

**EKSISTENSI PENGGERAK OLAHRAGA DALAM
MEMBANGUN KESADARAN HIDUP SEHAT MASYARAKAT
(STUDI EKSPLORASI DI WILAYAH JAKARTA SELATAN)**



MUHAMMAD GILANG

1605620009

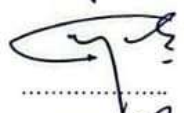
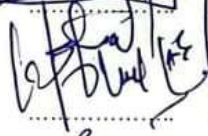
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE NIP. 197203022005011002		29/2/26
Pembimbing II		
Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si NIP. 196911302000031001		27/07/2026

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Fajar Vidya Hartono, S.Pd, M.Pd NIP. 198411272010121004	Ketua		27/07/2026
Dr. Arisman, M.Pd NIP. 199002252025061003	Sekretaris		24/07/2026
Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE NIP. 197203022005011002	Anggota		29/2/26
Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si NIP. 196911302000031001	Anggota		27/07/2026
Dr. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd NIDN. 0330088703	Anggota		29/07/2026

Tanggal Lulus: 21 juli 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juli 2026

Yang Menyatakan


MUHAIMI AD GILANG
NIM. 1605620009



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Gilang
NIM : 1605620009
Fakultas/Prodi : FIKK/Olahraga Rekreasi
Alamat-email : gilang77muhammad@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**EKSISTENSI PENGGERAK OLAHRAGA DALAM MEMBANGUN KESADARAN HIDUP SEHAT
MASYARAKAT (STUDI EKSPLORASI DI WILAYAH JAKARTA SELATAN)**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Juli 2026

Penulis

(Muhammad Gilang)

EKSISTENSI PENGGERAK OLAHRAGA DALAM MEMBANGUN KESADARAN HIDUP SEHAT MASYARAKAT (STUDI EKSPLORASI DI WILAYAH JAKARTA SELATAN)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberadaan, peran, faktor pendukung, hambatan, serta persepsi masyarakat terhadap penggerak olahraga dalam membangun kesadaran hidup sehat melalui kegiatan olahraga di lingkungan RPTRA Jakarta Selatan. Latar belakang utama penelitian ini adalah tingginya prevalensi gaya hidup sedenter di kalangan masyarakat perkotaan dan rendahnya tingkat partisipasi olahraga secara nasional. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi eksploratif. Pengumpulan data dilakukan di tujuh lokasi RPTRA di Jakarta Selatan melalui observasi langsung, wawancara mendalam dengan teknik *purposive sampling*, dan studi dokumentasi. Informan penelitian meliputi pihak Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) Provinsi DKI Jakarta, penasihat, ketua, anggota penggerak olahraga, serta warga yang memanfaatkan fasilitas RPTRA. Analisis data mengikuti model interaktif Miles dan Huberman, dengan uji kredibilitas melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberadaan penggerak olahraga sangat konsisten dan diakui secara hukum di bawah naungan Dispora DKI Jakarta. Peran penggerak olahraga telah bertransformasi dari sekadar instruktur teknis menjadi agen perubahan sosial melalui kegiatan senam aerobik, jalan santai, olahraga anak, revitalisasi permainan tradisional, dan pos pemeriksaan kesehatan gratis. Faktor pendukung utama meliputi kemudahan akses lokasi RPTRA yang gratis, dukungan kuat dari pengelola taman, serta dukungan sesama warga. Sementara itu, hambatan yang dihadapi meliputi keterbatasan waktu masyarakat perkotaan, cuaca yang tidak menentu, kurangnya variasi program bagi remaja, dan tingginya ketergantungan masyarakat terhadap inisiatif para penggerak olahraga. Secara sosial, masyarakat memandang kehadiran penggerak olahraga sebagai katalisator untuk mengubah kebiasaan buruk, sarana pemulihan kebugaran fisik, serta sarana untuk mencairkan kekakuan hubungan antarwarga yang umum terjadi di perkotaan.

Kata Kunci: Penggerak Olahraga, Kesadaran Hidup Sehat, Olahraga Masyarakat, RPTRA.

The Role of Sports Promoters in Building Public Awareness of Healthy Living (An Exploratory Study in South Jakarta)

Abstract

This study aims to determine the existence, role, supporting factors, obstacles, and the community's perception of sports mobilizers in building healthy living awareness through sports activities in the RPTRA environments of South Jakarta. The primary background issue is the high prevalence of sedentary lifestyles among urban communities and the low national sports participation rate. This research utilized a qualitative descriptive method with an exploratory study approach. Data collection was conducted across seven RPTRA locations in South Jakarta using direct observation, in-depth interviews with purposive sampling, and documentation studies. Research informants included the Dispora of DKI Jakarta Province, advisors, chairpersons, members of sports mobilizers, and community members utilizing RPTRA facilities. Data Curce, technique, and time triangulation. The results indicate that the existence of sports mobilizers is highly consistent and legally recognized under the auspices of Dispora DKI Jakarta. The role of sports mobilizers has transformed from technical instructors into social change agents through fitness aerobics, fun walks, children's sports, revitalization of traditional games, and free health check-up posts. The main supporting factors include the easy accessibility of free RPTRA locations, strong support from park managers, and community peer support. Meanwhile, the encountered obstacles include urban time constraints, unpredictable weather, lack of program variations for youth, and high public dependency on the mobilizers' initiatives. Socially, the community perceives the presence of sports mobilizers as a catalyst for breaking bad habits, a physical rejuvenation restorer, and a means to dissolve the typical rigidity of urban neighborly relations.

Keywords: Sports Mobilizers, Healthy Living Awareness, Community Sports, RPTRA.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada **Dr. Drs. Zulham, M.Si, MCE** selaku pembimbing 1 peneliti sekaligus Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi, dan peneliti mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si.** selaku pembimbing 2 peneliti sekaligus penasehat akademik peneliti, **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd.** selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, para senior yang telah bersedia menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada ibu, almarhum ayah, kakak, dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan doa, material maupun moral, dan tidak lupa kepada teman-teman prodi Olahraga Rekreasi 2020 dan sahabat-sahabat peneliti yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, karena keterbatasan kemampuan, pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Peneliti juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi diri peneliti sendiri, dan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan. Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Jakarta, Juni 2026



MUHAMMAD GILANG



DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Persetujuan Skripsi	i
Abstrak.....	iv
<i>Abstract</i>.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Kegunaan Penelitian	12
BAB II	14
KAJIAN TEORI	14
A. Deskripsi Konseptual.....	14
1. Definisi Eksistensi.....	14
2. Kebijakan Penggerak Olahraga.....	17
3. Konsep Penggerak Olahraga.....	20
4. Konsep kesadaran hidup sehat.....	30
5. Konsep masyarakat.....	35
6. Olahraga masyarakat.....	43
B. Penelitian Relevan.....	48
C. Kerangka Berpikir.....	51
BAB III.....	55
METODOLOGI PENELITIAN	55
A. Tujuan penelitian	55

B. Tempat dan Waktu Penelitian	56
C. Jenis Penelitian	57
D. Metode Penelitian	57
E. Instrumen penelitian	60
1. Definisi Konseptual	63
2. Definisi Operasional	64
3. Pedoman Wawancara	67
4. Teknik pengumpulan data	72
F. Teknik Analisis Data	73
1. Pengumpulan data	75
2. Reduksi data	75
3. Penyajian data	76
4. Penarikan kesimpulan	76
BAB IV	78
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	78
A. Deskripsi Data	78
1. Hasil Wawancara	83
2. Pembahasan Penelitian	98
BAB V	104
KESIMPULAN DAN SARAN	104
A. Kesimpulan	104
B. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN-LAMPIRAN	112

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kebijakan Penggerak Olahraga.....	17
Tabel 2.2 Hak Pelaku Olahraga dan Kewajiban Pelaku Olahraga.....	28
Tabel 3.1 Instrumen Wawancara.....	62
Tabel 3.2 Tabel Kisi-kisi Instrumen Wawancara.....	65
Tabel 3.3 Pedoman Pertanyaan Wawancara 1	68
Tabel 4.1 Hasil Observasi	91



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Struktur Kepengurusan Penggerak Olahraga 2026	20
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	54



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Catatan Wawancara 1 (Pihak Dispora).....	112
Lampiran 2 Catatan Wawancara 2 (Pembina Penggerak Olahraga).....	119
Lampiran 3 Catatan Wawancara 3 (Ketua Penggerak Olahraga)	133
Lampiran 4 Catatan Wawancara 4 (Anggota Penggerak Olahraga)	138
Lampiran 5 Catatan Wawancara 5 (Masyarakat 1 Pengelola)	146
Lampiran 6 Catatan Wawancara 6 (Masyarakat 2 Pengunjung).....	150
Lampiran 7 Catatan Wawancara 7 (Masyarakat 3 Pengelola)	154
Lampiran 8 Catatan Wawancara 8 (Masyarakat 4 Pengelola)	161
Lampiran 9 Catatan Wawancara 9 (Masyarakat 5 Pengelola)	164
Lampiran 10 Catatan Wawancara 10 (Masyarakat 6 Pengelola).....	168
Lampiran 11 Catatan Wawancara 11 (Masyarakat 7 Pengelola)	172
Lampiran 12 Catatan Wawancara 12 (Masyarakat 8 Pengunjung).....	175
Lampiran 13 Catatan Wawancara 13 (Masyarakat 9 Pengunjung).....	179
Lampiran 14 Catatan Wawancara 14 (Masyarakat 10 Pengunjung).....	183
Lampiran 15 Catatan Wawancara 15 (Masyarakat 11 Pengunjung).....	188
Lampiran 16 Catatan Wawancara 16 (Masyarakat 12 Pengunjung).....	191
Lampiran 17 Catatan Wawancara 17 (Masyarakat 13 Pengunjung).....	194
Lampiran 18 Catatan Wawancara 18 (Masyarakat 14 Pengunjung).....	198