

MOTIVASI MASYARAKAT MELAKUKAN OLAHRAGA REKREASI MELALUI PROGRAM *CAR FREE DAY* DI JAKARTA

Kasriman^{1*}

¹ PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
email: kasrimanm@yahoo.com

Abstrak

Kegiatan masyarakat dalam hal melakukan olahraga rekreasi saat ini masih sangatlah kurang. Selain faktor kesadaran akan pentingnya olahraga yang berasal dari dalam diri sendiri, faktor lain yang menghambat masyarakat untuk melakukan olahraga rekreasi adalah mengenai sarana dan prasarana yang tersedia untuk mendukung kegiatan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi melalui program *Car Free Day (CFD)* di Jakarta pada tahun 2017. Pendekatan penelitian yang digunakan peneliti yaitu dengan pendekatan penelitian kualitatif dan kuantitatif. Lokasi penelitian ini yaitu di sekitar jalan Sudirman – Thamrin Jakarta. Sasaran dalam penelitian ini yaitu masyarakat dengan batasan usia 15 tahun - 50 tahun yang mengikuti *CFD*, kemudian diambil sampel sejumlah 100 orang. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah dengan angket. Adapun yang menjadi indikator variabel motivasi adalah 1) intrinsik yang dijabarkan dalam sub indikator: a) olahraga, b) menjaga kesehatan, c) refreshing, d) menghilangkan kejenuhan, 2) ekstrinsik yang dijabarkan dalam sub indikator: a) teman, b) lokasi, c) biaya, d) cuaca, e) peran pemerintah. Analisis deskriptif yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menyimpulkan motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui *CFD* di Jalan Sudirman Jakarta memiliki persentase sebesar 52% berada di atas harga rata-rata, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui *CFD* di Jalan Sudirman Jakarta cukup tinggi.

Kata kunci: Motivasi Masyarakat, Olahraga Rekreasi, *Car Free Day*

PENDAHULUAN

Di Indonesia, program *Car Free Day (CFD)* pertama kali dikenal dengan program Hari Bebas Kendaraan Bermotor (HBKB). Di hari itu seluruh kendaraan yang mengandung atau yang menghasilkan bau dari knalpot seperti mobil, motor dan kendaraan beremisi lainnya dilarang melintas di jalan yang telah ditentukan. Pelaksanaannya pertama kali dilaksanakan di Jakarta pada tanggal 21 September 2004 di sepanjang ruas Jalan Sudirman - Thamrin. Pada hari itu seluruh kendaraan bermotor dilarang melintas di jalan yang telah ditentukan. HBKB bertujuan untuk mensosialisasikan kepada masyarakat untuk menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor. Kegiatan tersebut biasanya didorong oleh aktivis yang bergerak dalam bidang lingkungan dan transportasi. Gagasan utama yang dipromosikan dalam gerakan *CFD* adalah mengembangkan transportasi massal, bersepeda dan berjalan kaki. Dasar hukum pelaksanaan *CFD* diperkuat dengan beredarnya Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 426/296/SJ Tahun 2015 perihal pelaksanaan *CFD* dan penyediaan ruang terbuka olahraga. Rutenya Jalan Sudirman hingga MH Thamrin. Jalur cepat ini ditutup mulai dari Bundaran Senayan hingga Bundaran Bank Indonesia dari pukul 06.00

hingga pukul 12.00 WIB. Kendaraan pribadi dan kendaraan umum hanya bisa melintasi di jalur lambat, hanya busway yang beroperasi seperti biasa. Sambutannya sangat luar biasa sebab beberapa kegiatan banyak dilaksanakan seperti fun bike dari beberapa komunitas, pejalan kaki, komunitas skateboard, maupun dari media yang ikut meramaikan.

Selain untuk mengatasi masalah ruang publik, masalah lain yang melatarbelakangi adalah sesuai dengan himbauan presiden republik Indonesia yang menghimbau melakukan gerakan penghematan energy sehingga kegiatan CFD yang dilaksanakan pemerintah Kota Jakarta adalah salah satu bentuk langkah awal sebagai antisipasi mengenai menipisnya cadangan sumber daya (SDA) yang tidak terbarukan ada di Indonesia untuk tahun-tahun yang akan datang.

Masalah lain yang mendukung diselenggarakannya CFD di Kota Jakarta adalah mengenai kemacetan, sehingga diharapkan dengan adanya penyelenggaraan CFD di Jakarta akan memberikan kontribusi mengurangi volume kendaraan yang akan melewati jalan Kota Jakarta. Selain itu juga akan mengurangi emisi gas yang menyebabkan polusi yang ada di langit-langit Kota Jakarta, sehingga kualitas udara akan semakin bagus kadar oksigen layak dan aman untuk bernafas masyarakat. Banyak implementasi dari kegiatan CFD yang telah dilaksanakan di Kota Jakarta mulai dari aspek fisik yang berkaitan dengan regulasi mengenai kendaraan umum yang melewati jalur CFD. Letak jalur yang di pakai untuk melaksanakan CFD bisa dikatakan sebagai jalur utama yang ada di Kota Jakarta. Angkutan umum yang sebelum diadakannya kegiatan CFD melewati Jalan Jenderal Sudirman dan Thamrin mengalihkan rute mereka sehingga tidak mengganggu jalannya kegiatan CFD yang sedang berlangsung.

Dampak sosial dengan adanya kegiatan CFD adalah menjadi ajang berkumpulnya segala bentuk pengunjung dari berbagai tingkat sosial. Sehingga akan berdampak positif bagi persaudaraan antara masyarakat yang hadir dalam kegiatan CFD. Bisa dikatakan bahwa pelaksanaan CFD di Kota Jakarta sudah dapat mewakili keinginan setiap pengunjung yang datang. Yaitu dengan dibuktikan dengan bermacam-macam kegiatan yang dihadirkan dalam kegiatan CFD seperti olahraga, edukasi, hiburan, dan lain-lain.

Permasalahan pada penelitian ini adalah bagaimana motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi melalui program CFD di Jakarta ? Menurut Coefer (2004: 8) yang mengutip pendapat Atkinson, motivasi merupakan proses menimbulkan aksi, mendorong aktivitas dan mengatur pola kegiatan. Dari kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi sebagai rangsangan, dorongan dan pembangkit tenaga atau daya, prosesnya berlangsung di dalam diri, namun dapat dilihat dari tingkah laku yang nyata. Motivasi bertolak dari prinsip utama bahwa manusia hanya melakukan suatu pekerjaan yang menyenangkan untuk dilakukan, prinsip ini tidak menutup kemungkinan bahwa dalam keadaan terpaksa seseorang akan melakukan sesuatu yang tidak disukainya. Manusia hanya mengambil obyek yang disukainya dan menjauhi obyek yang tidak menyenangkan, di mana manusia hanya melakukan sesuatu yang menguntungkanannya.

Motivasi merupakan proses yang tidak dapat diamati, tetapi bisa ditafsirkan melalui tindakan individu yang bertingkah laku, sehingga motivasi merupakan konstruksi jiwa. Menurut Travers (2006: 423) kedudukan motivasi sejajar dengan isi jiwa sebagai cipta (kognisi), karsa (konasi), dan rasa (emosi) yang merupakan tridaya. Apabila cipta, karsa dan rasa yang melekat pada diri seseorang, dikombinasikan dengan motivasi, dapat menjadi catur daya atau empat dorongan kekuatan yang dapat mengarahkan individu mencapai tujuan dan memenuhi kebutuhan. Nawawi (2007: 351) mengemukakan bahwa motivasi adalah suatu kondisi yang mendorong atau menjadi penyebab seseorang melakukan suatu perbuatan atau kegiatan yang dilakukan secara sadar, meskipun tidak tertutup kemungkinan bahwa dalam keadaan terpaksa seseorang mungkin saja melakukan suatu

kegiatan yang tidak disukainya. Kegiatan yang didorong oleh sesuatu yang tidak disukai berupa kegiatan yang terpaksa dilakukan cenderung berlangsung tidak efektif dan tidak efisien.

Motivasi juga dapat dinilai sebagai suatu daya dorong (*driving force*) yang menyebabkan orang dapat berbuat sesuatu untuk mencapai tujuan. Hal ini dijelaskan oleh Chauhan (2008: 67) bahwa motivasi menunjuk pada gejala yang melibatkan dorongan perbuatan terhadap tujuan tertentu. Motivasi pada hakekatnya merupakan dorongan untuk melakukan segala sesuatu dengan lebih baik dari lainnya dalam kegiatan untuk mencapai tujuan. Dengan demikian pada akhirnya kegiatan individu itu akan mengarah pada sesuatu yang berharga. Misalnya motivasi yang mengarah pada usaha untuk memperbesar kepuasan individu dalam pekerjaannya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (Mutohir, dkk., 2011: 11). Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya (Mutohir dan Maksum, 2007: 51). Seseorang yang sehat, belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tapi dituntut memiliki kebugaran dinamis Irianto, (2004: 3). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan sendirinya juga akan memiliki kekuatan atau *strength* yang relatif lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak bugar.

Hak untuk bermain dan berolahraga merupakan sesuatu yang universal dan telah dinyatakan secara tegas oleh PBB dalam sebuah deklarasinya. "The United and its member states affirm their commitment to the right to play in the 1989 UN Declaration on the rights of the child" (Olympic Aid & WHO, 2002 : 4). Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 9 juga disebutkan bahwa setiap warga Negara mempunyai hak yang sama untuk : 1) Memperoleh kegiatan olahraga; 2) memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga; 3) memilih atau mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan cabang dan minatnya; 4) memperoleh pengarahan, bimbingan, dukungan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan; 5) menjadi pelaku olahraga; 6) mengembangkan industri olahraga.

Olahraga Rekreasi mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dan Olahraga rekreasi bisa disebut juga jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang, beberapa sumber mengatakan sebagai berikut:. Pengertian rekreasi olahraga suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif. Rekreasi Olahraga adalah aktivitas indoor maupun outdoor yang didominasi unsur-unsur olahraga (gerak), sehingga dapat menyenangkan. Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang. Olahraga rekreasi merupakan alternatif dalam memanfaatkan waktu luang dengan melakukan aktifitas olahraga yang berintensitas rendah, bersifat menyenangkan secara individu maupun kelompok. Berikut pengertian olahraga rekreasi. 1) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran, kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. (Sistem Keolahragaan Nasional, No.3 Tahun 2005). 2) Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan peneliti yaitu dengan pendekatan penelitian kualitatif dan kuantitatif. Menurut Margono (2010: 36) penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang

dapat diamati. Sedangkan menurut Moleong (2010: 19) penelitian kualitatif yaitu tampilan yang berupa kata-kata lisan atau tertulis yang dicermati oleh peneliti, dan benda-benda yang diamati sampai detailnya agar dapat ditangkap makna yang tersirat dalam dokumen atau bendanya.

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kota Jakarta yang berolahraga rekreasi melalui CFD di jalan Sudirman – Thamrin Jakarta pada tahun 2017. Sampel dalam penelitian berjumlah 100 orang yang diambil secara acak tanpa adanya kesepakatan dengan peneliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Random Sampling yaitu teknik pengambilan sample dimana semua individu dalam populasi, baik secara individual atau berkelompok diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sample atau biasa disebut dengan pengambilan sample secara rambang atau acak yaitu tanpa pilih – pilih. Yang dimaksud disini adalah masyarakat yang mengikuti CFD yang berusia antara 15 - 50 tahun. Teknik ini dilakukan karena sesuai dengan pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi. Pada penelitian ini, syarat sampel yaitu individu yang sedang berada dan melakukan aktivitas olahraga di jalan Sudirman – Thamrin Jakarta. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik prosentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

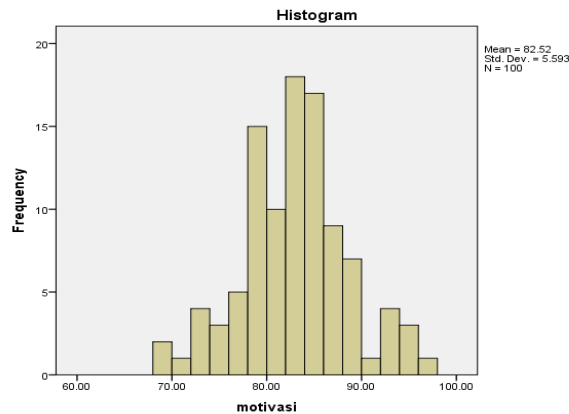
Hasil analisis data disajikan dengan cara dijumlahkan dan dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan dan diperoleh prosentase. Hasil prosentase tersebut kemudian ditafsirkan dengan kalimat kualitatif. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah untuk memahami hasil akhir dalam mengkualifikasikan hasil penelitian tersebut.

Berdasarkan data yang diperoleh dari 100 orang responden penelitian, setelah diolah secara statistik memperlihatkan hasil-hasil sebagai berikut: Skor minimum yang diperoleh adalah 69 dan skor maksimum adalah 96 dari rentang yang dihitung. Perhitungan selanjutnya, memberikan nilai rata-rata sebesar 82,52, nilai tengah atau Median (Me) sebesar 83 dan Modus (Mo) sebesar 84, simpangan baku 5,59 serta varians sebesar 31,28.

Tabel 4.2.
Deskripsi Data Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi
Melalui Program *CFD* di Jalan Sudirman Jakarta

Mean	82.52
Median	83.00
Mode	84.00
Std. Deviation	5.59
Variance	31.28
Minimum	69.00
Maximum	96.00

Sedangkan gambaran data dalam bentuk histogram dapat dilihat pada tabel berikut ini.



Gambar 4.1.
Histogram Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi
Melalui Program *Car Free Day* di Jalan Sudirman Jakarta

Motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta memiliki persentase sebesar 52% berada di atas harga rata-rata, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta cukup tinggi. Ketersediaan ruang terbuka olahraga merupakan bagian terpenting bagi pembentukan suasana kondusif masyarakat yang berbudaya olahraga. Budaya olahraga yang dimaksudkan adalah dalam cakupan lingkup olahraga secara lengkap, yakni meliputi olahraga prestasi, olahraga pendidikan, dan olahraga masyarakat atau olahraga rekreasi. Fasilitas publik, publik space, atau open space bahkan merupakan prasyarat aksi bagi terbentuknya perilaku kolektif masyarakat untuk mengembangkan budaya berolahraga tersebut.

Dalam konteks olahraga masyarakat/ kebugaran/ rekreasi, ruang terbuka mengarah pada konsep ruang publik yang lebih bervariasi. Ruang terbuka olahraga masyarakat/ kebugaran/ rekreasi dapat berupa sanggar senam, lapangan futsal, alun-alun, lapangan perkampungan, serta berbagai bentuk sarana rekreasi keluarga yang sekarang ini marak dikembangkan di beberapa kota di Tanah Air. Penyediaan ruang terbuka olahraga rekreasi acapkali timbul dari daya kreatif masyarakat dalam mengatasi persoalan keterbatasan lahan. Masyarakat kadang harus berkreasi untuk menyulap lahan parkir untuk bermain tenis atau sekedar senam bersama. Masyarakat juga harus kreatif menyusun jadwal ketika harus memanfaatkan ruang terbuka yang digunakan untuk olahraga prestasi. Pendek kata olahraga rekreasi ini dilakukan oleh masyarakat karena untuk sebuah pengisian waktu luang. Luang waktunya dan luang area ruang terbukanya.

Lokasi CFD di Kota Jakarta bertempat di sepanjang Jalan Sudirman yang termasuk jalan utama. Beberapa orang memanfaatkan lokasi tersebut dengan melakukan kegiatan olahraga misalnya senam kesegaran jasmani, jalan santai, bersepeda atau hanya sekedar buat jogging. Motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta cukup tinggi karena olahraga rekreasi merupakan olahraga yang menyenangkan dan mudah dilakukan oleh setiap orang bersama keluarga dan teman-teman. Perhatian masyarakat terhadap CFD untuk beraktivitas gerak setiap Minggu pagi masuk dalam kriteria cukup tinggi, terbukti dengan perolehan persentase 52% memiliki motivasi yang tinggi terhadap CFD yaitu 52% berada di atas harga rata-rata, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Pantai Losari Kota Makassar cukup tinggi.

Kegiatan CFD yang di adakan di Jalan Sudirman Jakarta sangat banyak manfaat serta kegunaannya. Baik dari segi lingkungan, ekonomi, sosial, serta fisik bagi pemerintah Kota Jakarta. Adanya hal lain yang masih kurang dalam penyelenggaraan CFD adalah kurangnya apresiasi yang dilakukan penyelenggara CFD kepada pengunjung yang berpartisipasi dengan salah satu kegiatan adalah dengan mengadakan lomba bagi masyarakat yang hadir dalam kegiatan CFD dengan sebuah hadiah atau penghargaan karena telah ikut berpartisipasi mengisi acara CFD.

KESIMPULAN

Setelah mengadakan penelitian dan pengkajian mengenai survei motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi melalui program CFD di Jalan Sudirman Jakarta, dengan ini peneliti menyimpulkan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta memiliki persentase sebesar 52% berada di atas harga rata-rata, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta cukup tinggi. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengemukakan luaran dari hasil penelitian yang diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran yang berarti untuk kemudian dapat dipertimbangkan dalam kaitan motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi melalui program CFD di Jalan Sudirman Jakarta, sebagai berikut:

1. Agar motivasi masyarakat di Kota Jakarta terhadap olahraga rekreasi lebih meningkat lagi maka Pemda DKI Jakarta hendaknya lebih melakukan penataan dan ketertiban di lokasi CFD.
2. Melihat tingginya motivasi masyarakat Kota Jakarta terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta, maka perlunya dinas terkait memberikan peningkatan pelayanan yang terbaik agar masyarakat tetap berminat datang ke Jalan Sudirman Jakarta untuk mengikuti CFD sambil berolahraga rekreasi.
3. Olahraga rekreasi di Jalan Sudirman Jakarta semakin diminati pengunjung, diharapkan Dinas Pemuda Dan Olahraga dapat membantu dalam memberikan wadah dan menata dalam pembinaan olahraga rekreasi terutama di CFD.
4. Bagi pihak DISHUB serta Kepolisian diharapkan dapat mengamankan serta memberikan pelayanan-pelayanan yang baik kepada masyarakat yang berolahraga di Jalan Sudirman Jakarta pada saat CFD agar masyarakat merasa aman, tenang, dan nyaman dalam melakukan aktivitas terutama berolahraga di Jalan Sudirman Jakarta pada saat CFD
5. Bagi masyarakat Kota Jakarta diharap dapat memanfaatkan kegiatan ini sebaik mungkin untuk berolahraga dan kegiatan lain karena dilihat minimnya lahan yang dapat dimanfaatkan untuk bermain dan berolahraga secara aman, nyaman dan teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Chauhan, S. S. 2008. *Advanced Educational Psychology*. New Delhi: Vikas Publishing House, Ltd.
- Cofer, C.N. 2004. *Motivation*. New York: John Willey an Sons.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI

- Margono. 2010. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Moleong, Lexy. 2010. Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Muthohir, Toho Cholik, dkk. 2011. Berkarakter dengan berolahraga berolahraga dengan berkarakter. Jakarta: Sportmedia
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. SPORT DEVELOPMENT INDEX, Jakarta: Kemenpora
- Nawawi, Hadari. 2007. Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Bisnis yang Kompetitif. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Olympic Aid & WHO, 2002 : 4
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Travers, Robert M. W. 2006. Essentials of Learning The New Cognitive Learning for Students of Education. New York: Macmillan, Co., Inc.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional