara yang dimaksud adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi.

a. Metode Observasi

Observasi biasa diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada objek penelitian. Unsur-unsur yang nampak itu disebut data atau informasi yang harus diamati dan dicatat secara benar dan lengkap. Metode ini digunakan untuk melihat dan mengamati secara langsung

keadaan di lapangan agar peneliti memperoleh gambaran yang lebih luas tentang permasalahan yang diteliti (Widoyoko Eko Putro, 2017:46).

Bagian yang akan di observasi pada penelitian ini tertulis pada tabel berikut :

Tabel 3.1 kisi-kisi instrumen observasi

No	Indikator	Aspek yang diamati
1	Umur	Rata-rata umur masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga <i>jogging</i>
2	Lokasi	Lokasi manakah yang menjadi favorit masyarakat untuk melakukan olahraga <i>jogging</i>
3	Individu/ Kelompok	Apakah berolahraga <i>jogging</i> individu/kelompok
4	Intensitas Waktu	Rata-rata lama waktu masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga <i>jogging</i>
5	Hari/Waktu	Hari dan waktu yang menjadi favorit masyarakat beraktivitas olahraga <i>jogging</i>

Sumber Sudirman, A 1986. *Interaksi dan Motivasi Belajar dan Mengajar*, Jakarta; Grafindo Persada (Skripsi Muhamad Rizal, 2021)

b. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya pada pengetahuan dan atau keyakinan pribadi (Sugiyono, 2018: 137-138). Wawancara tersebut ditujukan kepada individu / kelompok yang beraktivitas

olahraga *jogging* di alun-alun kajan yang dijadikan tempat untuk penelitian.

Bagian yang akan di wawancara pada penelitian ini tertulis pada tabel berikut :

Tabel 3.2 kisi-kisi wawancara

Variabel	Aspek	Indikator	No. Butir
Motivasi masyarakat dalam olahraga <i>jogging</i>	Intrinsik	Olahraga <i>Jogging</i>	1,2,3,4,5
		<i>New Normal</i>	6,7
		Rekreasi	8
		Menghilangkan Kejenuhan	9
	Ekstrinsik	Individu/Kelompok	10,11,12
		Lokasi	13,14
		Peran pemerintah	15
Jumlah Butir		15	

Sumber : Muhamad Rizal, 2021

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat dan menyalin berbagai dokumen yang ada dalam penelitian terkait (Suharsimi Arikunto, 2006:135). Dalam artian umum dokumentasi merupakan sebuah pencarian, penyelidikan, dan pengumpulan dokumen. Dokumentasi ini digunakan untuk mendapatkan keterangan dan penerangan pengetahuan dan bukti. Dokumentasi ini digunakan untuk melihat kegiatan masyarakat dalam beraktivitas olahraga *jogging* di sekitar alun-alun kajan. Dokumen data berupa dokumen-dokumen foto yang di ambil saat observasi dan memperkuat data yang telah didapatkan melalui wawancara.

Item yang akan di dokumentasikan pada penelitian ini tertera pada tabel berikut :

Tabel 3.3 kisi-kisi dokumentasi

No	Aspek Diamati	Jenis Dokumen
1	Lokasi	Gambar/Foto
2	Protokol Kesehatan	Gambar/Foto
3	Individu/Kelompok	Gambar/Foto
4	Wawancara Subjek Penelitian	Gambar/Foto Video Rekaman Suara

Sumber : Muhamad Rizal, 2021)

2. Instrumen Pengumpulan Data

Sugiyono (2009:146) berpendapat bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen merupakan pengumpul data dalam penelitian. Tujuan dari penggunaan instrumen adalah untuk memudahkan peneliti dalam mengambil dan mengolah data. Instrumen penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri dengan dibantu instrumen lain yaitu pedoman observasi pada tabel 2 diatas, wawancara. Adapun instrumen dapat ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 3.4 Instrumen Pedoman Wawancara

Indikator	Pertanyaan	No
Olahraga <i>Jogging</i>	Pada masa sebelum <i>new normal</i> , apakah anda sudah sering melakukan olahraga <i>jogging</i> disekitar rumah	1
	Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga <i>jogging</i> sebelum masa <i>new normal</i> dengan sekarang	2
	Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga <i>jogging</i>	3
	Menurut anda apakah olahraga <i>jogging</i> lebih	4

	menyenangkan dari pada olahraga lainnya	
	Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga <i>jogging</i>	5
New Normal	Menurut anda dengan olahraga <i>jogging</i> apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19	6
	Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga <i>jogging</i>	7
Rekreasi	Menurut anda apakah olahraga <i>jogging</i> bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi	8
Menghilangkan Kejenuhan	Menurut anda dengan olahraga <i>jogging</i> , apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa <i>new normal</i> ini	9
Individu / Kelompok	Apakah anda melakukan olahraga <i>jogging</i> karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri	10
	Menurut anda apakah <i>jogging</i> bersama teman atau kelompok lebih menyenangkan	11
	Setiap anda <i>jogging</i> apakah selalu bersama teman-teman	12
Lokasi	Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga <i>jogging</i>	13
	Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga <i>jogging</i>	14
Peran Pemerintah	Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen	15

Sumber : Muhamad Rizal, 2021

F. Keabsahan Data

Penelitian ini menggunakan uji kredibilitas untuk memenuhi kriteria bahwa data dan informasi yang dikumpulkan peneliti harus mengandung nilai kebenaran. Agar memperoleh data yang sah (kredibel) dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil dua teknik, yaitu mengadakan observasi secara tekun, sehingga lebih memahami fenomena dan

peristiwa, dan mengadakan triangulasi yaitu mengecek ulang informasi data informan seperti individu/kelompok masyarakat berolahraga *jogging* dengan teknik yang sama namun dengan sumber yang berbeda.

Observasi secara mendalam dilakukan dengan maksud untuk mengamati dan memahami fenomena dan peristiwa yang terjadi pada latar belakang penelitian dengan lebih mendalam, sehingga ditemukan hal-hal yang relevan untuk kepentingan penelitian. Kegiatan pengamatan ini peneliti akan melakukan dilapangan selama dua pekan.

Triangulasi (*triangulation*) yaitu kegiatan yang dilakukan untuk menjamin keterpercayaan data yang diperoleh dalam penelitian, sehingga diperlukan pengecekan kesahihannya. Untuk uji kesahihan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara:

- a. Triangulasi sumber, yaitu membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang dilakukan melalui informan yang berbeda. Ada beberapa cara triangulasi dengan narasumber, dalam penelitian ini triangulasi informasi yang disampaikan oleh individu/masyarakat yang beraktivitas olahraga *jogging*.
- b. Triangulasi metode, adalah mengecek kebenaran data yang diperoleh dari informan dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda. Dalam penelitian ini yang dilakukan adalah mengecek kebenaran informasi yang diperoleh dengan membandingkan data hasil wawancara dengan data hasil observasi.
- c. Triangulasi peneliti adalah pelibatan sejumlah peneliti yang berbeda

dalam suatu penelitian yang sama dan yang berpengalaman dalam penelitian kualitatif.

Triangulasi sumber yang dilakukan di lapangan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengecek kebenaran data yang diperoleh dari informan satu dengan informan yang lain. Misalnya untuk mendapatkan kebenaran informasi tentang bagaimana perbedaan aktivitas olahraga *jogging* sebelum masa pandemi covid dengan masa sekarang adalah dengan mengecek kebenaran informasi yang diperoleh dari individu/masyarakat yang beraktivitas olahraga *jogging*. Sedangkan pada triangulasi metode, peneliti mengecek kebenaran dengan metode lain. Contoh aktivitas olahraga *jogging* menurut informasi wawancara paling banyak dilakukan setiap hari Sabtu dan Minggu, pada hari sabtu mulai pagi jam 06.30 – 08.30 dan sore jam 16.00 - 17.30 wib dan hari minggu mulai jam 06.00 – 09.00 dan sore jam 15.30 -17.30 , peneliti akan mengecek kebenarannya melalui pengamatan langsung disekitar alun-alun kajan pada hari dan jam sesuai jadwal. Triangulasi peneliti yang dilakukan dalam penelitian ini dengan cara mendiskusikan data yang diperoleh dilapangan dengan pihak-pihak yang memiliki pengetahuan dan keahlian relevan dengan tema penelitian dan memahami pendekatan metode penelitian kualitatif.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk mengetahui motivasi aktivitas masyarakat berolahraga *jogging on the weekend* pada masa *new normal* di

alun-alun kajian pada penelitian ini adalah analisis kualitatif. Teknik analisis ini untuk menggambarkan bagaimana motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga. Sebelum melakukan kegiatan analisis, peneliti terlebih dahulu melakukan pengumpulan data.

Langkah-langkah analisis selama di lapangan dengan model Miles dan Huberman terdiri dari:

1. Reduksi Data (*Data reduction*)

Reduksi data merupakan proses berfikir sensitif yang memerlukan kecerdasan dan keluasan, dan kedalaman wawasan yang tinggi. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak penting (Sugiyono, 2014:338). Pada tahap ini peneliti mereduksi data-data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi.

2. Penyajian Data (*Data display*)

Menurut (Sugiyono, 2014:341) Dengan penyajian data akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja, selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami. Penyajian data dalam penelitian tentang analisis motivasi aktivitas olahraga *jogging on the weekend* pada masa *new normal* di alun-alun kajian berupa uraian naratif yang mudah dipahami.

3. Penarikan Kesimpulan/verifikasi

Setelah dilakukan penyajian data, maka langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan. Ini didasarkan pada reduksi data yang merupakan jawaban atas masalah yang diangkat dalam penelitian. Apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (Sugiyono, 2014:341).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di satu tempat, yakni di alun-alun kota kajen kabupaten Pekalongan. Penelitian dimulai pada Minggu, 21 November 2021 sampai dengan Minggu, 12 Desember 2021. Pertama peneliti memberikan surat penelitian ke kantor Dinas Kepemudaan Dan Olahraga Dan Pariwisata Kota Kajen, kemudian peneliti langsung melakukan penelitian di lokasi yang dipilih. Peneliti melakukan observasi awal di beberapa tempat di mana masyarakat banyak melakukan aktivitas olahraga *jogging* salah satu tempat favorit *jogging* di wilayah kota kajen yaitu di Jalan Krakatau Alun-alun kajen, jalan alun – alun utara kajen, serta di jalan sekitar lapangan alun – alun kajen

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga *jogging* di sekitar alun-alun kota kajen. Peneliti menggunakan teknik *snowball sampling* untuk mendapatkan informasi dari salah satu narasumber dengan narasumber yang lain, jika informasi sudah memiliki kemiripan atau kesamaan tentang subjek penelitian ini maka pola teknik ini berhenti karena dinilai sudah cukup untuk digunakan sebagai sampel. Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan

sebanyak 25 narasumber secara acak yang peneliti temui ditempat penelitian dan dirasa sudah mewakili atas populasi masyarakat yang berolahraga *jogging* di alun-alun kajen. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara serta dokumentasi.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Penelitian

Penelitian tentang “Analisis Motivasi Aktivitas Olahraga *Jogging On The Weekend* Pada Masa *New Normal* Di Alun – Alun Kajen 2021” dapat di pahami melalui kesimpulan informasi dari 15 pertanyaan yang dapat dilihat pada lampiran halaman 127 yang telah diajukan kepada narasumber secara random. Berikut deskripsikan informasi yang dilakukan berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi di lapangan, adalah sebagai berikut.

a. Hasil Wawancara

1). Furqon, 20 Tahun (Responden 1)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ iya sering, kadang – kadang pada hari sabtu minggu saya melakukan *jogging* di pagi hari pada jam 5 “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Kalau perbedaan ada ya mas, pada sebelum pandemi itu semua jalan

dibuka namun setelah ada pandemi kadang jalan itu sering ditutup “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Meningkatkan sistem imun kekebalan tubuh “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Jelas menyenangkan, karena selain kita membakar kalori juga mengeluarkan keringat yang banyak “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Paling lama 25 menit, dan paling cepat 15 menit “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya jelas mampu,karena sebelum *jogging* itu saya sering merasa kelelahan tapi sesudah *jogging* badan terasa lebih ringan dan punya tenaga “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Kalau pada saat olahraga *jogging* itu saya tidak pakai masker, kalau memakai masker pengap dan susah, tetapi setelah olahraga selesai saya memakai masker kembali “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Bisa mas, sangat bisa “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Bisa, sesudah *jogging* sebelum *jogging* itu terkadang hawa malas itu sering muncul tetapi sesudah *jogging* badan terasa segar “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Niat sendiri, tetapi malah saya yang mengajak teman untuk *jogging* “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Jelas lebih menyenangkan, kalau *jogging* sendiri itu hawa malas sering muncul, paling lari 1km sudah terasa capek, tapi kalau bersama teman itu bisa lari 4 sampai 5km “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Iya selalu bersama teman “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Jelas, karena keberadaan orang – orang membawa semangat kita sendiri, membawa hawa persaingan “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Kadang di kajen, lapangan gemek, dan sekitar rumah saja “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ *Car Free Day* tetap diadakan tetapi jalan ditutup agar masyarakat

bisa berolahraga disekitar jalan kaje “

2). Riki, 19 Tahun (Responden 2)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Iya sering mas “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Menurut saya tidak ada perbedaan mas “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Badan lebih segar saja sih mas “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Iya jelas menyenangkan “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Saya 35 menit mas “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya mampu, daripada dirumah terus rebahan “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya saya mematuhi protocol kesehatan, tetapi pada saat saya

olahraga saya tidak memakai masker “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Bisa jadi menurut saya sih “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Iya bisa juga mas “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Saya memang niat dari diri sendiri sih “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Kalau bersama teman *jogging* dikeramaian seperti ini lebih asik sih dibandingkan sendirian “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Saya tidak selalu sama teman sih, terkadang sendiri juga “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“Jelas semangat menurut saya karena lebih ramai, lebih menyenangkan “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Jalan alun – alun, lapangan di desa “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas

olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ dilakukan *car free day* aja sih menurut saya mas “

3).Doni 18 Tahun (Responden 3)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Sering mas “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Nggak ada mas “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Badan terasa segar, dan sehat aja sih mas “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Iya jelas menyenangkan “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Biasanya saya tergantung dari mood dirikita atau programnya “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“Iya jelas mampu mas “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Saya selalu mengikuti protokol kesehatan “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Bisa sih, karena bertemu dengan masyarakat yang ada disini “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika massa new normal ini ?

“ Tentu sangat bisa mas “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Saya niat dari diri sendiri, tetapi mengajak teman “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Sangat menyenangkan dibandingkan sendirian “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Saya selalu bersama teman, tetapi jika ada niat ya saya *jogging* sendiri “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Iya menurut saya membuat semangat aja sih “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Biasanya dilapangan, keliling desa “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Sama jawaban teman saya mas, untuk dilakukan *car free day* di tempat ini untuk mendukung masyarakat yang berolahraga di tempat ini “

4). Subehi Purnama, 17 Tahun (Responden 4)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Kalau saya jarang mas “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Menurut saya ada perbedaan, karena banyak jalan yang di lockdown atau ditutup

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Badan sehat dan menjadi fresh

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Iya jelas menyenangkan “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Tergantung programnya mas, dan tidak pernah melihat waktunya“

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Sama mas, ya mampu “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan

setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Saya mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Iya jelas bisa “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Bisa, dibandingkan dirumah tiduran “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Niat dari diri sendiri, tetapi seringnya diajak teman “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Menyenangkan sih mas daripada *jogging* sendirian “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Selalu bersama teman kalau saya “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Jelas membuat semangat bagi saya “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Di jalan memutari alun – alun ini, di lapangan “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas

olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Mengadakan *cf*d mas di area sini “

5). Arinka 16 Tahun (Responden 5)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Dari saya sering “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Iya berbeda banget ya, saat ini harus memakai masker “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Bisa membuat badan sehat dan membuat segar “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Menyenangkan karena bisa bertemu dengan orang banyak “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ 10 sampai 15 menit “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya mampu meningkatkan imun “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Kalau saya sebelum dan sesudah *jogging* memakai masker “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Bisa, karena kita bisa melihat lihat sekeliling kita seperti bertemu banyak orang “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Bisa, karena bisa melihat pemandangan lah “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Memang niat dari diri sendiri

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“Iya lebih menyenangkan karena kita bisa sambil ngobrol dengan teman “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Tidak juga sih, terkadang saya sendirian “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Iya bisa sih membuat semangat “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Jalanan desa, alun – alun seperti ini, dan lapangan “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas

olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Mendukung kegiatan *car free day* “

6) Faturohman 18 Tahun (Responden 6)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Iya sering “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Iya sedikit berbeda, untuk ramainya “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Kalau saya sih senang aja dan lebih fresh “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Menurut saya menyenangkan “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Saya biasanya sih 30 menitan “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Seharusnya iya bisa meningkatkan imun mas “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya selalu memakai masker sebelum dan sesudah melakukan olahraga “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Seharusnya sih bisa, karena bisa bertemu dengan orang banyak “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Iya itu sih sangat bisa sih karena kalau dirumah tidak beraktivitas, cuman rebahan saja “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Saya niat dari diri sendiri tetapi mengajak teman “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Lebih menyenangkan karena bisa diajak berbicara “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Terkadang saya *jogging* sendiri “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Bisa mendukung semangat sih tapi kalau terlalu ramai akan sedikit mengganggu olahraga kita “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Untuk lokasi menurut saya lebih niatnya dari kita sendiri, seperti

ini niat di alun-alun “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“Menutup sebagian jalan untuk aktivitas olahraga ajasih “

7) Satrio Yuditono, 15 Tahun (Responden 7)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Iya sudah sering dari mulai remaja dulu “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Masih sama karena didaerah sini peminat *jogging*nya stabil “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Dapat berkeringat setiap saya meluangkan waktu untuk *jogging* “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Sama saja karena tergantung dari hobi masing-masing “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Saya biasanya antara 30 menit sampai 60 menit “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya jelas mampu “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya saya pribadi dan keluarga selalu mematuhi dari anjuran pemerintah dan saya ini membawa masker selalu “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Iya tentu bisa “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Iya soalnya sekarang sekolah kan jarang jadinya banyak dirumah, untuk meluangkan waktu daripada tiduran dirumah lebih baik keluar muter lapangan bisa keluar keringat dan mengisi waktu kosong “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Saya niat dari sendiri tetapi mengajak teman “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Lebih menyenangkan karena ada teman untuk diajak komunikasi “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Saya selalu bersama teman jika olahraga *jogging* “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Bersemangat apabila ramai tetapi kalau terlalu rama kita tidak bisa

jogging karena zig-zag larinya “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Jalan sekitar rumah, karena saya rumahnya agak di dataran tinggi jadi enak buat *jogging* karena segar, tapi kalau mau sambil rekreasi saya *jogging* di alun – alun “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Menutup sebagian jalan untuk aktivitas olahraga di pagi hari libur ini “

8) Riski Abdurahman, 17 Tahun (Responden 8)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Sudah sering dari masa pandemic saya dan sodara saya ini sering *jogging* bersama “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Kalau menurut saya agak sedikit sama ya masalahnya aktivitas *jogging* awal pandemic juga sudah ramai di daerah sini “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Supaya tubuh sehat dan tidak mudah terkena virus “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainya ?

“ Sama saja yang penting sesuai dengan hobi dan minat kita “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Sama saja sih karena *jogging* sering berdua antara 30 sampai 60 menit “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya mampu “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya saya juga sama sih mas kalau keluar rumah memakai masker dan juga menjaga protokol kesehatan “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Iya tentu bisa mas “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Bisa, kalau *jogging* kan bisa menjadikan sehat dan bisa berkenalan dengan orang baru “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Memang niat dari diri sendiri tetapi biasa saling ajak-ajakan dengan saudara saya ini “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih

menyenangkan ?

“ Kalau *jogging* bersama teman itu seperti lebih semangat gitu “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Saya terkadang sendiri dan juga terkadang bersama teman “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Iya, menurut saya ramai tidak masalah yang penting tertib “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Sekitar rumah, alun-alun dan di lapangan “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Menerjunkan polisi untuk mengatur dan menertibkan masyarakat yang berolahraga di alun alun ini agar tidak mengganggu kendaraan yang melintas dan menutup sebagian jalan untuk masyarakat yang berolahraga ”

9) Sella, 15 Tahun (Responden 9)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Saya sering, tetapi tiap hari libur saja “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Ada, waktu pandemic itu ketat sekali *jogging* memakai masker “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Menambah kesehatan menurut saya “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Iya menyenangkan karena hobi “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ 10 menitan kira kira “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya mampu “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya saya selalu menerapkan itu “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Iya bisa mas “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika massa new normal ini ?

“ Menghilangkan kejenuhan sekali “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Diajak teman tetapi ada niat dari diri sendiri “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih

menyenangkan ?

“ Iya menyengkan dibanding sendirian “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Selalu bersama teman teman “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Menurut saya malah tidak bersemangat karena sulit untuk bergerak “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Di jalan jalan dan alun-alun “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Menurut saya agar pemerintah melakukan *car free day* “

10) Gandes, 15 Tahun (Responden 10)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Iya sering, dan tiap hari libur juga “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Ada, pada saat sebelum new normal diharuskan kita selalu memakai masker “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Iya lebih capek tetapi setelah itu lebih bertenaga terus menambah kesehatan juga “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Tergantung dari hobi menurut saya “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Kalau dirumah itu 10 menitan aja

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Mampu banget “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya saya habis *jogging* itu kembali mematuhi protokol kesehatan “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Iya bisa “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Jelas bisa menghilangkan kejenuhan “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Terkadang niat dari diri sendiri dan juga kadang diajak sama teman “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Iya menyenangkan dibanding *jogging* sendiri “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Terkadang sendiri, dan sama teman juga sering “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Tidak sih karena sulit untuk kita *jogging* dalam keramaian “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ di lapangan alun alun seperti ini

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Mungkin dilakukan *car free day* diare sini “

11) Farida, 14 Tahun (Responden 11)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Sebenarnya agak jarang mas tetapi saya hobi *jogging* “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Ada, kalau dulu kan nggak pakai masker dan sekarang harus pakai masker dan banyak polisi berjaga “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Badan menjadi sehat, dan rileks gitu aja sih “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Lebih menyenangkan dan lebih santai dibanding olahraga lainnya “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Kira – kira 60 menitan “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya sangat mampu “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Selalu melakukan protokol kesehatan “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Bisa sih mas “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Iya sangat bisa “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Kalau saya dari diri sendiri “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Bersama teman lebih menyenangkan “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Saya selalu bersama teman saya “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Jadi tambah semangat mas “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Lapangan alun –alun saja “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Dilakukan *car free day* menurut saya “

12) Adi Handoko 21 Tahun (Responden 12)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Sering mas “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Ya berbeda mas, dulu kalau *jogging* tidak memakai masker jadi enak tidak pengap, kalau sekarang harus pakai jadi ribet dan pengap “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Ya lebih terasa sehat ajasih mas dan stamina terasa bertambah “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Menurut saya iya “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam

berolahraga *jogging* ?

“ Saya 2 jam sambil istirahat “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya pasti kan meningkatkan stamina juga pasti imun akan naik “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya harus dong kan mematuhi pemerintah “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Bisa sih mas “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Iya, menurut saya kalau *jogging* jadi enak aja dan fresh “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Niat dari diri sendiri karena hobi olahraga “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Lebih menyenangkan karena ada teman untuk komunikasi “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Nggak salalu, terkadang sendirian juga “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam

berolahraga *jogging* ?

“ Kalau ramai terasa biasa aja bagi saya mas “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Jalan di desa, seperti ini di alun – alun “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Iya mendukung, dan pemerintah harus menerapkan *cfp* untuk pejalan kaki itu aman “

13) Lutfi 23 Tahun (Responden 13)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Sebelum new normal biasa aktivitas *jogging* untuk kebugaran tubuh lebih fit “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Untuk *jogging*nya sama tapi untuk kebebasannya sih beda kalau masa pandemic belum bisa sebebas saat ini “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Manfaatnya tubuh kita lebih sehat lagi sih dibanding sebelumnya, misalkan kan saya perokok ya untuk mengurangi rasa lelah saya dan biar kesehatan kita terjaga dan terhindar dari penyakit “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Kalau menurut saya itu tergantung dari hobi mas, tetapi untuk *jogging* ini sebagai menjaga daya tahan tubuh kita aja mas, untuk olahraga yang lain tetap ada “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Paling singkat 15 menit dan paling lama 60 menitan “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Kalau ini sangat berpengaruh bagi tubuh kita “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya tetap kita patuhi protokol kesehatan untuk menghindari dari virus “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Untuk rekreasi nggak menurut saya “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Oh iya ini jelas sih untuk menghilangkan kejenuhan “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Saya niat dari diri kita sendiri “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih

menyenangkan ?

“ Iya menyenangkan jika bareng – bareng sih “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Terkadang kalau ada teman ya bersama teman, tetapi kalau nggak ada ya saya sendiri untuk *jogging* “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Kalau untuk ramai iya semangat, tetapi untuk keramaian seperti saat ini dan pada masa saat ini sepertinya belum kondusif, tetapi bisa semangat “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Di lapangan olahraga dan di alun – alun seperti ini “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Peran pemerintah cukup baik sih karena sudah menerjunkan anggota polisi untuk mengatur jalan disini “

14) Fariski Maulana, 18 Tahun (Responden 14)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Sudah sering karena untuk persiapan kerja yang akan datang “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Untuk masa sekarang ini kan banyak masyarakat yang melakukan

jogging karena pada saat sebelumnya kan masa pandemic dan itu dibatasi “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Untuk manfaatnya membuat kita berkeringat ya, jadi untuk kesehatan juga dan dapat menjadi meningkatkan kekebalan tubuh

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Kalau menurut saya *jogging* itu lebih simple dan nggak membutuhkan banyak biaya, contoh kita nge gym kan harus mengeluarkan biaya dan tempatnya juga harus bayar dan *jogging* ini kita bisa lakukan dimana saja “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Kurang lebih 15 menit sampai 60 menitan “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya menurut saya sangat bisa, karena kita berkeringat dan itu meningkatkan kekebalan tubuh “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Alhamdulillah selalu mengikutinya karena kita berangkat cuci tangan dan maskeran dan pulang juga kita bersih bersih “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang

rekreasi ?

“ Bagi saya itu bisa karena kita bertemu dengan masyarakat yang banyak tentunya di tempat ini “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Itu sangat bisa bagi saya sangat bisa menghilangkan kejenuhan karena di hari minggu itu kan kalau pagi nggak tau mau ngapain karena siangya juga tidak ada kegiatan jadi untuk paginya saya isi dengan *jogging* dan siangya kegiatan lain yang lebih bermanfaat “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Kalau dari diri saya sendiri itu bukan ajakan dari teman, karena saya kelas 3 sma membutuhkan sekali fisik saya untuk mempersiapkan masuk ke dunia kerja “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Kalau dari saya lebih menyenangkan individu karena bisa fokus dalam *joggingnya*, kalau kita bersama teman itu kebanyakan ngobrolnya jadi tidak fokus “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Kalau saya seringnya sendiri tetapi ngajak teman maupun saudaranya “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam

berolahraga *jogging* ?

“ Menurut saya itu sangat mendukung karena banyaknya tempat keramaian itu kalau disini banyak yang olahraga jadi kalau kita berdiam kita itu merasa malu, ngapain kita datang kesini tetapi hanya berdiam saja “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Alun – alun kajen, lapangan manggala krida di kedungwuni, dan juga di mataram pekalongan “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Menyediakan sarana prasarana seperti jalur untuk *jogging* dan juga *afd* penutupan jalan di jalan utama karena itu termasuk jalur *jogging* juga “

15) Ahmad Syaril, 19 Tahun (Responden 15)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Pernah tetapi tidak sesering masa sekarang yang hampir normal “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Kalau perbedaan terlalu menonol ya mas, pada masa sebelumnya kan terlalu dibatasi untuk kegiatan yang di luar ruangan “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Untuk kebugaran jasmani, ya intinya kesehatan lah “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Menurut saya sih iya menyenangkan karena menggerakkan seluruh tubuh “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Saya singkat, jalan biasa 5 menitan kemudian *jogging* kadang 20-25 menit kemudian jalan lagi “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Menurut saya setelah baca baca itu dapat meningkatkan imun kita“

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Kalau saya sendiri menerapkan karena saya kesini memakai masker dan sampai dirumah bersih bersih “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Kalau rekreasi bisa juga karena banyak peminatnya “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Kalau pada masa saat ini sudah hampir normal ini iya mampu, karena kita sudah menunggu masa normal kembali dan tidak ada pembatasan “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Kalau saya sendiri itu memang niat sendiri, karena saya juga sedang mempersiapkan fisik untuk memasuki dunia kerja “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Sekarang ini saya sedang bersama teman saya, lebih menyenangkan dibandingkan sendirian “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Saya kalau *jogging* di alun alun selalu bersama teman, tetapi jika di daerah sendiri ya *jogging* sendirian “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Mendukung juga karena kita termotivasi “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Kalau saya seringnya di sekitar rumah dikesesi pada masa pandemi kalau sekarang yang hampir normal ya di alun alun kaje”

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kaje ?

“ Yang saya lihat tadi waktu *jogging* itu ada polri untuk membatasi jalan mengatur jalan “

16) Fia, 23 Tahun (Responden 16)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan

olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Jarang untuk olahraga *jogging*nya “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Tentunya sangat berbeda, kalau sebelum ada pandemic ini tidak perlu menggunakan masker ya, ketika ada pandemic ini kita harus memakai masker jadi kalau *jogging* itu agak pengap cepat lelah “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Untuk manfaatnya menurut saya itu menguatkan imun kemudian melancarkan peredaran darah apalagi kalau melakukan pemanasan seperti itu juga kan melancarkan peredaran darah “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Iya menyenangkan “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Kurang lebih 10 sampai 30 menit “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya mampu “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya selalu melakukan protokol kesehatan seperti memakai masker

dan setelahnya bersih – bersih mas “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Bisa, karena bisa bertemu dengan teman/masyarakat dan bisa juga mempunyai teman baru untuk kita bersosialisasi dengan lingkungan “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Iya bisa, kalau dirumah bosan mau ngapain selain tiduran gitu “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Kadang diajak teman kadang niat sendiri “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Lebih menyenangkan dibandingkan sendiri “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Kadang bersama teman tapi kadang juga sendiri “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Iya “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Di alun – alun kaje, dilapangan kedungwuni gemek, dan lapangan pekajangan “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas

olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Peran pemerintah seharusnya menutup sebagian jalan untuk menghindari kendaraan melewati jalan itu “

17) Lessi, 24 Tahun (Responden 17)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Lumayan sering mas setiap minggu biasanya “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Kalau dulu kan biasanya ramai terus tidak memakai masker kemudian sekarang harus pakai masker terus biasanya kapasitas orang dikurangi, jaga jarak dan tidak boleh berkerumun “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Membuat badan lebih segar, lebih fresh lagi, untuk meningkatkan imun juga bisa “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Kalau menurut saya sih kurang menyenangkan karena saya pribadi lebih senang renang dibanding *jogging* “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Biasanya sih 30 menit cukup bagi saya “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan

imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya meningkatkan masalahnya kita kan berkeringat “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya jelas saya mematuhi itu, karena sekarang pakai masker sudah seperti kewajiban kalau diluar terkadang juga ada razia masker jadi saya mematuhi “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Bisa mas, disini bisa buat rekreasi karena bisa melihat pemandangan jadi bisa buat rekreasi dengan *jogging* disini “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Iya bisa menghilangkan kejenuhan kan kita juga dirumah sendiri seringnya dirumah terus bosan terus dengan *jogging* kita bisa keluar rumah refresing “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Yang sering diajak teman, kalau *jogging* sendiri kan bagaimana ya kurang semangat, jadi diajak teman seringnya “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Lebih menyenangkan karena kita bisa sambil cerita atau guyon

guyon begitu mas “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Lebih sering bersama teman – teman, sendiri paling cuman 1 2 kali saja “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Sangat mendukung, soalnya kan bisa menambah teman terus kalau *jogging* sepi kan gimana gitu jadi kalau ramai kita lebih termotivasi semangat “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Biasanya saya disekitar rumah, di kedungwuni gemek, dan di alun alun kajen ini, lebih sering di 3 tempat itu “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Mungkin dengan mengadakan *car free day* kemudian jalan ditutup jalannya untuk masyarakat bisa menikmati *cfid* itu “

18) Malinda, 22 Tahun (Responden 18)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Lumaya sering “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Ada perbedaan, dulu kalau *jogging* kan tidak memakai masker tetapi

sekarang harus pakai masker “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Jadi sehat, segar kira kira begitu “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Kalau menurut saya lebih asik senam, karena bisa bersama-sama ada iramanya daripada *jogging* “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Biasanya saya 30 menit cukup “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya itu sangat bisa “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya sebelum dan sesudahnya saya pakai masker “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Bisa juga mas karena disebelah sana ada taman juga bisa mengajak keluarga “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Bisa apalagi kalau bersama keluarga maupun teman jadi suasana

terasa senang “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Terkadang ajakan teman, terkadang juga niat sendiri “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Iya pasti “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Tidak juga, terkadang sama kakak saya, saudara iya keluarga “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Iya sangat mendukung “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Di lapangan kajean ini, dan lapangan pekajangan “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajean ?

“ Peran pemerintah disini cukup baik, sudah merapihkan sedikit pedagang yang ada di jalan agar masyarakat yang berolahraga tidak terganggu “

19) Nevi, 25 Tahun (Responden 19)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Oh iya itu sering “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Iya untuk perbedaannya sangat drastic, karena sebelum pandemic itu tidak memakai masker jadi *jogging* itu lega bernafasnya “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Ini untuk menurunkan berat badan “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Menurut saya iya menyenangkan “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Saya 15 menit sampai 30 menit “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya sangat mampu meningkatkan imun “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya mengikuti “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Bisa karena setelah *jogging* ini kan jalan – jalan menikmati pemandangan disekitar dan melihat yang ada di alun – alun “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan

kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Sangat bisa “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Dari diri sendiri karena untuk menurunkan berat badan saya sendiri “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Lebih menyenangkan daripada sendiri

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Tidak, terkadang juga sendiri “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Sangat mendukung “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Biasanya di alun – alun di jalan yang disediakan untuk *jogging* “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Oh iya di kajen ini peran pemerintah sangat mendukung karena setiap hari minggu selalu ada *cfp* jadi sebagian jalan kan ditutup untuk aktivitas olahraganya “

20) Nastitik, 20 Tahun (Responden 20)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan

olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Kadang kadang kalau ada waktu luang saja “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Ada, sebelum pandemi kita beraktivitas tanpa menggunakan masker ketika pandemi ini kita diharuskan memakai masker “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Manfaat yang saya dapatkan itu bisa meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh kalau *jogging* kan bisa melancarkan peredaran darah juga “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Iya menyenangkan karena saya memang hobi *jogging* “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ 10 sampai 15 menit “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya mampu, karena kita melakukan *jogging* bisa meningkatkan daya tahan tubuh “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya sebelum dan setelah *jogging* ini selalu memakai masker dan

bersih – bersih serta tetap jaga jarak “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Iya bisa “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Iya, karena dengan kita *jogging* bisa membuat fresh “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Terkadang niat dari sendiri tetapi ajakan teman “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“Iya menyenangkan “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Iya bersama teman “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Iya mendukung “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Terkadang di lapangan kajen, lapangan mataram dan lapangan hawai pekajangan “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Peran pemerintah itu mendukung tetapi masyarakat harus tetap mengikuti prokes yang ada dan menutup jalan raya agar kendaraan itu tidak memasuki area olahraga “

21) Rizki Galuh, 18 Tahun (Responden 21)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Sudah sering “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Ada, pada masa pandemic jarang *jogging* karena harus memakai masker “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Biar sehat dan biar fresh saja “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Menurut saya kurang menyenangkan “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Saya 10 sampai 30 menit “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya mampu “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah

melakukan olahraga *jogging* ?

“ Saya selalu mematuhi prokes yang ada “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Iya bisa saja “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Bisa agar fresh “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Saya niat dari diri sendiri “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Tentunya lebih menyenangkan karena ada teman jadi tambah bersemangat “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Terkadang bersama teman dan kadang sendiri “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Oh iya tentu mendukung semangat sekali “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Yang ramai seperti di kafen ini “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas

olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Diadakan *car free day* dan lintasan untuk *jogging* sendiri “

22) Fauzan 26 Tahun (Responden 22)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Dari masa new normal sampai saat ini belum pernah “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Kalau masa new normal sama masa sebelumnya sama saja sih tidak ada perubahan “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Kalau saya sendiri kalau *jogging* untuk pernafasan agak sedikit lega “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Kalau semua olahraga menyenangkan semua kembali ke diri kita masing – masing menyukai atau tidaknya “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Kalau saya sendiri jika *jogging* tidak menurut waktu jadi ya 3 kali putaran lapangan di kajen ini saja “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Kalau *jogging* menurut saya mampu meningkatkan “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Kalau protokol sendiri saya mematuhi “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Bisa “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Sangat bisa “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Kalau *jogging* sendiri memang niat sendiri “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“Iya lebih menyenangkan “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Ya minimal satu orang teman “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Ramai menurut saya sih sebagai motivasi saja “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Kalau *jogging* di daerah bisa, di alun alun juga bisa “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas

olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Untuk pemerintah sendiri ya alhamdulillah baik dan bagus sih “

23) Ahmad Maksu, 23 Tahun (Responden 23)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Sudah sering mas bahkan sering mengelilingi desa “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Sama saja mas soalnya *jogging* kan melatih fisik pernafasan saja menurut saya “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Kalau menurut saya pribadi manfaat *jogging* membuat tumbuh menjadi ringan, lebih segar, dan lebih fit, dan jam tidur juga menjadi normal karena efek dari lari nya itu “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Kalau itu masing-masing mas kalau saya sih *jogging* cuman buat mensterilkan pernafasan saja kalau misal dibandingkan dengan olahraga yang seperti futsal, sepak bola iya sama saja menyenangkan“

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Kalau dulu jaman sekolah untuk *jogging* minimal 2 jam cuman sekarang sudah kerja jadi *jogging* jarang dan cuman untuk kesehatan

pernafasan saja ya paling 15 menitan saja saya “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Iya jelas mampu mas “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Kalau protokol kesehatan saya orangnya cenderung ke bodoamat mas jadi bagi saya tidak terlalu memperhatikan itu “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Bisa mas, soalnya kalau kita *jogging* itu kan bisa melihat lihat pemandangan yang hijau-hijau contohnya itu dilapangan jadi suasana terasa adem “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika massa new normal ini ?

“ Kalau menurut saya ya sama saja mas “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Kalau saya niat sendiri apalagi hobi *jogging* kan sudah dari dulu jadi untuk mempertahankan stamina saat *jogging* saja “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Lebih menyenangkan karena kita bisa sambil ngobrol, kalau sendiri

kan seperti orang hilang “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Selalu, seringnya bersama teman “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Menurut saya jadi kurang semangat kalau tempatnya ramai itu malah rishi, dan gerakannya kurang “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Biasanya saya lari naik ke linggo mas “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Cukup baik mas, cuman yaitu sekarang kurang ditertibkan di lapangan besarnya kajen banyak pedagang disana makannya saya *jogging* pindah di area sini “

24). Dhika, 21 Tahun (Responden 24)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Iya kalau masalah *jogging* disekitar rumah itu jarang karena saya sudah bekerja “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Iya pasti ada bedanya mas terutama di new normal kan kita harus memakai masker kalau sekarang ini sudah tidak memakai masker dan

sudah banyak kerumunan “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Iya terutama untuk kesehatan mas “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Sama saja sih mas “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Biasanya 30 menitan “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Pasti, olahraga itu pasti meningkatkan “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Kalau sebelum saya mesti memakai masker, ketika *jogging*nya saya melepas masker karena untuk sirkulasi udaranya pasti terhambat kalau memakai masker “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Iya, bisaa “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika massa new normal ini ?

“ Iya mampu menghilangkan “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Saya niat dari diri sendiri “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Iyak lebih menyenangkan “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Nggak juga sih, kadang sendiri “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Menurut saya sih biasa saja mas “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“ Biasanya saya di alun alun ini saja “

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Kalau peran pemerintah saya kurang tau sekali mas “

25) Bakhtiar, 22 Tahun (Responden 25)

Pada masa sebelum new normal, apakah anda sudah sering melakukan olahraga *jogging* disekitar rumah ?

“ Iya sudahh.. “

Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga *jogging* sebelum masa new normal dengan sekarang ?

“ Ada mas tentunya, kalau saat ini kan maskeran dulu kan tidak

maskeran dan tentunya enak yang dulu tidak memakai masker “

Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga *jogging*?

“ Biar segar aja badannya mas, pola tidurnya juga enak “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya ?

“ Sama sih mas, kalau olahraga lain juga menyenangkan “

Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga *jogging* ?

“ Sekitar 60 menit mas biasanya “

Menurut anda dengan olahraga *jogging* apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19 ?

“ Tentu mas karena olahraga kan kita banyak mengeluarkan keringat “

Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* ?

“ Iya saya selalu... “

Menurut anda apakah olahraga *jogging* bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi ?

“ Iya sih kalau aku mas untuk refresing juga “

Menurut anda dengan olahraga *jogging*, apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika masa new normal ini ?

“ Iya tentu mas “

Apakah anda melakukan olahraga *jogging* karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri ?

“ Nggak sih mas kalau aku niat diri sendiri “

Menurut anda apakah *jogging* bersama teman atau komunitas lebih menyenangkan ?

“ Tentu mas karena bisa ngobrol-ngobrol gitu nggak terlalu sepi “

Setiap anda *jogging* apakah selalu bersama teman-teman ?

“ Nggak, terkadang saya juga sendiri “

Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga *jogging* ?

“ Menurut saya itu cuman nilai plus aja kalau ramai “

Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga *jogging* ?

“Biasanya saya dipersawahan dan disekitar lapangan kajen ini aja”

Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen ?

“ Menurut saya kurang sih mas, missal disini emang niat diadakan *car free day* kan harus benar benar tidak ada motor, mobil, jalan ditutup atau dialihkan, tapi kalau disini akses kendaraan masih bisa masuk dan bebas tapi untuk fasilitas sudah cukup baik, cuman tadi itu kurang rapih di jalan nya.. “

b. Hasil Observasi

Berikut hasil observasi berdasarkan aspek yang di amati di lapangan :

1) Aspek 1 (Rata-rata usia masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga *jogging*)

Hasil Penjabaran Aspek 1 :

Rata-rata usia masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga *jogging* sekitaran 13 sampai 30 Tahun. Untuk masyarakat yang berusia 30 Tahun keatas lebih memilih untuk jalan santai dan ber-rekreasi saja ditempat alun-alun ketimbang melakukan aktivitas olahraga.

2) Aspek 2 (Lokasi mana yang menjadi favorit masyarakat untuk melakukan olahraga *jogging*)

Hasil Penjabaran Aspek 3 :

Beberapa lokasi yang mana menjadi tempat favorit masyarakat untuk aktivitas *jogging*, yaitu :

- a) Jalan Alun – Alun Utara Kota Kajen
- b) Jalan Krakatau alun – alun Kajen
- c) Sekitaran lapangan alun-alun kajen

Yang mana tempat favorit yang banyak di pilih masyarakat memang merupakan jalur yang dipilih untuk *jogging* dikarenakan lokasi yang ramai dan di khususkan untuk berolahraga.

3) Aspek 3 (Apakah berolahraga *jogging* individu/kelompok)

Hasil Penjabaran Aspek 3 :

Masyarakat lebih condong memilih untuk *jogging* bersama teman atau keluarga terdekatnya dibandingkan *jogging* sendiri. Namun, Ada beberapa masyarakat yang *jogging* individu dengan alasan menghindari kerumunan dan fokus untuk *jogging*.

- 4) Aspek 4 (Rata-rata lama waktu masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga *jogging*)

Hasil Penjabaran Aspek 4 :

Lama masyarakat dalam melakukan olahraga *jogging* antara 15 sampai 60 menit, tetapi bertahap.

- 5) Aspek 5 (Hari dan waktu yang menjadi favorit masyarakat dalam beraktivitas *jogging*)

Hasil Penjabaran Aspek 5 :

Masyarakat cenderung berolahraga *jogging* pada hari *weekend*, yaitu hari Sabtu dan Minggu. Sedangkan untuk waktu yang biasanya masyarakat berolahraga *jogging* yaitu, pagi pukul 06:30 s/d 08.00 dan sore sekitaran pukul 16.00 s/d 17.30 WIB.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kepada masyarakat pada area penelitian dapat disimpulkan bahwa usia rata-rata yang tertarik untuk olahraga *jogging* di masa *new normal* ini sekitar 13-30 tahun hal ini didasarkan pada alasan untuk menjaga kebugaran tubuh, mempersiapkan kondisi fisik untuk menjalani atau memasuki ujian sebagai tenaga kerja dan tentunya sebelum dan setelah melakukan olahraga *jogging* mereka tetap menerapkan protokol kesehatan, hal ini juga nampak bahwa mereka lebih memilih *jogging* secara individu dibandingkan bergerombol. Masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga *jogging* umumnya pada waktu *weekend*.

c. Hasil Dokumentasi

Hasil dokumentasi berdasarkan aspek yang di amati di lapangan, dapat dilihat pada lampiran halaman 74 s/d 76. Berdasarkan hasil observasi dapat terlihat mereka berusia rata-rata sekitaran 13-30 tahun kemudian mereka yang *jogging* membawa masker dan tetap menjaga jarak dengan tidak bergerombol saat *jogging*, mereka *jogging* pada tempat-tempat tertentu seperti jalan sekitar alun-alun kaje.

d. Analisis Data

Dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap narasumber yang sudah bisa mewakili dari keseluruhan populasi masyarakat yang berolahraga *jogging* di tempat penelitian. Dapat dijabarkan sebagai berikut :

- 1) Peneliti mendapatkan informasi dari responden dengan nama Furqon (20 Tahun), dapat disimpulkan bahwa sebelum masa pandemi sudah sering melakukan aktivitas *jogging* hanya pada hari minggu pagi selama 15 – 20 menit untuk menjaga kesehatan tubuh saja dilakukan di tempat yang ramai karena sekaligus untuk rekreasi bersama kelompok/temannya, tetapi pada masa pandemi perubahan aktivitas olahraganya berkurang.
- 2) Dapat disimpulkan dari responden dengan nama Riki (19 Tahun) juga sering melakukan aktivitas *jogging* disekitaran rumah untuk menjaga kesegaran tubuhnya dan menghilangkan rasa jenuh ketika hari libur, biasanya beraktivitas *jogging* dengan waktu 35 menit,

pada saat masa pandemi tidak ada perubahan aktivitas olahraganya masih konsisten karena hobi dan mengajak temannya, seringnya beraktivitas olahraga disekitaran alun-alun kajen.

- 3) Informasi yang dapat disimpulkan dari Doni (18 Tahun) sering melakukan aktivitas olahraga *jogging* karena ajakan dari temannya dan hanya ikut-ikutan saja, aktivitas olahraga *jogging* dilakukan untuk menjaga kesehatan dan dilakukan di hari libur, intensitas waktu *joggingnya* tidak menentu karena dikarenakan faktor dari temannya, umumnya melakukan *jogging* pada tempat rekreasi seperti alun-alun.
- 4) Subehi Purnama (17 Tahun) hasil wawancara yaitu jarang melakukan aktivitas olahraga *jogging* dikarenakan tidak hobi, dapat disimpulkan bahwa responden ini melakukan aktivitas *jogging* juga karena faktor dari teman atau ajakan dari teman yang saat itu bersama di lokasi alun-alun kajen, dengan tujuan *jogging* sekaligus berekreasi atau untuk menghilangkan kejenuhan dalam menghadapi massa saat pandemi.
- 5) Dari responden yang bernama Arinka (16 Tahun) dapat disimpulkan sering berolahraga *jogging* tetapi pada hari minggu saja tujuannya untuk menjaga kesehatan dan menghindari rasa jenuh ketika berada dirumah, tetapi setelah adanya pandemi aktivitas olahraganya menjadi sangat berbeda, biasanya beraktivitas olahraga dengan temannya.

- 6) Informasi yang didapatkan dari Fathurohman (18 Tahun) memang sudah sering melakukan olahraga *jogging*, dan cukup berbeda *jogging* di masa pandemi dengan masa saat ini, aktivitas olahraga *jogging* ini dilakukan hanya untuk kesenangan dirinya sekaligus menjaga imunnya karena memang hobi olahraga *jogging* dengan intensitas waktu yang biasanya dilakukan kira-kira 30 menit, untuk menghilangkan kejenuhan responden ini memilih *jogging* di alun-alun kaje bersama dengan temannya terkadang juga sendiri.
- 7) Satrio Yuditono (15 Tahun), informasi yang dapat disimpulkan sering melakukan aktivitas olahraga *jogging*, pendapat dari responden ini untuk masa pandemic dengan masa saat ini tidak ada perubahan yang signifikan dalam olahraga *joggingnya* karena di daerah kaje menurut pandangannya peminat olahraga ini tetap stabil. Satrio melakukan aktivitas *jogging* dengan waktu 30 – 60 menit untuk menjaga kesehatannya, dilakukan dengan temannya untuk menghilangkan kejenuhan serta rekreasi di lokasi tersebut.
- 8) Dari responden dengan nama Riski Abdurahman (17 Tahun) dapat disimpulkan bahwa sudah sering beraktivitas olahraga *jogging* baik sebelum masa pandemi dan pada saat masa pandemi aktivitas olahraga *joggingnya* tetap sama biasanya dilakukan dengan intensitas waktu 30 sampai 60 menit untuk menjaga kesegaran tubuhnya serta meningkatkan kekebalan tubuh pada saat masa pandemi bersama dengan temannya, untuk menghindari rasa

kejenuhan biasanya *jogging* di hari libur dan pada tempat seperti alun-alun sekaligus untuk rekreasi dan daerah persawahan.

- 9) Dari hasil wawancara dengan wanita yang bernama Sella (15 Tahun) didapatkan kesimpulan bahwa dirinya sering berolahraga *jogging* di alun-alun kajeen tetapi pada hari minggu saja jika di ajak temannya, tidak pernah berolahraga sendiri. Biasanya berolahraga *jogging* dengan intensitas waktu 10 menit saja dengan tujuan untuk kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh ketika masa pandemi sekaligus menghilangkan rasa kejenuhan ketika dirumah beraktivitas hanya itu-itu saja, dan menurut sella semenjak ada pandemic olahraga *jogging* di daerah kajeen menurun dikarenakan harus jaga jarak dan menerapkan protokol yang lainnya.
- 10) Dari responden dengan nama Gandes (15 Tahun) disimpulkan Bahwa dirinya juga sering berolahraga *jogging* di alun-alun kajeen pada hari minggu dengan niat dari diri sendiri serta mengajak temannya dengan tujuan untuk merefreshkan pikiran sekaligus rekreasi, menjaga kesehatan, menghilangkan kejenuhan, dan meningkatkan imunitas tubuh dengan intensitas waktu umumnya 10 menitan, menurut dirinya aktivitas *joggingnya* ada perbedaan pada massa pandemic dengan masa *new normal* karena sudah mulai ramai kembali untuk aktivitas olahraganya.
- 11) Informasi yang didapatkan dari Farida (14 Tahun) dapat diambil kesimpulan bahwa dirinya sering melakukan aktivitas *jogging* dilokasi

alun-alun kajeun memutar lapangan bersama temannya dan memang niat dari diri sendiri untuk kesehatan, menghilangkan kejenuhan, dan meningkatkan imunitas tubuh dengan intensitas waktu 60 menit dan sekaligus melihat-lihat sekitar atau rekreasi di lokasi alun-alun, menurutnya jika di tempat tersebut diadakan *car free day* dan jalan disekitar ditertibkan akan lebih baik.

- 12) Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan dengan Adi Handoko (21 Tahun) didapatkan kesimpulan bahwa dirinya sering melakukan aktivitas *jogging* di lokasi alun-alun kajeun pada hari libur, pada dasarnya memang hobi olahraga bersama teman-temannya dengan intensitas waktu 2 jam tetapi dijeda dengan istirahat di lokasi tersebut untuk rekreasi biasanya *jogging* bersama temannya dengan motivasi dirinya untuk meningkatkan imunitas tubuhnya, menjaga kesehatan, dan menghilangkan kejenuhan ketika dirumah, saran untuk pemerintah harus menerapkan *car free day* dan mengatur jalan agar tidak membahayakan bagi peminat olahraga di alun-alun kajeun.
- 13) Dapat diambil informasi dari responden dengan nama Lutfi (23 Tahun) bahwa dirinya juga sering beraktivitas olahraga *jogging* di tempat alun-alun kajeun ini dan disekitar rumahnya dengan tujuan untuk kebugaran tubuh menjadi fit, mengisi waktu luang, dan meningkatkan imun tubuh bersama dengan teman maupun *jogging* sendiri dengan lama intensitas waktu 15 sampai 60 menit, pada masa pandemi perbedaan sangat jelas terutama kebebasan masyarakatnya

menjadi terhalang, lokasi yang ramai mendukung responden ini untuk semangat dalam olahraga *jogging*nya tetapi jika terlalu ramai maka sebaliknya karena tidak ada ruang untuk *jogging*, dan peran pemerintah di lokasi alun-alun kajeun juga sudah cukup baik karena sudah menerjunkan beberapa anggota polisi.

- 14) Berdasarkan wawancara dengan Farisiki Maulana (18 Tahun) diambil kesimpulan dirinya sudah sering melakukan olahraga *jogging* dengan motivasinya untuk mempersiapkan fisik memasuki dunia kerja dan melakukan *jogging* sendiri di tempat alun-alun kajeun maupun di sekitar desanya disamping itu juga untuk menjaga kesehatan, menghilangkan kejenuhan sekaligus melihat pemandangan yang ada dan meningkatkan imun tubuh, biasanya lama intensitas waktu yang dilakukan dalam olahraga *jogging* 15 – 60 menit, peran pemerintah seharusnya lebih ditingkatkan lagi untuk kegiatan *car free day* di hari minggu pagi seperti mengalihkan jalur kendaraan yang melintas dan menertibkan pedagang yang masuk ke jalur jalan area *jogging*
- 15) Dapat diambil informasi setelah wawancara dengan Ahmad Syaril (19 Tahun) bahwa dirinya juga sering beraktivitas olahraga *jogging* baik sebelum maupun pada masa pandemi di lokasi alun-alun kajeun bersama teman, dan disekitar tempat tinggalnya *jogging* individu. Untuk perbedaan olahraga *jogging*nya pada masa saat pandemic sangat menonjol karena semua kegiatan yang di luar ruangan dibatasi sehingga aktivitas olahraga hanya di sekitaran rumah saja, olahraga

jogging bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuhnya, dan mempersiapkan fisik mengikuti ujian memasuki dunia kerja, olahraga *jogging* juga menyenangkan dibanding dengan olahraga lainnya. Lama waktu dalam olahraga *jogging* ini biasanya 20 – 25 menit. Untuk peran pemerintah di lokasi alun-alun kajen menurutnya sudah baik karena ada anggota polri yang mengatur jalan tetapi harus ditingkatkan lagi.

- 16) Wawancara dengan perempuan yang bernama Fia (22 Tahun) didapatkan informasi bahwa dirinya dalam melakukan olahraga *jogging* jarang dan hanya diajak teman saja, menurutnya tujuan mengikuti *jogging* di hari minggu pagi hanya untuk rekreasi, menghilangkan kejenuhan dirumah dan hanya iseng, terkadang melakukan *jogging* dengan waktu 10 – 30 menit itupun tidak menentu harinya, menurutnya peran pemerintah sudah cukup baik dilokasi alun-alun kajen tetapi kurang maksimal dikarenakan masih banyaknya kendaraan yang melintas dan terkesan kurang rapih.
- 17) Dari hasil wawancara dengan perempuan yang bernama Lessy (23 Tahun) didapatkan kesimpulan bahwa sering berolahraga *jogging* di lokasi alun-alun kajen setiap minggu pagi bersama dengan temannya dengan tujuan untuk menjaga berat badan, menjaga kesehatan, dan meningkatkan imun tubuh biasanya dilakukan kurang lebih 30 menit, setelah itu dilanjutkan berekreasi pada lokasi tersebut dengan alasan menghilangkan kejenuhan karena hari libur tidak ada kegiatan.

Menurutnya peran pemerintah dilokasi ini sudah baik, dan harus ditingkatkan.

- 18) Berdasarkan kesimpulan wawancara dari perempuan dengan nama Malinda (22 Tahun) dirinya lumayan sering melakukan aktivitas *jogging* tetapi tidak tiap minggu, dikarenakan lebih hobi olahraga senam yang dilakukan secara bersama-sama dan lebih menyenangkan, biasanya *jogging* bersama dengan sepupu atau kakaknya dengan lama waktu 30 menit, olahraga di alun-alun kajen ini hanya untuk menghilangkan rasa jenuh, merefreshkan diri, dan untuk menjaga berat badannya agar ideal, serta meningkatkan imunitas tubuh, menurutnya peran pemerintah pada lokasi ini sudah cukup baik dan saran untuk menertibkan para pedagang yang di jalan agar masyarakat yang *jogging* tidak ada hambatan.
- 19) Dari responden perempuan dengan nama Nevi (19 Tahun) didapatkan kesimpulan informasi bahwa dirinya sering melakukan olahraga *jogging* di alun-alun kajen ini bersama dengan teman-temannya dan memiliki motivasi yang kuat untuk program menurunkan berat badan, mempertahankan kesehatan, dan meningkatkan imunitas tubuh serta menghindari kejenuhan ketika dirumah disamping itu juga untuk rekreasi dan bertemu dengan teman, aktivitas *jogging* ini sering dilakukan setiap hari minggu pagi 15 – 30 menit, pada saat masa pandemi *jogging* ini berkurang hanya dilakukan disekitar rumah saja, saran untuk pemerintah menurut responden ini yaitu untuk

menertibkan pedagang dan kendaraan yang melintas atau mengalihkan jalan alun-alun sementara waktu untuk diadakan *car free day* pada hari minggu.

20) Berdasarkan wawancara dengan narasumber yang bernama Nastitik (20 Tahun) dapat disimpulkan informasi jarang beraktifitas olahraga *jogging* dan hanya dilakukan jika ada waktu luang saja dan bersama dengan temannya jika tidak ada yang mengajak maka tidak berolahraga baik di alun-alun kajen maupun disekitaran rumah, aktivitas di hari minggu tersebut *jogging* 10 – 15 menit kemudian dilanjut berekreasi, meluangkan waktu dibanding merasa jenuh ketika berada dirumah, menurut narasumber ini *jogging* mempunyai banyak manfaat untuk tubuh seperti menjaga kesehatan, meningkatkan imun tubuh agar terhindar dari virus yang ada, dan peran pemerintah di alun-alun kajen ini sudah baik karena sudah berusaha sebaik mungkin untuk mendukung masyarakat yang berolahraga di hari minggu pagi, tetapi perlu ditingkatkan lagi kesadaran masyarakatnya untuk menjaga prokes.

21) Dari informasi yang didapatkan dari Rizki Galuh (18 Tahun) dapat disimpulkan bahwa sering melakukan aktivitas olahraga *jogging* baik disekitar rumah maupun ketika hari minggu pagi seperti ini *jogging* di alun-alun kajen, jika didaerah sendiri biasanya *jogging* individu dengan intensitas waktu 10 – 30 menit tetapi full tidak istirahat, dengan tujuan olahraga *jogging* untuk biar sehat dan biar fresh saja

dan menghindari kejenuhan ketika hari libur dipagi hari biasanya *jogging* dilakukan bersama dengan teman-temannya karena menurut responden ini jika beramai-ramai akan mendukung semangat dalam olahraga *jogging*nya, saran untuk pemerintah kajan yaitu agar melaksanakan *car free day* di alun-alun kajan dan tetap dalam penjagaan aparat serta membuat lintasan *jogging* sendiri agar pedagang tidak mengganggu.

- 22) Berdasarkan kesimpulan wawancara dengan narasumber dengan nama Fauzan, 26 tahun dirinya semenjak masa virus corona sampai sekarang belum atau tidak pernah berolahraga *jogging* berada di alun-alun kajan hanya sekedar rekreasi dan diajak oleh temannya yang melakukan olahraga *jogging* namun dirinya hanya menikmati pagi harinya dipinggir jalan dan bersantai. Menurut pandangannya dalam olahraga *jogging* di masa pandemic dengan masa saat ini tidak ada perubahan untuk aktivitas olahraga *jogging*, serta menurut pandangannya dalam aktivitas olahraga *jogging* juga dapat meningkatkan imunitas tubuh agar tubuh sehat dan terhindar dari serangan pandemi, serta aktivitas olahraga *jogging* ini bisa dilakukan dengan berekreasi dan lebih bersemangat apabila dilakukan dengan teman atau kelompoknya.
- 23) Berdasarkan wawancara dengan Ahmad Maksu, 23 Tahun didapatkan kesimpulan dirinya sering melakukan olahraga *jogging*, menurutnya untuk olahraga *jogging* tidak ada perbedaan pada masa pandemic

dengan masa saat ini masih tetap sama, manfaat yang didapatkan dalam olahraga *jogging* membuat tubuh menjadi ringan, lebih segar, dan lebih fit, dan jam tidur juga menjadi normal karena efek dari lelahnya dan meningkatkan imunitas tubuh, intensitas waktu yang biasa dilakukan dalam olahraga *jogging* ini sekitar 15 menit saja di alun-alun kajan, olahraga *jogging* ini bisa dijadikan untuk berekreasi karena dengan *jogging* bisa melihat pemandangan yang ada disekitar dan suasana yang ramai kurang mendukung semangat dalam olahraga *jogging* biasanya dilakukan bersama teman tetapi memang niat diri sendiri untuk kesehatan pribadinya, untuk peran pemerintah di lokasi alun-alun kajan sudah cukup baik tetapi banyak pedagang yang mengganggu aktivitas masyarakat dan kurangnya penertiban untuk para pedagang disekitar alun-alun.

- 24) Berdasarkan wawancara dengan Dhika, 21 Tahun didapatkan informasi bahwa dirinya jarang *jogging* karena sudah bekerja tetapi jika hari libur terkadang *jogging* di alun-alun kajan, menurutnya aktivitas *jogging* ada perbedaan di masa pandemi dengan masa *new normal* karena pada saat pandemi semuanya sangat ketat, biasanya dhika berolahraga *jogging* dengan waktu 30 menit untuk meningkatkan imunitas tubuhnya dan menjaga kesehatannya serta berekreasi di tempat *joggingnya* dengan teman atau kelompoknya tetapi dhika memang berniat *jogging* sendiri. Untuk lokasi yang ramai mendukung motivasinya untuk bersemangat dalam *jogging* di alun-

alun kajeun ini.

- 25) Bakhtiar, 22 tahun memberikan informasi bahwa dirinya sudah sering melakukan aktivitas olahraga *jogging* disekitaran rumah, untuk perbedaan pada masa pandemi dengan masa *new normal* jelas ada disaat pandemi semua akses olahraga di alun-alun kajeun di tiadakan masuk ke masa *new normal* sudah mulai ada aktivitas olahraga tetapi harus mengikuti protokol kesehatan. Tujuan bakhtiar dalam *jogging* ini yaitu untuk meningkatkan kesehatannya, dan biar segar saja disamping itu juga untuk meningkatkan imun tubuhnya serta untuk menghindari kejenuhan ketika berada dirumah pada hari libur, biasanya olahraga *jogging* dilakukan 60 menit bersama dengan teman-temannya maupun sendiri dan olahraga ini memang motivasi dari dirinya sendiri, dan peran pemerintah di alun-alun kajeun ini menurutnya kurang dikarenakan kendaraan baik mobil, motor masih melintas di jalan dan tidak di alihkan jalannya untuk masyarakat yang meramaikan *car free day* di tempat ini tetapi fasilitas untuk masyarakat yang berolahraga sudah cukup baik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada masyarakat pada tempat penelitian dapat disimpulkan bahwa dimassa *New Normal* ini olahraga *jogging* meningkat di bandingkan sebelum masa pandemi melanda pada tempat alun-alun kajeun ini. Banyak masyarakat yang sebelumnya jarang melakukan aktivitas olahraga *jogging* dan bahkan yang belum pernah, saat ini mulai termotivasi untuk

melakukan aktivitas olahraga *jogging* dikarenakan, manfaat kesehatan yang di dapatkan dan diyakini mampu mencegah diri mereka dari paparan virus Covid-19 maupun jenis baru yang bermunculan di Indonesia ini. Ada juga beberapa masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga *jogging* karna ajakan teman. Selain berolahraga, masyarakat di alun-alun kaje ini memanfaatkan waktu luangnya sebagai ajang rekreasi untuk menghilangkan kejenuhan sembari melakukan olahraga. Hal itu pula yang membuat masyarakat beranggapan bahwa, olahraga *jogging* di alun-alun kaje merupakan hal yang menyenangkan dan menarik dari pada olahraga lainnya.

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan aturan triangulasi yang mana data yang akan dilihat adalah hasil dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan melalui wawancara masyarakat yang melakukan olahraga *jogging* dikarenakan ingin menjaga kesehatan dikala *new normal* dan juga sebagai ajang rekreasi hal ini senada dengan observasi yang dilakukan bahwa mereka yang *jogging* memiliki usia 13-30 tahun karena pada usia yang demikian mereka masih mampu *jogging* sehingga bisa menjaga kebugaran badan dan yang lebih mendukung lagi mereka sebelum dan setelah *jogging* menerapkan protokol kesehatan kemudian berdasarkan dokumentasi terlihat wilayah yang digunakan untuk *jogging* adalah wilayah yang nyaman untuk berolahraga sehingga selain berolahraga mereka juga bisa sambil berekreasi untuk menghilangkan kejenuhan.

Berdasarkan triangulasi antara wawancara, observasi dan dokumentasi terdapat konsistensi hasil penelitian sehingga data yang diperoleh adalah data yang kredibel. Sehingga bisa disimpulkan faktor yang paling mempengaruhi trend olahraga *jogging* dimasa *new normal* adalah faktor intrinsik.

C. Pembahasan

Pada penelitian yang telah dilakukan selama satu bulan yaitu terkait motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan aktivitas *jogging* di masa *New Normal* ditemukan beberapa aspek yang membuat masyarakat termotivasi untuk olahraga *jogging* yang mana aspek tersebut bersal dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik para narasumber dilapangan.

1. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik yang dimaksud dalam penelitian ini berupa beberapa kriteria yaitu: olahraga *jogging*, *new normal*, rekreasi, dan menghilangkan kejenuhan. Berdasarkan kriteria yang di teliti ada satu kriteria yang membuat olahraga *jogging* banyak yang menyukai yaitu pada kriteria *new normal*.

New Normal menjadi kriteria paling tinggi untuk faktor intrinsik motivasi *jogging*, hal ini berdasarkan wawancara yang dilakukan di beberapa responden yang menegaskan bahwa berolahraga *jogging* dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Kebutuhan ini pula yang merupakan salah satu upaya agar terhindar dari virus covid-19 dan virus baru yang bermunculan dengan cara berolahraga *jogging* dengan selalu

tetap mengikuti protokol kesehatan. Hal ini juga didukung observasi dan diperlihatkan dengan dokumentasi yang dilakukan selama 1 bulan terakhir bahwa olahraga *jogging* dengan berekreasi banyak setelah adanya kebijakan pemerintah melonggarkan aturan *lockdown* pada masa pandemi covid-19 tepatnya di masa peralihan ke *new normal* dikarenakan *jogging* olahraga yang paling sederhana dan semua orang dapat melakukannya.

Kriteria *new normal* yang menjadi faktor instrinsik tentunya tidak lepas dari kesehatan dalam berolahraga *jogging* dan adanya kejenuhan dari diri masyarakat yang mendukung mereka untuk ikut andil dalam fenomena berolahraga di alun-alun ini.

2. Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik yang dimaksud dalam penelitian ini berupa beberapa kriteria yaitu: teman/kelompok, lokasi, dan peran pemerintah. Berdasarkan kriteria yang di teliti ada satu kriteria yang membuat olahraga *jogging* banyak yang menyukainya yaitu pada kriteria teman/kelompok.

Teman/kelompok menjadi kriteria paling tinggi untuk faktor ekstrinsik motivasi *jogging*, hal ini berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan narasumber yang sebagian besar mereka menjawab bahwa, mereka melakukan aktivitas olahraga *jogging* dikarenakan bersama teman, mereka menjelaskan bahwa berolahraga *jogging* lebih menyenangkan apabila di lakukan bersama teman atau kelompok. Kriteria teman/kelompok yang menjadi faktor ekstrinsik yang menonjol dalam

penelitian ini tentunya tidak lepas dari lokasi dan peran pemerintah setempat yang mendukung karena tersedianya tempat untuk berolahraga yang cukup baik.

Berdasarkan pembahasan yang terurai maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang paling banyak mempengaruhi olahraga *jogging* di wilayah alun-alun kota kajan ini adalah faktor instrinsik, hal ini dikarenakan masyarakat yang melakukan olahraga *jogging* adalah ingin menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dikala *new normal* sehingga dengan tubuh yang sehat ini bisa memacu imun menjadi lebih kuat dan mereka bisa terhindar dari virus terbaru yang mulai bermunculan disamping itu masyarakat sudah merasa jenuh dengan keadaan lokasi tempat berolahraga yang ditutup oleh pemerintah setempat sehingga masyarakat mulai melakukan aktivitas olahraga *jogging* di alun-alun kajan karena sudah dibuka untuk peraturan *lockdown* oleh pemerintah setempat hal ini didukung dengan wasil wawancara serta observasi dan bisa terlihat dari dokumentasi yang tertulis.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang terurai maka dapat disimpulkan bahwa yang paling banyak mempengaruhi motivasi masyarakat dalam olahraga *jogging* di wilayah alun-alun kota kijen adalah faktor instrinsik hal ini dikarenakan masyarakat yang melakukan olahraga *jogging* ingin menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dikala *new normal*, serta berekreasi karena pada masa sebelumnya masyarakat beraktivitas hanya disekitar rumah saja untuk daerah yang lain dibatasi atau di *lockdown*. Masyarakat yang beraktivitas olahraga memotivasi dirinya agar mempunyai tubuh yang sehat mereka bisa terhindar dari virus.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka penulis perlu menyampaikan saran sebagai berikut:

1. *Jogging* dikala *new normal* bukan hanya sekedar olahraga musiman saja yang tentunya bisa hilang sewaktu-waktu, tetapi harus menjadi kebiasaan yang baik di kalangan masyarakat kota kijen ini.
2. Bagi pihak terkait seharusnya pada daerah alun-alun kijen menerapkan *Car Free Day* sehingga masyarakat yang berolahraga dapat dengan leluasa melakukan aktivitas olahraga di hari libur
3. Bagi pemerintah seharusnya menertibkan pedagang yang berada di samping jalan agar tidak mengganggu masyarakat yang melakukan aktivitas disekitar jalan alun alun tersebut

4. Sebelum dan setelah berolahraga *jogging* diharapkan tetap memenuhi protokol kesehatan yang dinajurkan pemerintah, sehingga wabah ini segera hilang dan kita bisa berolahraga tanpa adanya batasan batasan dari pemerintah.

Daftar Pustaka


- Aliriad, H. (2020). Survei aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Bojonegoro tahun 2018. *Journal of Education and Counseling*, 2(1), 188–197.
- Ali, M. A. (2013). Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Peningkatan Kadar High Density Lipoprotein pada Atlet Aerobic Gymnastics. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 3. Nomor 2
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara Hal. 201.
- Armanjaya,S.(2018). Pengaruh Latihan Model Shadow Untuk Meningkatkan Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Catur Tunggal Bandar Lampung Tahun 2018
- Depdiknas 2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional
- Dirgagunarsa, Singgih, Pengantar Psikologi, Mutiara Sumber Widya, Jakarta, (1996) hal.54,56
- Fauzi, A. (2018). *Minat Dan Motivasi Masyarakat Dalam Berolahraga Minggu Pagi Di Alun-Alun Temanggung Kabupaten Temanggung*.
- Firdaus, M., Or, M., & Zawawi, M. A. (2012) Kebijakan Pemerintah Tentang Pembinaan Olahraga Rekreasi Di Kota Surakarta.
- Hamzah B. Uno. 2008. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara
- Herman, Subardjah. 2000, Bulutangkis, Solo: CV”Seti Aji” Surakarta.
- Komarudin. (2018, April). Peningkatan Motivasi Atlet Melalui Pelatihan Brain *Jogging* Pada Cabang Olahraga Beregu Dan Perorangan. *Jurnal Sosioteknologi*, 17(1), 21-29.
- Kuntaraf Jonathan, *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia 1992
- Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2016). Journal of Physical Education , Sport , Health and Receptions Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Se-Kecamatan. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions*, 5(2), 68–73.
- Mubarak, Syahrul, Rias Gesang Kinanti, dan Slamet Raharjo, 2019. Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Ringan Dan Sedang Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Perempuan Obes Di Kota Batu. *Jurnal Sport Science*.
- Muhyiddin. (2020). Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 240–252

- Mujib, A., & Suparingga, E. (2013). Upaya Mengatasi Kesulitan Siswa Dalam Operasi Perkalian Dengan Metode Latis. Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika FMIPA UNY, (hal. 1-6). Yogyakarta.
- Maryono (2011) “Pengaruh Aktifitas Fisik Bersepeda Intensitas Submaksimal Jarak 15 Kolometer Terhadap Perubahan Profil Denyut Nadi Dan Kadar Kolestrol Darah”. Skripsi. Universitas Negri Semarang. Hal : 14.
- Mutohir T. C.2011.Berkarakter dengan Berolahraga.Surabaya:Java Pustaka Group
- Oemar Hamalik, 2007. Psikologi Mengajar dan Belajar. Bumi aksara
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2021). Profil Tingkat Volume Oksigen Maskimal. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 5(2), 1–19
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.
- Purba, A. 2006. KarJiovaskulcir Dan Fisiologi Olahraga. Bandung. Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran.
- Purwanto, S. (2012). Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Jogging* Dan Jalan Cepat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Jurnal ISSA Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1, 85–90.
- Rahmawati, M., & Rumini. (2020). Minat, Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat dalam Olahraga Rekreasi *Car free Day* di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Pysical Education and Sport*, 1(1), 98–104.
- Rosalia, H. Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan, (2019). *Kabupaten Tegal Tahun 2019 Skripsi*. 1–98.
- Santoso Giriwijoyo, 2005. Ilmu Faal Olahraga. Bandung: FPOK UPI. Hal.14
- Sardiman A.M.Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar.Jakarta: (PT Raja Grafindo Persada,2010), hal 86
- Sari, F. P., Berawi, K., Fiana, D. N., & Soleha, T. U. (2014). Effect of Decreasing Total Cholesterol Level as A Responce to Aerobic Exercise at Aerobic and Fitness Center Sonia Bandar Lampung. *Jurnal Majority*, 3(2)
- Soekarman, Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih Dan Atlet. Jakarta; Haji Masagung 1989
- Sugiyono.(2014). Metode Penelitian Pendidikan.Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis* Bandung: Alphabeta. Hal. 207
- Swandiningrat. 2011. Pengaruh Penerapan Olahraga *Jogging* Terhadap Kesehatan Jantung. Surabaya: Wodpress.

- Undang- undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementrian.Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Wakitayanti, H. M. (2021). *Indonesian Journal for Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga pada*. 2(1), 137–144.
- Widoyoko, Eko Putro. (2017) Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Yushinta Rizky Irdhiyana. (2013) Studi Tentang Motivasi Berolahraga Pada Wanita Anggota Pusat Kebugaran Di Kota Surakarta Tahun 2013
- Yuliatin, E., & Noor, M. (2012). Bugar Dengan Olahraga. PT Balai Pustaka (Persero)

LAMPPIRAN

Lampiran 1 Usulan Tema/Judul Skripsi dan Pembimbing

 **UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang, Telp. 8318377, 8448217 Fax. 8448217

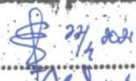

USULAN TEMA / JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING


Yth. Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Dengan hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini,
Nama : Hadi Prabowo
NPM : 17230047

Bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :
Analisis Motivasi Aktivitas Olahraga jogging on The Weekend
Pada Masa New Normal Di Alun-Alun Klaten 2021

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada
Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing skripsi sebagai berikut :

1. Pandu Kresnapati, M.Pd 
2. Osa Maliki, S.Pd, M.Pd 

Menyetujui,
Ketua Program Studi,

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
NPP 149001426

Semarang, 22 April..... 2021
Yang mengajukan,

.....
Hadi Prabowo

DAFTAR PEMBIMBING

1. Agus Wiyanto, S.Pd, M.Pd	11. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si, M.Pd	12. Setyawan, S.Pd., M.Or
3. Tubagus Herliambang, S.Pd, M.Pd	13. Denang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd
4. Osa Maliki, S.Pd, M.Pd	14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Pd	15. Ibnu Fatkhur Royana, S.Pd., M.Pd
6. Nur Azis Rohmansyah, S.Pd., M.Or	16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or
7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd	17. Dani Slamet P, S.Pd., M.Pd
8. Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes	18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or
9. Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd	19. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
10. Bertika Kusumaprawati, S.Pd., M.Pd	20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes

Lampiran 2 Persetujuan Proposal Skripsi

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul "Analisis Motivasi Aktivitas Olahraga Jogging *On The Weekend* Pada Masa New Normal Di Alun – Alun Kajen 2021", disusun oleh:

Nama : HADI PRABOWO

NPM : 17230047

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I



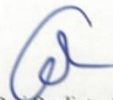
Pandu Kresnapati, M.Pd
NPP. 159001503

Pembimbing II



Osa Maliki, S.Pd, M.Pd
NPP. 148101425

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR



Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
NPP. 149001426

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 527 /AM/FPIPSKR/XI/2021

Semarang, 30 November 2021

Lampiran : 1 (satu) berkas

Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala Dinas Kepemudaan Olahraga dan Pariwisata
Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan
di Pekalongan

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : HADI PRABOWO

N P M : 17230047

Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

ANALISIS MOTIVASI AKTIVITAS OLAHRAGA JOGGING ON THE WEEKEND
PADA MASA NEW NORMAL DI ALUN - ALUN KAJEN 2021

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

D e k a n,



Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil
NPP.107801284

Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PEKALONGAN
DINAS KEMUDAAN DAN OLAHRAGA DAN PARIWISATA
Jalan Teuku Umar Kajen ☎ (0285) 381783 Pekalongan 📠 51161
e-mail : dinporapar@gmail.com || website : dinporapar-pekalongankab.web.id

Kajen, 6 Desember 2021

Nomor : 070 / 645
Lampiran : -
Perihal : **Izin Penelitian.**

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Pendidikan IPS
Dan Keolahragaan Universitas
PGRI Semarang
Di -
SEMARANG

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Pendidikan IPS Dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang nomor 527/AM/FPIPSKR/XI/2021 tanggal 30 November 2021 perihal Permohonan Ijin Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan mahasiswa dari Universitas PGRI Semarang melaksanakan Penelitian di Dinas Kepemudaan Dan Olahraga dan Pariwisata Kabupaten Pekalongan dengan judul “Analisis Motivasi Aktivitas Olahraga Jogging On The Weekend Pada Masa New Normal di Alun – Alun Kajen” sebagai berikut :

Nama : Hadi Prabowo
NPM : 17230047
Fak./ Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Demikian untuk menjadikan maklum.

Kepala Dinas Kepemudaan dan Olahraga
dan Pariwisata
Kabupaten Pekalongan



Ir. M. BAMBANG IRMANTO, M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19630925-198903 1 005

Tembusan :

1. Kepala Bappeda Litbang Kab Pekalongan.

Lampiran 5 Instrument Pedoman Observasi

No	Indikator	Aspek yang diamati
1	Umur	Rata-rata umur masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga <i>jogging</i>
2	Lokasi	Lokasi manakah yang menjadi favorit masyarakat untuk melakukan olahraga <i>jogging</i>
3	Individu/ Kelompok	Apakah berolahraga <i>jogging</i> individu/kelompok
4	Intensitas Waktu	Rata-rata lama waktu masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga <i>jogging</i>
5	Hari/Waktu	Hari dan waktu yang menjadi favorit masyarakat beraktivitas olahraga <i>jogging</i>

Lampiran 6 Instrumen Pedoman Wawancara

Indikator	Pertanyaan	No
Olahraga <i>Jogging</i>	Pada masa sebelum <i>new normal</i> , apakah anda sudah sering melakukan olahraga <i>jogging</i> disekitar rumah	1
	Menurut anda apakah ada perbedaan olahraga <i>jogging</i> sebelum masa <i>new normal</i> dengan sekarang	2
	Manfaat apa yang anda dapatkan ketika melakukan olahraga <i>jogging</i>	3
	Menurut anda apakah olahraga <i>jogging</i> lebih menyenangkan dari pada olahraga lainnya	4
	Berapa lama intensitas waktu yang biasa anda lakukan dalam berolahraga <i>jogging</i>	5
<i>New Normal</i>	Menurut anda dengan olahraga <i>jogging</i> apakah mampu meningkatkan imun diri anda agar terhindar dari virus covid-19	6
	Apakah anda selalu mengikuti protokol kesehatan sebelum dan setelah melakukan olahraga <i>jogging</i>	7
Rekreasi	Menurut anda apakah olahraga <i>jogging</i> bisa di jadikan sebagai ajang rekreasi	8
Menghilangkan	Menurut anda dengan olahraga <i>jogging</i> ,	9

Kejenuhan	apakah menghilangkan kejenuhan anda ketika massa <i>new normal</i> ini	
Individu / Kelompok	Apakah anda melakukan olahraga <i>jogging</i> karna ajakan teman atau niat dari diri sendiri	10
	Menurut anda apakah <i>jogging</i> bersama teman atau kelompok lebih menyenangkan	11
	Setiap anda <i>jogging</i> apakah selalu bersama teman-teman	12
Lokasi	Apakah lokasi yang ramai mendukung semangat anda dalam berolahraga <i>jogging</i>	13
	Lokasi mana saja yang biasa anda pilih untuk berolahraga <i>jogging</i>	14
Peran Pemerintah	Bagaimana peran pemerintah dalam mendukung kegiatan aktivitas olahraga pada saat hari libur di Kajen	15

Lampiran 7 Instrument Dokumentasi

No	Aspek Diamati	Jenis Dokumen
1	Lokasi	Gambar/Foto
2	Protokol Kesehatan	Gambar/Foto
3	Individu/Kelompok	Gambar/Foto
4	Wawancara Subjek Penelitian	Gambar/Foto Video Rekaman Suara

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian



Gambar Observasi Awal Sebelum Penelitian
(Sumber Peneliti, 2021)



Gambar Observasi Awal Sebelum Penelitian
(Sumber Peneliti, 2021)



Gambar Wawancara Dengan Responden Individu Umur 20 Tahun
(Sumber Peneliti, 2021)



Gambar Wawancara Dengan Responden Pria Umur 18 dan 15 Tahun
(Sumber Peneliti, 2021)



Gambar Sampel *Jogging* Kelompok Pria Umur 17 dan 18 Tahun
(Sumber Peneliti, 2021)



Gambar Wawancara Dengan Responden Wanita Umur 15 Tahun
(Sumber Peneliti, 2021)