

Pemanfaatan Ruang Terbuka Hijau Dalam Berolahraga di Kota Palangka Raya

¹Garry William Dony, ²Yudo Harvianto, ³Yossita Wisman

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, ^{1,2,3}Universitas Palangka Raya

Article Info

Article history:

Accepted: 08 Agustus 2023

Publish: 08 Agustus 2023

Keywords:

Pemanfaatan
Ruang Terbuka
Olahraga

Article Info

Article history:

Diterima: 08 Agustsu 2023

Terbit: 08 Agustsu 2023

Abstrak

Salah satu dampak perkembangan inovasi perkotaan diantaranya yaitu pembangunan fasilitas umum di ruang terbuka hijau. Pemanfaatan yang dapat dilakukan masyarakat dengan adanya ruang terbuka hijau yaitu dengan berolahraga ditempat tersebut. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan desain deskriptif. Penelitian ini dilakukan di beberapa tempat ruang terbuka hijau yang berada di Kota Palangka Raya, diantaranya di Taman Cilik Riwut KM 5, Kompleks lapangan Golf Isen Mulang, Car Free Day, Sport Center Korem Panju Panjung, Taman Bundaran Tugu Joeang Seth Adji, dan Komplek PPIIG Universitas Palangka Raya. Pelaksanaan penelitian ini dari bulan Maret – Mei 2023. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 270 orang yang sedang berolahraga di enam lokasi tersebut. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu mayoritas masyarakat kota Palangka Raya memanfaatkan ruang terbuka hijau untuk berolahraga, Alasan masyarakat berolahraga di ruang terbuka dikarenakan lingkungan yang asri dan udara yang sejuk, sarana dan prasarana yang cukup lengkap di beberapa tempat, serta lokasi aman untuk melakukan olahraga. Motivasi mereka dalam berolahraga diantaranya untuk menjaga kebugaran dan mengisi waktu luang. Mayoritas masyarakat berolahraga yang di sore hari sekitar pukul 15.00 – 17.00. Cabang Olahraga yang biasa dilakukan yaitu jogging, jalan santai, bermain voli dan melakukan fitness.

Abstract

One of the impacts of the development of urban innovation is the construction of public facilities in green open spaces. Utilization that can be done by the community with the existence of green open space is by exercising in that place. In this study, researchers used a qualitative research approach with a descriptive design. This research was conducted in several places of green open space in Palangka Raya City, including in Taman Cilik Riwut KM 5, Isen Mulang Golf Course Complex, Car Free Day, Korem Panju Panjung Sport Center, "Tugu Joeang Seth Adji" Roundabout Park, and PPIIG Complex of Palangka Raya University. The implementation of this research is from March – May 2023. The number of samples in this study was 270 people who were exercising in the six locations. The conclusion of this study is that the majority of people in Palangka Raya city use green open space to exercise, the reason for people to exercise in open space is because of the beautiful environment and cool air, facilities and infrastructure that are quite complete in some places, and safe locations for doing sports. Their motivation in exercising includes maintaining fitness and filling spare time. People exercise in the afternoon around 15.00 – 17.00. Sports that are usually done are jogging, walking, playing volleyball and doing fitness.

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Corresponding Author:

Name of Corresponding Author,

Garry William Dony

Universitas Palangka Raya

Email : garrydony@fkip.upr.ac.id

1. PENDAHULUAN

Kota merupakan perwujudan aktivitas manusia yang berfungsi sebagai pusat kegiatan sosial, ekonomi, pemerintahan, politik, dan pendidikan, serta penyedia fasilitas pelayanan bagi masyarakat (Dwihatmojo, 2010). Sehingga dalam proses perjalanannya sebuah perkotaan akan mengalami kemajuan yang relative berkembang diakibatkan adanya dinamika perubahan jumlah penduduk, factor ekonomi, sosial dan politik dalam suatu wilayah. Terlebih apabila diamati akhir-akhir ini bahwa inovasi dalam pembangunan di perkotaan menunjukkan kepesatan, sehingga diperlukannya lahan-lahan baru dalam proses pembangunan.

Salah satu dampak perkembangan inovasi diperkotaan diantaranya yaitu pembangunan fasilitas umum di ruang terbuka hijau. Menurut Hakim dalam (Longaris, dkk:2019) ruang Terbuka merupakan ruang terbuka yang selalu terletak di luar massa bangunan yang dapat dimanfaatkan dan dipergunakan oleh setiap orang serta memberikan kesempatan untuk melakukan bermacam-macam kegiatan. Yang dimaksud dengan ruang terbuka antara lain jalan, pedestrian, taman lingkungan, plaza, lapangan olahraga, taman kota dan taman rekreasi. Sedangkan menurut Peraturan Menteri

Pekerjaan Umum Nomor 5 Tahun 2008 tentang Pedoman Penyediaan dan Pemanfaatan Ruang Terbuka Hijau di Kawasan Perkotaan dalam (Imansari & Khadiyanta : 2015) pengertian ruang terbuka hijau (RTH) adalah area memanjang/ jalur dan atau mengelompok, yang penggunaannya lebih bersifat terbuka, tempat tumbuh tanaman, baik yang tumbuh tanaman secara alamiah maupun yang sengaja ditanam.

Sehingga dari pengertiannya diatas dapat digaris bawahi bahwa sesungguhnya ruang terbuka hijau dianggap sangat penting bagi masyarakat. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh (Rijal, 2008) bahwa ruang terbuka hijau sebenarnya juga merupakan kebutuhan yang tidak dapat diabaikan, seperti juga halnya fasilitas sosial lainnya, seperti peribadatan, pendidikan, kesehatan, dan sebagainya. Ruang terbuka hijau juga termasuk salah satu elemen kota dan kehadirannya dalam suatu kota didasarkan pada ketentuan dan standar-standar tertentu.

Salah satu pemanfaatan ruang terbuka hijau yang dapat dilakukan yaitu melakukan aktifitas olahraga ditempat tersebut. Menurut (Harvianto et al., : 2021) salah satu aktivitas yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari manusia yaitu aktivitas fisik atau olahraga. Apabila manusia melakukan aktivitas olahraga secara rutin yang dibarengi dengan pola hidup sehat lainnya, maka akan membentuk tubuh seseorang menjadi bugar (Harvianto, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pemanfaatan Ruang Terbuka Hijau dalam Berolahraga di Kota Palangka Raya”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan pemanfaatan ruang terbuka hijau dalam berolahraga di kota Palangka Raya.

2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan desain deskriptif. Karakteristik penelitian kualitatif menurut (Sugiyono, 2019) : 1. Dilakukan pada kondisi yang alamiah, langsung ke sumber data dan peneliti adalah instrument kunci. 2. Penelitian kualitatif lebih bersifat deskriptif. Data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar, sehingga tidak menekankan pada angka. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara. Penelitian ini dilakukan di beberapa tempat ruang terbuka hijau yang berada di Kota Palangka Raya, diantaranya di Taman Cilik Riwut KM 5, Kompleks lapangan Golf Isen Mulang, Car Free Day, Sport Center Korem Panju Panjung, Taman Bundaran Tugu Joeang Seth Adji, dan Komplek PPIIG Universitas Palangka Raya. Pelaksanaan penelitian ini dari bulan Maret – Mei 2023. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 270 orang yang sedang berolahraga di enam lokasi tersebut.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk temuan yang telah dilakukan dalam proses wawancara, sehingga hasil yang dilampirkan merupakan kumpulan jawaban dari informan.

Keterangan :

P = Peneliti

I = Informan

P : Apakah anda sudah terbiasa melakukan aktivitas olahraga di tempat ini ?

I : Sudah biasa, sering berolahraga ditempat ini

P : Mengapa anda suka berolahraga di tempat ini ?

I : Lingkungan yang asri, fasilitas olahraga cukup lengkap, aman untuk berolahraga, dekat dengan rumah, udaranya sejuk, rame orang berolahraga.

P : Olahraga apa yang biasa anda lakukan ?

I : Jogging, bersepeda, jalan santai sambil mengobrol, voli, fitness

P : Diwaktu kapan biasanya anda berolahraga ?

I : Di sore hari, pukul 15.00 – 17.00, dipagi hari disaat hari libur

P : Mengapa anda suka berolahraga

I : Untuk menjaga kebugaran, agar sehat, mengisi waktu luang, diajak teman

3.2. Pembahasan

Menurut (Salahudin & Rusdin, 2020) Olahraga merupakan aktifitas yang sangat penting dalam kehidupan manusia sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa mayoritas masyarakat yang memanfaatkan ruang terbuka hijau untuk berolahraga, merupakan orang-orang yang memang terbiasa melakukan olahraga ditempat tersebut. Beragam jawaban yang masyarakat berikan terkait dengan motivasi mereka dalam berolahraga di ruang terbuka, diantaranya karena lingkungan sarana dan prasarana olahraga yang asri karena dikelilingi pepohonan sehingga udaranya sejuk, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fahmi Abdulaziz et al., 2016) bahwa aktivitas jasmani pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes saat ini kian hari semakin terjadi perkembangan yang cukup pesat, kesejukan dan kenyamanan di sekitar area Taman Sutera Unnes terasa lengkap dengan adanya ruang terbuka publik yaitu seperti jogging track, lapangan tonnis dan ruang terbuka lainnya yang cukup memadai untuk beraktivitas pada sore hari di sekitar area tersebut.

Selain itu alasan masyarakat melakukan aktivitas olahraga diruang terbuka hijau diantaranya karena fasilitas atau sarana dan prasarana yang cukup lengkap dibeberapa tempat, lokasi yang dekat dengan rumah, selian itu alasan mengapa memilih berolahraga ditempat tersebut yaitu karena masyarakat yang berolahraga disana ramai, serta lokasi aman untuk melakukan olahraga. Selanjutnya motivasi mereka dalam berolahraga diantaranya untuk menjaga kebugaran dan mengisi waktu luang, hal ini sejalan dengan napa yang dikatakan oleh (Harvianto, 2019) bahwa terdapat beberapa tujuan orang untuk berolaharag diantaranya menjaga kebugaran dan untuk meraih prestasi.

Waktu mayoritas yang dipilih masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga yaitu disore hari sekitar pukul 15.00 – 17.00. Kondisi serupa juga dijelaskan dalam sebuah hasil penelitian yang dilakukan oleh (Zulfa et al., 2017) bahwa mayoritas penduduk desa melakukan aktivitas olahraga disore hari. Pemilihan waktu yang dilakukan oleh masyarakat tersebut terbilang tepat, sebab aktivitas olahraga yang dianjurkan untuk dilakukan yaitu disore hari. Olahraga diruang terbuka yang biasa dilakukan oleh masyarakat yaitu jogging, jalan santai sambil mengobrol, bermain voli dan melakukan fitness.

4. KESIMPULAN

Mayoritas masyarakat dikota Palangka Raya yang memanfaatkan ruang terbuka hijau untuk berolahraga, merupakan orang-orang yang memang terbiasa melakukan olahraga ditempat tersebut. Alasan mereka berolahraga di ruang terbuka dikarenakan lingkungannya yang asri, karena dikelilingi pepohonan sehingga udaranya sejuk, fasilitas atau sarana dan prasarana yang cukup lengkap dibeberapa tempat, lokasi yang dekat dengan rumah, selian itu alasan mengapa memilih berolahraga ditempat tersebut yaitu karena masyarakat yang berolahraga disana ramai, serta lokasi aman untuk melakukan olahraga. Selanjutnya motivasi mereka dalam berolahraga diantaranya untuk menjaga kebugaran dan mengisi waktu luang. Waktu mayoritas yang dipilih masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga yaitu disore hari sekitar pukul 15.00 – 17.00. Cabang Olahraga diruang terbuka yang biasa dilakukan oleh masyarakat yaitu jogging, jalan santai, bermain voli dan melakukan fitness.

5. DAFTAR PUSTAKA

Dwihatmojo. (2010). *Ruang Terbuka Hijau Yang Semakin Terpinggirkan*.
<http://www.bakosurtanal.go.id/assets/download/artikel>

- Fahmi Abdulaziz, M., Bagus Dharmawan, D., & Tiga Putri, D. (2016). Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari Di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. In *Journal of Physical Education* (Vol. 113, Issue 2). Health and Sport. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Harvianto, Y. (2019). Minat Partisipasi Dalam Olahraga Ditinjau Dari Suku Bangsa Pada Siswa Di Kota Palangka Raya. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 17. <https://doi.org/10.36312/jupe.v4i4.674>
- Harvianto, Y. (2020). Dampak Program Sport Area Terhadap Penguatan Ekonomi Masyarakat Di Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1). <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1089>
- Harvianto, Y., Dony, G. W., & Bernisa. (2021). Efektivitas Macromedia Flash dan Youtube dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Masa Covid – 19 di Kota Palangkaraya. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(1), 26–31. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.58258/jime.v7i1.1587>
- Longaris et al. (2019). Identifikasi Dan Evaluasi Eksistensi Ruang Terbuka. *Jurnal Spasial*, 6(3), 758–768. <https://doi.org/https://doi.org/10.35793/sp.v6i3.26365>
- Imansari, N., & Khadiyanta, P. (2015). Penyediaan Hutan Kota dan Taman Kota sebagai Ruang Terbuka Hijau (RTH) Publik Menurut Preferensi Masyarakat di Kawasan Pusat Kota Tangerang. *RUANG*, 1(3), 101–110. <https://doi.org/10.14710/RUANG.1.4.101-110>
- Rijal, S. (2008). Kebutuhan Ruang Terbuka Hijau Di Kota Makassar Tahun 2017. *Jurnal Hutan Dan Masyarakat*, 3(1), 65–77.
- Salahudin, & Rusdin. (2020). Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(3), 457–464. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian dan Pengembangan Cetakan Ke-4. In *Bandung: Alfabeta*.
- Zulfa, M., Pramono SMP, H. N., & Yamin, J. (2017). Aktivitas Olahraga Pada Masyarakat Pesisir di Kabupaten Tegal. In *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* (Vol. 6, Issue 1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshrno.32,telp/fax>: