

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018

GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)

Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSIS Universitas Negeri Medan)

Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Side Jump Sprint</i> dan <i>Zig-Zag Run</i> Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Sepak Bola <i>Dandy Surama Torong</i>	834
Pengaruh Kepribadian Dan Motivasi Terhadap Kinerja Pelatih Taekwondo Di Kabanjahe <i>Petrus Sembiring</i>	843
Analisis Keberbakatan Olahraga Pada Siswa-Siswa SMP Se Kota Medan <i>Mesnan</i>	850
Upaya Meningkatkan Keterampilan <i>Low Dribbling</i> melalui Variasi Latihan Pattern <i>Jefri Fernando Nainggolan</i>	856
Pengembangan Teknik Elimination Dalam Permainan Hockey. <i>Haris fadilla</i>	860
OLAHRAGA REKREASI DAN KESEHATAN	
Kebugaran Jasmani <i>Netti Kartikasari Berutu</i>	864
Survei Minat Masyarakat Untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga Unimed <i>Dewi Hamda Mukminingsih Sirait</i>	870
Motivasi Peserta Senam Aerobik Masal Di Kota Stabat kabupaten Langkat Tahun 2018 <i>Ilham Dwi Pranata</i>	877
Peranan Olahraga Terhadap Anak <i>Ali Mukhtar Harahap</i>	882
Hubungan Antara Publik Space Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Aktifitas Olahraga Rekreasi Bagi Masyarakat <i>Suyono</i>	889
Kondisi Status Gizi Dan Hubungannya Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putera <i>Akhmad Syiroj</i>	896
Pengembangan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Pada Siswa <i>Khoirul Fiqri Batubara</i>	901
Permainan Tradisional Balapan Ban Sepeda Motor Bekas Untuk Materi Kebugaran Jasmani Siswa SD <i>Putra Arima , Tarsyad Nugraha, Agung Sunarno</i>	909



HUBUNGAN ANTARA PUBLIK SPACE DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP AKTIFITAS OLAHRAGA REKREASI BAGI MASYARAKAT

SUYONO

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Public space merupakan ruang terbuka, lingkungan yang dapat menampung kebutuhan dan aktifitas bersama sehingga dapat menimbulkan kegiatan manusia berinteraksi dengan sesama dalam memanfaatkan ruang seminimal mungkin sehingga terbentuknya norma dan prilaku di masyarakat. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi ketika tubuh mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas lainnya. Olahraga rekreasi merupakan suatu kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu luang berdasarkan kemauan yang timbul sehingga menimbulkan kesenangan sehingga bertujuan untuk rekreasi. Hubungan antara public space dan kebugaran jasmani terhadap aktifitas olahraga rekreasi dimasyarakat adalah saling berhubungan satu sama lain sehingga kebutuhan masyarakat terhadap ruang terbuka dalam peningkatan kebugaran jasmani sangat di perlukan.

Kata Kunci : Public Space. Kebugaran Jasmani. Olahraga Rekreasi

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Ruang publik adalah ruang terbuka yang mampu menampung kebutuhan akan tempat-tempat pertemuan dan aktivitas bersama di udara terbuka. Ruang ini memungkinkan terjadinya pertemuan antar manusia untuk saling berinteraksi. Karena pada ruang ini seringkali timbul berbagai kegiatan bersama, maka ruang-ruang terbuka ini dikategorikan sebagai ruang umum.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia arti “public” ialah orang banyak (umum); semua orang yang datang (menonton, mengunjungi, dan sebagainya), sedangkan “Space” adalah ruang kosong. Menurut Roger Scurton (1984) setiap ruang publik memiliki makna sebagai berikut: sebuah lokasi yang didesain seminimal apapun, memiliki akses yang besar terhadap lingkungan sekitar, tempat bertemunya manusia/pengguna ruang publik dan perilaku masyarakat pengguna ruang publik satu sama lain mengikuti norma-norma yang berlaku setempat. Jadi public space adalah ruang terbuka, lingkungan yang dapat menampung kebutuhan dan aktifitas bersama sehingga dapat menimbulkan kegiatan manusia berinteraksi dengan sesama dalam memanfaatkan ruang seminimal mungkin sehingga terbentuknya norma dan prilaku di masyarakat. Jadi ruang terbuka sangatlah penting bagi masyarakat sehingga dapat melakukan berbagai macam aktifitas untuk menghilangkan kepenatan dalam pekerjaan serta mengisi waktu luang dan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan.

Dalam UUNo 26 tahun 2007 pasal 17 tentang Ruang Terbuka Hijau (RTH) bahwa pemerintah telah menjamin kepada masyarakat betapa pentingnya ruang terbuka yang dapat digunakan untuk



beraktifitas secara massal. Pasal 1 angka 31 Undang-Undang NO 26 Tahun 2007 Tentang Penataan Ruang mendefinisikan Ruang Terbuka Hijau (RTH) sebagai area memanjang / jalur dan / atau mengelompok yang penggunaannya lebih bersifat terbuka, tempat tumbuh tanaman, baik yang tumbuh secara alamiah, maupun yang sengaja ditanam. Dengan adanya undang-undang yang dikeluarkan oleh pemerintah maka di pandang sangat penting dalam pemanfaatan ruang terbuka (public Space) untuk aktifitas olahraga rekreasi bagi masyarakat misalnya jogging, jalan santai, paintball, senam jantung sehat. Menurut Haryono (1978:10) Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan atau kesenangan. Menurut pendapat lain Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi (Kusnadi (2002:4).

Jadi olahraga rekreasi merupakan suatu kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu luang berdasarkan kemauan yang timbul sehingga menimbulkan kesenangan sehingga bertujuan untuk rekreasi. Berdasarkan Undang-Undang No.3 tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan Nasional, olahraga mencakup 3 kegiatan yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Berdasarkan keterangan diatas maka hubungan antara public space dan kebugaran jasmani terhadap aktifitas olahraga rekreasi dimasyarakat adalah saling berhubungan satu sama lain sehingga kebutuhan masyarakat terhadap ruang terbuka dalam peningkatan kebugaran jasmani sangat di perlukan.

PEMBAHASAN KAJIAN TEORI.

A. Pengertian Publik Space

Ruang publik adalah ruang terbuka yang mampu menampung kebutuhan akan tempat-tempat pertemuan dan aktivitas bersama di udara terbuka. Ruang ini memungkinkan terjadinya pertemuan antar manusia untuk saling berinteraksi. Karena pada ruang ini seringkali timbul berbagai kegiatan bersama, maka ruang-ruang terbuka ini dikategorikan sebagai ruang umum. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia(KBBI) arti "public" ialah orang banyak (umum); semua orang yang datang (menonton, mengunjungi, dan sebagainya , sedangkan " Space " adalah ruang kosong. Menurut Rustam Hakim (1987) mengatakan bahwa, ruang umum pada dasarnya merupakan suatu wadah yang dapat menampung aktivitas tertentu dari masyarakatnya, baik secara individu maupun secara kelompok, dimana bentuk ruang publik ini sangat tergantung pada pola dan susunan massa bangunan. Menurut sifatnya, ruang publik terbagi menjadi 2 jenis, yaitu :

1. Ruang publik tertutup : adalah ruang publik yang terdapat di dalam suatu bangunan.
2. Ruang publik terbuka : yaitu ruang publik yang berada di luar bangunan yang sering juga disebut ruang terbuka (open space).

Jadi public space merupakan ruang terbuka, lingkungan yang dapat menampung kebutuhan dan aktifitas bersama sehingga dapat menimbulkan kegiatan manusia berinteraksi dengan sesama dalam memanfaatkan ruang seminimal mungkin sehingga terbentuknya norma dan perilaku di masyarakat. Public



space memiliki peranan yang sangat penting bagi masyarakat dalam hal kebutuhan skunder dalam meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani sehingga dapat menikmati kehidupan dimasyarakat.

Dalam Undang-Undang No 26 thn 2007 pasal 17 :

1. Muatan rencana tata ruang mencakup rencana struktur ruang dan rencana pola ruang.
2. Rencana struktur ruang sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi rencana sistem pusat permukiman dan rencana sistem jaringan prasarana.
3. Rencana pola ruang sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi peruntukan kawasan lindung dan kawasan budi daya.
4. Peruntukan kawasan lindung dan kawasan budi daya sebagaimana dimaksud pada ayat (3) meliputi peruntukan ruang untuk kegiatan pelestarian lingkungan, sosial, budaya, ekonomi, pertahanan, dan keamanan.
5. Dalam rangka pelestarian lingkungan sebagaimana dimaksud pada ayat (4), dalam rencana tata ruang wilayah ditetapkan kawasan hutan paling sedikit 30 (tiga puluh) persen dari luas daerah aliran sungai.
6. Penyusunan rencana tata ruang harus memperhatikan keterkaitan antarwilayah, antarfungsi kawasan, dan antarkegiatan kawasan.
7. Ketentuan lebih lanjut mengenai tata cara penyusunan rencana tata ruang yang berkaitan dengan fungsi pertahanan dan keamanan sebagai subsistem rencana tata ruang wilayah diatur dengan peraturan pemerintah.

Kemudian dilanjutkan pada Pasal 1 angka 31 Undang-Undang NO 26 Tahun 2007 Tentang Penataan Ruang mendefinisikan Ruang Terbuka Hijau (RTH) sebagai area memanjang / jalur dan / atau mengelompok yang penggunaannya lebih bersifat terbuka, tempat tumbuh tanaman, baik yang tumbuh secara alamiah, maupun yang sengaja ditanam. Klasifikasi Ruang Terbuka Hijau (RTH) dapat dibagi menjadi 9:

1. Kawasan hijau pertamanan kota
2. Kawasan Hijau hutan kota
3. Kawasan hijau rekreasi kota
4. Kawasan hijau kegiatan olahraga
5. Kawasan hijau pemakaman

Berdasarkan ketentuan diatas kota di Indonesia yang memanfaatkan ruang terbuka antara lain Banda Aceh, dan Surabaya. Jadi Public space memiliki fungsi dan tujuan yang jelas untuk memenuhi kebutuhan pada manusia terutama pada masyarakat perkotaan. Menurut Zoer'aini (1997) tujuan umum pembangunan suatu kota adalah untuk pertahanan hidup manusia yang terdiri atas dua aspek yaitu tetap hidup dan mempertinggi nilai hidup. Secara umum dapat dikemukakan bahwa pembangunan kota mempunyai fungsi dan tujuan sebagai berikut :



1. Kehadiran sebuah kota memiliki tujuan untuk memenuhi kebutuhan penduduknya agar dapat bertahan dan melanjutkan hidup, serta meningkatkan kualitas kehidupan.
2. Komponen-komponen kota adalah penduduk, pemerintah, pembangunan fisik, sumberdaya alam dan fungsi.
3. Penduduk kota meliputi jumlah (dipengaruhi oleh tingkat kelahiran, kematian, migrasi), dan kecenderungan penyebaran (umur, jenis kelamin, etnik, sosial ekonomi, agama dan lainnya).
4. Pentingnya kehadiran flora dan fauna.
5. Pembangunan fisik yang meliputi tipe bentuk (konfigurasi), kepadatan (densiti), differensiasi dan konektiviti.
6. Sumberdaya terdiri dari sumberdaya alam dan sumberdaya manusia.
7. Kota berfungsi terutama sebagai pusat pemukiman dan pelayanan kerja, rekreasi dan transportasi.
8. Pada umumnya kota menghadapi masalah ekonomi, masalah tata ruang dan masalah lingkungan hidup.

Sedangkan menurut Eko Budihardjo (1998) ruang terbukamemiliki beberapa fungsi sebagai berikut :

1. Fungsi umum :

- a. Tempat bermain dan berolah raga, tempat bersantai, tempat komunikasi sosial, tempat peralihan, tempat menunggu
- b. Sebagai ruang terbuka, ruang ini berfungsi untuk mendapatkan udara segar dari alam.
- c. Sebagai sarana penghubung antara suatu tempat dengan tempat lain.
- d. Sebagai pembatas atau jarak di antara massa bangunan.

2. Fungsi ekologis :

- Penyegaran udara, menyerap air hujan, pengendalian banjir, memelihara ekosistem tertentu.
- Pelembut arsitektur bangunan.

2. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan setiap orang dalam menuntaskan kerja sehari-hari tanpa sedikitpun mengalami keletihan atau kelelahan. Dengan mengerahkan tenaga yang cukup banyak. Menurut T. Cholik Muthohir bahwa kebugaran jasmani adalah cerminan suatu kemampuan atau kekuatan setiap orang dalam mengerjakan tugas secara produktif dan tidak mengalami keletihan yang berarti. Kebugaran jasmani tidak hanya memberikan manfaat dalam menjalankan tugasnya sehari-hari. Tubuh kita akan mendapatkan manfaat kesehatan yang luar biasa dari latihan kebugaran jasmani yang kita lakukan secara rutin. Adapun manfaat dan tujuan dari kebugaran jasmani adalah :

1. Mengurangi resiko obesitas
2. Mencegah penyakit jantung.
3. Menurunkan tekanan darah tinggi.



4. Mengatasi depresi.
5. Meningkatkan energi.

Dalam hal ini kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam kelangsungan hidup manusia terutama dalam kesehatan sehingga dapat memotivasi dan peningkatan produktivitas dalam bekerja maupun kehidupan sehari-hari. Masyarakat sangat penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani serta selalu memanfaatkan waktu luang selalu berolahraga baik di ruang tertutup(indoor) maupun ruangan terbuka(out door).

3. Pengertian Olahraga Rekreasi.

Rekreasi, dari bahasa Latin, re-creare, yang secara harfiah berarti 'membuat ulang', adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Hal ini adalah sebuah aktivitas yang dilakukan seseorang selain pekerjaan. Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, permainan, dan hobi. Kegiatan rekreasi umumnya dilakukan pada akhir pekan. Secara umum rekreasi dapat dibedakan dalam dua golongan besar, yaitu rekreasi pada tempat tertutup (indoor recreation) dan rekreasi di alam terbuka (outdoor recreation). Kamus Webster mendefinisikan rekreasi sebagai "sarana untuk menyegarkan kembali atau hiburan" (a means of refreshment or diversion). Rekreasi dapat dinikmati, menyenangkan, dan bisa pula tanpa membutuhkan biaya. Rekreasi memulihkan kondisi tubuh dan pikiran, serta mengembalikan kesegaran. Rekreasi adalah "kegiatan atau pengalaman sukarela yang dilakukan seseorang di waktu luangnya, yang memberikan kepuasan dan kenikmatan pribadi." Meyer, Brightbill, dan Sessoms.

Berdasarkan peninjauan secara terminologi keilmuan, REKREASI berasal dari dua kata dasar yaitu RE dan KREASI, yang secara keseluruhan berarti kembali menggunakan daya pikir untuk mencapai kesenangan atau kepuasan melalui suatu kegiatan. Kamus Webster mendefinisikan rekreasi sebagai "sarana untuk menyegarkan kembali atau hiburan" (a means of refreshment or diversion). Menurut Haryono (1997:10) Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan atau kesenangan. Menurut Kusnadi (2002:4) Pengertian Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi. Jadi olahraga rekreasi merupakan suatu kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu luang berdasarkan kemauan yang timbul sehingga menimbulkan kesenangan sehingga bertujuan untuk rekreasi. Berdasarkan Undang-Undang No.3 tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan Nasional, olahraga mencakup 3 kegiatan yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Tujuan rekreasi olahraga adalah

1. Pengisi waktu luang
2. Pelepas lelah, kebosanan dan kepenatan
3. Sebagai imbalan subsisten activity (kegiatan pengganti/pelengkap), contoh pendidikan dan pekerjaan/bekerja



4. Sebagai pemenuh fungsi sosial (fungsi sosial ini dilakukan untuk kegiatan berkelompok serta rekreasi aktif).
5. Untuk memperoleh kesegaran jasmani dengan olahraga yang menyenangkan
6. Memperoleh kesenangan dengan cara berolahraga
7. Memperkenalkan olahraga bahwa olahraga itu menyenangkan

Menurut UU No. 3 tahun 2005 tentang system Keolahragaan Nasional Pasal 19, olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian dari proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran. Jadi peranan pemerintah dalam mengembangkan olahraga rekreasi sangatlah penting dalam pemulihan kesehatan dan kebugaran pada masyarakat dengan jaminan melalui UU No.3 tentang system Keolahragaan Nasional. Pemerintah juga memberikan peluang kepada masyarakat dalam pemanfaatan ruang terbuka melalui olahraga rekreasi.

Dari beberapa penjelasan diatas bahwa public space sangat memiliki peranan penting dalam pengembangan peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat terutama pada masyarakat perkotaan yang memiliki lahan ruang terbuka yang sangat kecil sehingga fungsi dan peranan public space sangat di perlukan pada masyarakat. Hubungan antara public space dan kebugaran jasmani terhadap aktifitas olahraga rekreasi dimasyarakat adalah saling berhubungan satu sama lain sehingga kebutuhan masyarakat terhadap ruang terbuka dalam peningkatan kebugaran jasmani sangat di perlukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan adalah sebagai berikut :

1. Public space merupakan ruang terbuka, lingkungan yang dapat menampung kebutuhan dan aktifitas bersama sehingga dapat menimbulkan kegiatan manusia berinteraksi dengan sesama dalam memanfaatkan ruang seminimal mungkin sehingga terbentuknya norma dan prilaku di masyarakat.
2. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi ketika tubuh mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas lainnya.
3. Olahraga rekreasi merupakan suatu kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu luang berdasarkan kemauan yang timbul sehingga menimbulkan kesenangan sehingga bertujuan untuk rekreasi.
4. Hubungan antara public space dan kebugaran jasmani terhadap aktifitas olahraga rekreasi dimasyarakat adalah saling berhubungan satu sama lain sehingga kebutuhan masyarakat terhadap ruang terbuka dalam peningkatan kebugaran jasmani sangat di perlukan.

DAFTAR PUSTAKA

<http://masanung.staff.uns.ac.id/2009/04/28/ruang-publik/>

<https://soniasworld.wordpress.com/2014/10/24/uu-no-26-tahun-2007-tentang-rth-ruang-terbuka-hijau/>



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

<https://www.sayanda.com/kebugaran-jasmani/>

<http://ardhityaeintrekreasior.blogspot.co.id/>

<http://www.bimbie.com/-contoh-olah-raga-rekreasi.htm>

Undang-Undang No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional



THE
Character Building
UNIVERSITY