



**SURVEI MINAT TERHADAP OLAHRAGA REKREASI
MELALUI *CAR FREE DAY* SEBAGAI AKTIVITAS
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
DI ALUN – ALUN JEPARA TAHUN 2015**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

**Udin Utomo
6102411072**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Udin Utomo. 2014. Survei Minat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui *Car Free Day* Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Alun – alun Jepara Tahun 2015. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Supriyono, S.Pd., M.Or.

Kata kunci: *Car Free Day*, Kebugaran jasmani, Minat.

Car Free Day merupakan suatu kegiatan yang bertujuan mensosialisasikan kepada masyarakat untuk menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor guna mengurangi polusi dan memberikan fasilitas kepada masyarakat untuk berolahraga atau berekreasi secara murah dan nyaman. Permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah bagaimana minat masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui *Car Free Day* sebagai aktivitas peningkatan kebugaran jasmani di alun-alun kabupaten Jepara tahun 2015?. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Minat Masyarakat Kabupaten Jepara terhadap Olahraga Rekreasi Melalui *Car Free Day* sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani di Alun – alun Kabupaten Jepara Tahun 2015.

Populasi dari penelitian ini adalah masyarakat kabupaten jepara yang mengikuti Olahraga melalui *Car Free Day* di alun-alun Jepara. Sampel dalam penelitian diambil sebanyak 50 orang yang diambil secara acak dan pengambilan data berupa angket yang berisi 30 pertanyaan. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Random Sampling*. metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif persentase. Variabel dalam penelitian ini yaitu Minat Masyarakat Kabupaten Jepara Melalui *Car Free Day* Sebagai Aktivitas peningkatan Kebugaran Jasmani di Alun – alun Kabupaten Jepara Tahun 2015.

Hasil penelitian menunjukkan minat masyarakat terhadap olahraga rekreasi pada *car free day* di Alun – alun Jepara yaitu 80,18% atau 34,62% dalam kategori aspek perhatian, 80,18% atau 35,04% dalam kategori aspek kesenangan dan 70,36% atau 30,34% dalam kategori aspek kemauan dari ketiga aspek ini di total menjadi 100% dengan sample 50 orang dan soal 30 pertanyaan. Dari hasil ini menunjukkan bahwa 43 dari 50 orang memilih kriteria sangat setuju bahwa olahraga merupakan kegiatan yang menyehatkan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa minat masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui *Car Free Day* termasuk dalam kategori tinggi berdasarkan persentase yang telah ditemukan setelah perhitungan. Pada aspek kesenangan dalam mengikuti *Car Free Day* tercatat paling tinggi dan aspek kemauan tergolong paling rendah. Adapun faktor cuaca sangat berpengaruh terhadap minat mengikuti *Car Free Day*. Maka penulis menyarankan kepada Dinas Perhubungan Kabupaten Jepara yang melaksanakan *Car Free Day* di Alun – alun Jepara perlu memberikan peningkatan pelayanan yang baik pada saat *Car Free Day* serta menata kembali area *Car Free Day* dengan baik, aman dan nyaman.

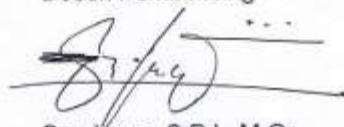
PERSETUJUAN

Halaman persetujuan skripsi ini telah disetujui dan di sahkan oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Nama : Udin Utomo
Nim : 6102411072
Judul : Survei Minat Masyarakat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day Sebagai Peningkatan Aktivitas Kebugaran Jasmani Di Alun – Alun Kabupaten Jepara Tahun 2015
Hari : Selasa
Tanggal : 30 Juni

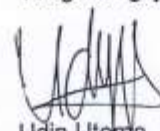
Menyetujui,

Dosen Pembimbing



Supriyono, S.Pd., M.Or.
NIP. 197201271998021001

Yang Mengajukan,



Udin Utomo
NIM. 6102411072

Mengetahui,

Ketua Jurusan PJKR



Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya :

Nama : Udin Utomo

NIM : 6102411072

Jurusan/Prodi : PJKR/PGPJSD

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Minat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui *Car Free Day* Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Alun – alun Jepara Tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Juni 2015

Yang menyatakan,




Udin Utomo

NIM 6102411072

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Udin Utomo NIM 6102411072 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Survei Minat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui *Car Free Day* Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani di Alun-alun Jepara Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 6 Agustus 2015.



Dr. H. Harry Pramono, M.Si
NIP. 19591019 198503 1 001

Panitia Ujian



Agus Pujiyanto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19730202 200604 1 001

Dewan Penguji

1. Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd (Ketua)
NIP. 19610320 198403 2 001
2. Dra. Hj. Anirotul Qoriah, M.Pd (Anggota)
NIP. 19650821 199903 2 001
3. Supriyono, S.Pd, M.Or (Anggota)
NIP. 19720127 199802 1 001



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

1. “Di dunia ini tidak ada kata susah atau sulit apabila kita mau berusaha dan berdoa kepada Allah SWT”. (Penulis)
2. “Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”.
(Aristoteles)
3. “Selama masih hidup di dunia janganlah ada kata menyerah dalam berjuang”.
(Penulis)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- 1) Bapak H. Marzuki dan Ibu Hj. Rastipah
tercinta yang telah memberikan segala
sesuatunya baik material maupun spiritual.
- 2) Kakakku Candra Romdhon Mardiyansyah,
Adikku Ahmad Ulin Nuka tersayang yang
selalu memberikan motivasi.
- 3) Teman-teman PGPJSD seperjuangan
angkatan 2011, dan rekan-rekan yang
telah memberikan bantuan.
- 4) Almamater FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : “Survei Minat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui *Car Free Day* Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Alun-alun Jepara”.

Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

- 1) Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
- 2) Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membantu skripsi ini.
- 3) Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Supriyono, S.Pd., M.Or, selaku Dosen pembimbing yang senantiasa sabar membimbing dan memberikan ilmu yang bermanfaat untuk peneliti pada penyelesaian skripsi ini.
- 5) Dinas Perhubungan Kabupaten Jepara yang telah berkenan memberikan ijin penelitian.
- 6) Pengunjung *Car Free Day* Alun-alun Jepara yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

- 7) Kartika Candra Dewi, Hasan lukmono, Aditya Iudvian, Suharno, Absir, Bowo, teman-teman yang membantu penelitian skripsi ini.
- 8) Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca dan pemerhati olahraga masyarakat.

Semarang, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI ATAU KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka	11
2.1.1 Pengertian Minat	11
2.1.2 Macam-macam Minat	16
2.1.3 Cara Mengukur Minat	17
2.2 Masyarakat.....	18
2.2.1 Peran Serta Masyarakat dalam Olahraga.....	19
2.3 Aktivitas Kebugaran Jasmani.....	19
2.3.1 Komponen Kebugaran Jasmani.....	21
2.3.1.1 Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Kesehatan.....	23
2.3.1.2 Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Keterampilan.....	23
2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	24

2.3.3	Manfaat Menjalankan Program Kebugaran Jasmani.....	26
2.4	Olahraga Rekreasi.....	26
2.4.1	Tujuan Olahraga Rekreasi	29
2.4.2	Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Rekreasi	29
2.4.3	Wadah Olahraga Rekreasi	30
2.4.4	Fasilitas Olahraga Rekreasi.....	31
2.5	Alun-alun Kabupaten Jepara.....	31
2.5.1	Fasilitas di Alun-alun Jepara.....	32
2.6	<i>Car Free Day</i>	32
2.6.1	Wilayah yang melaksanakan Cfd.....	33
2.6.1.1	Surakarta.....	33
2.6.1.2	Yogyakarta.....	34
2.6.1.3	Semarang.....	34
2.6.1.4	Sragen.....	35
2.6.1.5	Kajen.....	35
2.6.1.6	Jepara.....	36
2.6.1.6.1	Bersepeda.....	37
2.6.1.6.2	Bola Voli.....	37
2.6.1.6.3	Senam Aerobik.....	37
2.6.1.6.4	Joging.....	38
2.6.1.6.5	Sepak Bola.....	38
2.6.1.6.6	Sepatu Roda.....	38
2.6.1.6.7	Bola Basket	39

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Pendekatan Penelitian	40
3.2	Lokasi dan Sasaran Penelitian	41
3.3	Populasi, sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	41
3.3.1	Populasi	41
3.3.2	Sampel.....	41
3.4	Jenis Dan Sumber Data.....	42
3.4.1	Data Primer.....	42
3.4.2	Data Sekunder	42
3.5	Metode Pengumpulan Data.....	43

3.5.1 Observasi	43
3.5.2 Metode Angket/Kuesioner	44
3.5.3 Wawancara	45
3.5.4 Dokumentasi.....	45
3.6 Variabel Penelitian.....	46
3.7 Instrumen Penelitian.....	46
3.8 Teknik Analisis Data	53
3.8.1 Reduksi Data.....	54
3.8.2 Kategorisasi.....	54
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	55
4.1.1 Perhatian Masyarakat Terhadap <i>Car Free Day</i>	57
4.1.2 Kesenangan Masyarakat Terhadap <i>Car Free Day</i>	59
4.1.3 Kemauan Masyarakat Terhadap <i>Car Free Day</i>	60
4.2 Pembahasan.....	62
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	67
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-kisi Instrumen.....	47
3.2 Kisi-kisi Instrumen Wawancara	49
3.3 Pedoman Observasi.....	52
3.4 Kriteria Deskriptif Persentase.....	54
4.1 Standar Kriteria Minat	56
4.2 Perhatian Masyarakat Terhadap <i>Car Free Day</i>	57
4.3 Kesenangan Masyarakat Terhadap <i>Car Free Day</i>	59
4.4 Kemauan Masyarakat Terhadap <i>Car Free Day</i>	61
4.5 Rekapitulasi Angket Masyarakat	62
4.6 Skor Perolehan Tiap Soal pada Angket Penelitian.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Diagram Lingkaran Rekapitulasi Angket Masyarakat	63
1. Penutupan Jalan Saat <i>Car Free Day</i>	109
2. Responden Mengisi Angket Penelitian.....	109
3. Peneliti dan Pembantu Penelitian Memberi Penjelasan.....	110
4. Peneliti Memberi Angket dan Wawancara dengan instruktur senam	110
5. Peneliti Memandu Responden Mengisi Angket Penelitian	111
6. Bersepeda Saat <i>Car Free Day</i>	111
7. Sepak Bola saat <i>Car Free Day</i>	112
8. Bola Voli saat <i>Car Free Day</i>	112
9. Senam Aerobik Saat <i>Car Free Day</i>	113
10. Joging saat <i>Car Free Day</i>	113

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Usulan Tema dan Judul Skripsi.....	71
2. Salinan Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	72
3. Surat Ijin Penelitian.....	73
4. Lembar Pengesahan Proposal Skripsi.....	74
5. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	75
6. Pedoman Observasi dan Wawancara.....	76
7. Instrumen Penelitian.....	79
8. Angket Penelitian.....	81
9. Hasil Wawancara.....	84
10. Hasil Observasi.....	94
11. Data Pembantu Penelitian.....	97
12. Data Responden Penelitian.....	98
13. Bukti Hasil Penelitian.....	100
14. Dokumentasi.....	109

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hari Bebas Kendaraan Bermotor (HBKB) atau *car free day* merupakan suatu kegiatan yang bertujuan mensosialisasikan kepada masyarakat untuk menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor guna mengurangi polusi. *Car free day* juga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang saat hari libur, biasa dilakukan Minggu pagi di tempat yang dijadikan pusat kota pada suatu daerah, pesertanya dari berbagai kalangan dari anak-anak, remaja, dewasa, orang tua, sampai yang sudah berusia lanjut.

Masyarakat memanfaatkan kegiatan *Car Free Day* untuk memaksimalkan waktu libur selain pergi berekreasi ataupun ke tempat-tempat yang disukai, hal itu karena *car free day* merupakan suatu aktivitas yang dapat diikuti oleh siapa saja secara sukarela tanpa paksaan dan tidak membutuhkan biaya untuk mengikutinya, selain itu di dalam *car free day* juga terdapat berbagai kegiatan positif yang dapat dijadikan referensi mengisi waktu luang saat liburan yang menyenangkan serta menyehatkan dengan hanya bermodal waktu dan niat.

Dewasa ini seiring berjalanya jaman tidak dapat dipungkiri bahwasanya manusia akan semakin disibukkan dengan rutinitas harian kerja mereka, sehingga waktu untuk mereka melakukan olahraga, menjaga kebugaran tubuh, rekreasi bersama keluarga akan tersita bahkan tidak ada waktu untuk melakukan kegiatan tersebut. Berolahraga adalah salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan & kebugaran tubuh mereka sembari mengimbangi rutinitas pekerjaan yang sering dilakukan masyarakat dewasa ini.

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia sepanjang masa. Sepanjang masa mengandung pengertian berawal dari kapan manusia itu ada dan akan berakhir bila manusia itu selalu ada. Fungsi, kedudukan, dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah ialah gerak manusia sebagai bagian dari kehidupan manusia tetapi tujuan olahraga mungkin berubah sesuai dengan perkembangan jaman dan perkembangan kehidupan manusia.

Menurut Kemal dan Supandi dalam Husdarta (2010:145), mengungkapkan beberapa definisi olahraga ditinjau dari kata asalnya yaitu (1) *disport/disportare*, yaitu bergerak dari suatu tempat ke tempat lain (menghindarkan diri). Olahraga adalah suatu permulaan dari dan menimbulkan keinginan orang untuk menghindarkan diri atau melibatkan diri dalam kesenangan (rekreasi), (2) *field sport*, mula-mula dikenal di Inggris abad ke-18. Kegiatannya dilakukan oleh para bangsawan/aristocrat, terdiri dari dua kegiatan pokok yaitu menembak dan berburu pada waktu senggang. (3) *desporter*, berarti membuang lelah (bahasa Perancis). (4) *sport*, sebagai pemuasan atau hobi (ensiklopedia Jerman). (5) olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, dan sebagainya. Olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat.

Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikkan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang lebih baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial dan emosional (Cholik Toho Mutohir,dkk. (2011:2)

Sesuai dengan fungsi dan tujuan olahraga, kita mengenal berbagai bentuk kegiatan olahraga, seperti (1) olahraga pendidikan untuk bertujuan bersifat mendidik, (2) olahraga rekreasi bertujuan yang bersifat rekreatif, (3) olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan kesehatan, (4) olahraga rehabilitasi yang bertujuan untuk rehabilitasi, (5) olahraga kompetitif untuk tujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Kegiatan masyarakat dalam hal melakukan olahraga rekreasi untuk 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.

Berbicara sarana dan prasarana olahraga yang ada di Indonesia, untuk menunjang adanya olahraga rekreasi yang dilakukan masyarakat bisa dikatakan di semua Kota di Indonesia sarana dan prasarananya mempunyai masalah adalah sama, yaitu kurangnya tempat dan fasilitas untuk melakukan kegiatan tersebut tak terkecuali di Kabupaten Jepara.

Pengamatan awal yang dilakukan peneliti mengenai sarana dan prasarana umum yang ada dan dimiliki oleh pemerintah Kabupaten Jepara yang bisa di nikmati oleh masyarakat sekitar Jepara sangatlah minim, dari sarana yang ada penulis hanya melihat hanya stadion Gelora Bumi Kartini. Selain itu sarana lain yang ada berupa lapangan futsal dan bulu tangkis justru banyak dimiliki oleh pihak swasta yang tentunya jika ingin mempergunakan harus melalui pihak terkait. Melihat dari keterbatasan serta minimnya sarana dan prasarana yang ada di kabupaten Jepara, maka terlaksanakannya kegiatan *car free day*. Hal ini adalah satu bentuk dari peran pemerintah dalam upaya mengatasi minimnya

tempat dan fasilitas untuk melakukan kegiatan olahraga rekreasi adalah dengan menerbitkan kebijakan *car free day* (hari bebas berkendara).

Car free day telah dimulai sejak jaman krisis minyak di tahun 70an di Amerika dan dilaksanakan di beberapa kota Eropa pada awal 90an. Acara *car free day* international mulai diselenggarakan di kota-kota Eropa pada tahun 1999 yang merupakan proyek percontohan kampanye Uni Eropa “Kota tanpa Mobil” (“*In Town Without My Car*”) kampanye ini terus berlanjut hingga kini dalam bentuk minggu mobilitas Eropa (*European Mobility Week*). *Car free day* telah dilaksanakan lebih dari 1500 kota di 40 Negara melalui penutupan sebuah penggal jalan untuk kemudian mengisinya dengan berbagai kegiatan seperti festival jalanan, bazar, parade sepeda, dan kegiatan lainnya. penutupan jalan akan memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk kembali berjalan kaki di jalan-jalan yang biasanya dijejali oleh kendaraan pribadi. Untuk mengetahui hasil yang lebih nyata, kegiatan ini perlu dilengkapi dengan pengukuran kualitas udara dan kualitas suara serta lalu lintas kendaraan selama dan setelah pelaksanaan *car free day*. Hasil pengukuran akan menjadikan advokasi kebijakan dan kampanye pentingnya mengurangi penggunaan kendaraan pribadi. (bapelkescikarang.or.id/index.php?option=com_content&view=article&id=450:car-free-day : 14 mei 2015)

Car free day adalah salah satu kebijakan dimana kendaraan bermotor dilarang melintasi suatu jalan utama dalam suatu Kota/kabupaten yang sedang menyelenggarakan *car free day* pada jam tertentu sesuai dengan kebijakan masing-masing Kota penyelenggara memberikan ruang umum bagi masyarakat untuk melakukan aktifitas olahraga yang sesuai dengan prinsip olahraga yaitu mudah, murah, aman, menyenangkan & menyehatkan.

Mendukung kebijakan mengenai adanya kegiatan *car free day* di masing-masing Kota penyelenggara sekaligus untuk menghindari tanggapan negatif yang muncul dari masyarakat yang terganggu dengan adanya penutupan jalan yang dimana digunakan untuk melakukan kegiatan *car free day* (hari bebas kendaraan bermotor) maka kegiatan ini diperkuat dengan perda masing-masing daerah melalui Kepmen LH No. 15/1996 sesuai dengan program Langit Biru.

Indonesia sendiri, program 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.

Kabupaten Jepara adalah Kabupaten yang memiliki pemadatan penduduk yang baik, sekaligus kabupaten yang memiliki kawasan industri yang terkenal dengan seni ukiran dan kayu. Kabupaten Jepara mempunyai jumlah penduduk yang hampir mencapai 100 ribu jiwa. Kabupaten Jepara dipimpin oleh Bupati yang bernama KH. Ahmad Marzuki, SE. Kabupaten ini terletak di pantura timur jawa tengah, dimana bagian barat dan utara dibatasi oleh laut, bagian timur wilayah ini merupakan daerah pegunungan. Jepara memiliki kawasan yang menjadi pusat kota Jepara yaitu Alun – alun Jepara yang digunakan sebagai pusat aktivitas masyarakat kabupaten Jepara. Alun – alun Jepara cukup luas apabila digunakan sebagai pusat aktivitas masyarakat karena setelah diadakan renovasi alun – alun Jepara menjadi bebas dari pedagang dan hanya di khususkan untuk masyarakat yang ingin melakukan kegiatan terutama kegiatan keolahragaan. Lapangan ini merupakan pusat keramaian warga Jepara setiap hari Sabtu-Minggu. Terutama pada hari minggu pagi tempat ini hanya

diperuntukkan bagi masyarakat yang ingin berolahraga rekreasi melalui *car free day*.

Alun – alun Kabupaten Jepara adalah tempat yang digunakan sebagai pusat aktivitas di kabupaten Jepara yang dicirikan oleh sebidang tanah yang luas. Di sekelilingnya ada bangunan – bangunan fungsional yaitu Pendapa Jepara, kantor Bupati Jepara, kodim 0719 Jepara. Alun – alun Kabupaten Jepara sudah ada sejak dahulu dimanfaatkan untuk tempat menyampaikan pengumuman dari penguasa pemimpin Jepara dan juga sebagai tempat menyampaikan aspirasi rakyat terhadap pemimpinnya.

Alun – alun Kabupaten Jepara merupakan alun – alun terbaik di Jawa Tengah karena lokasi alun – alun yang dekat dengan tempat wisata yaitu Museum Kartini, Taman Baca, Shopping Centre Jepara (SCJ), Masjid Agung Jepara, Kantor Bupati Jepara, dan lain – lain. Alun – alun kabupaten Jepara tentulah terletak di pusat kota, berada di depan Pendapa kabupaten Jepara (tempat pemerintah kota), biasa digunakan untuk upacara peringatan hari Nasional, tempat berkumpul keluarga dan anak muda, dengan nuansa alam yang sejuk dan juga dekat dengan banyak tempat makan (SCJ) dan Museum Kartini.

Car free day di Jepara diresmikan pada tanggal 26 Juli 2010 oleh Bupati Jepara pada saat itu yaitu Drs. H. Hendro Martojo,MM. dengan menerbitkan Peraturan Bupati Jepara Nomor 22 Tahun 2010 tentang Penetapan Hari Bebas Kendaraan Bermotor (*Car Free Day*) Kabupaten Jepara. Adapun pelaksanaan *car free day* (hari bebas kendaraan bermotor) di kabupaten Jepara sendiri dilaksanakan setiap hari minggu pagi mulai pukul 06.00 – 09.00 wib.

Alun – alun Jepara setiap hari minggu banyak di datangi oleh masyarakat kabupaten Jepara, karena selain murah tempat ini juga praktis dan strategi suntuik mengisi waktu luang,ada yang untuk sekedar jalan-jalan, berjualan dan melakukan olahraga, Melalui *Car Free Day* di alun – alun Jepara. Olahraga yang di lakukan masyarakat di alun – alun Jepara merupakan olahraga rekreasi yang relatif mudah dan sering kita jumpai setiap harinya. Beberapa olahraga rekreasi kini telah banyak di gemari masyarakat perkotaan, beberapa olahraga rekreasi yang sering dijumpai dalam *car free day* yaitu : 1) Bersepeda; 2) bola voli; 3) senam aerobik; 4) joging; 5) Sepak bola.

Pelaksanaan *car free day* (hari bebas kendaraan bermotor) di Kabupaten Jepara tidak terlepas dari berbagai masalah-masalah yang melatar belakang, salah satu permasalahannya adalah sebagai alternatif untuk memberikan ruang gerak publik bagi masyarakat guna dimanfaatkan sebagai tempat untuk melakukan aktifitas olahraga. Selain untuk mengatasi masalah ruang publik, masalah lain yang melatar belakang adalah sesuai dengan himbauan presiden republik Indonesia yang menghimbau melakukan gerakan penghematan energi sehingga kegiatan *car free day* yang di laksanakan pemerintah Kabupaten Jepara adalah salah satu bentuk langkah awal sebagai antisipasi mengenai menipisnya cadangan sumber daya alam (SDA) yang tidak terbarukan ada di Indonesia untuk tahun-tahun yang akan datang.

Masalah lain yang mendukung di selenggarakannya *car free day* di kabupaten Jepara adalah mengenai kemacetan, sehingga diharapkan dengan adanya penyelenggaraan *car free day* di Jepara akan memberikan kontribusi mengurangi volume kendaraan yang akan melewati jalur pusat kota. Selain itu juga akan mengurangi emisi gas yang menyebabkan polusi yang ada di langit -

langit kabupaten Jepara, sehingga kualitas udara akan semakin bagus kadar oksigen layak dan aman untuk bernafas masyarakat.

Selain permasalahan-permasalahan kabupaten Jepara yang melatarbelakangi di selenggarakannya *car free day*, jika dilihat dari sudut pandang lingkungan atau ekologi maka kegiatan *car free day* akan sangat membantu dalam menjadi batu loncatan bagi Kabupaten Jepara untuk dapat dijadikan unggulan penilaian dalam mempertahankan predikat sebagai Kota penerima adipura pada tahun 2014 kemarin sebagai Kota kecil terbersih Se Indonesia.

Banyak implementasi dari kegiatan *car free day* yang telah dilaksanakan di kabupaten Jepara mulai dari aspek fisik yang berkaitan dengan regulasi mengenai kendaraan umum yang melewati jalur *car free day*. Letak jalur yang di pakai untuk melaksanakan *car free day* bisa dikatakan sebagai jalur utama yang ada di kabupaten Jepara, sehingga angkutan umum yang sebelum diadakannya kegiatan *car free day* melewati alur kawasan alun – alun Jepara mengalihkan rute kendaraan tersebut, sehingga tidak mengganggu Jalanya kegiatan *car free day* yang sedang berlangsung.

Segi ekonomi dengan adanya kegiatan *car free day* akan berdampak pada meningkatnya ekonomi warga sekitar area *car free day* dimana mereka bisa memanfaatkan kegiatan *car free day* untuk dijadikan sebagai area berjualan, sehingga secara tidak langsung akan meningkatkan taraf hidup serta pendapatan ekonomi mereka.

Dampak sosial dengan adanya kegiatan *car free day* adalah dengan menjadi ajang berkumpulnya segala bentuk pengunjung dari berbagai tingkat sosial, sehingga akan berdampak positif bagi persaudaraan antara masyarakat

yang hadir dalam kegiatan *car free day*. Bisa dikatakan bahwa pelaksanaan *car free day* di kabupaten Jepara sudah dapat mewakili keinginan setiap pengunjung yang datang. Yaitu dengan dibuktikan oleh bermacam-macam kegiatan yang di hadirkan dalam kegiatan *car free day* seperti olahraga, edukasi, hiburan dan lain – lain. Dan setiap tahun smakin banyak pengunjung yang datang untuk berlibur serta untuk menyegarkan segala bentu kepenatan yang dialami pada waktu-waktu kerja sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis memilih judul “Survei Minat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui *Car Free Day* Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Alun-alun Jepara Tahun 2015”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan yang diangkat peneliti adalah “ Bagaimana minat masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui *Car Free Day* sebagai aktivitas peningkatan kebugaran jasmani di Alun – alun Jepara tahun 2015?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui minat masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui *Car Free Day* sebagai aktivitas peningkatan kebugaran jasmani di Alun – alun Jepara tahun 2015.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat antara lain :

1. Dapat memberikan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan bagi peneliti mengenai minat masyarakat terhadap masing-masing Olahraga rekreasi melalui *Car Free Day* di Alun – alun Kabupaten Jepara.

2. Sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai aktivitas yang dilakukan masyarakat terhadap olahraga rekreasi di Alun – alun Kabupaten Jepara.
3. Memasyarakatkan olahraga rekreasi di Kabupaten Jepara terutama di kawasan Alun – alun Jepara yang menjadi pusat kota di kabupaten Jepara.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Minat

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, maka dengan sendirinya minat akan semakin besar (Slameto, 2010:180)

Suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa seseorang lebih menyukai suatu hal dari pada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam sebuah aktivitas. Seseorang yang memiliki minat terhadap subyek tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap subyek tersebut.

Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Jadi minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya. Walaupun minat terhadap suatu hal tidak merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut, asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membuat seseorang mempelajarinya.

Minat adalah kecenderungan, kegairahan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu, minat mempengaruhi dalam pemusatan perhatian sehingga mendorong untuk melakukan atau memperhatikan sesuatu dengan sungguh-sungguh (Syah, 2000:71).

Minat dapat diartikan juga sebagai kesadaran seseorang bahwa suatu objek, seseorang, suatu hal atau sesuatu situasi mengandung sangkut paut dengan dirinya. Ini berarti bahwa minat merupakan salah satu sifat yang disadari oleh seseorang bahwa segala sesuatu yang dilakukan atau diperbuat ada sangkut paut dengan dirinya. Tanpa adanya minat seseorang akan enggan melakukan tindakan, dia tidak akan tertarik terhadap suatu kegiatan apapun, walaupun dia mau mengerjakan suatu kegiatan tetapi dia tidak merasakan kesenangan apalagi kepuasan. Minat berhubungan dengan gaya gerak mendorong seseorang untuk menghadapi atau berurusan dengan orang, benda, kegiatan, pengalaman yang dirasakan oleh kegiatan itu sendiri.

Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang melakukan apa yang mereka inginkan, mereka bebas memilih. Bila mereka melihat bahwa suatu akan menguntungkan, mereka merasa berminat, hal ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang maka minat juga akan berkurang.

Menurut uraian diatas, dapat dihubungkan antara minat dan tindakan seseorang yang berminat terhadap suatu obyek maka dia akan merasa senang terhadap sesuatu tersebut. Jadi minat muncul apabila individu tersebut tertarik terhadap sesuatu yang dirasakan menarik bagi individu tersebut dan dibutuhkan oleh individu.

Minat adalah suatu sifat yang relatif menetap pada diri seseorang, minat ini besar sekali pengaruhnya terhadap belajar, sebab tanpa minat seseorang tidak mungkin melakukan sesuatu yang diminatinya. (Usman, 2009:27)

Minat memberikan sebuah kekuatan untuk belajar. Seseorang yang berminat dalam suatu aktivitas, berada dimanapun, akan memberikan usaha

yang lebih untuk belajar dibandingkan seseorang yang minatnya sedikit atau mudah bosan. Jika pengalaman belajar menimbulkan kesan pada seseorang, maka akan menimbulkan minat. Hal tersebut adalah sesuatu yang dapat diasah dengan proses pembelajaran. Di masa yang akan datang, minat sangat berpengaruh pada bentuk dan intensitas dari cita-cita pada seseorang.

Pintrinch dan Schunk (dalam Mikarsa, dkk., 2007: 3.5) mengemukakan berbagai pengertian minat sebagai berikut:

1. Minat pribadi, diartikan sebagai karakteristik kepribadian seseorang yang relative stabil, yang cenderung menetap pada diri seseorang. Minat pribadi biasanya dapat langsung membawa seseorang pada beberapa aktifitas atau topik yang spesifik. Minat pribadi dapat dilihat ketika seseorang menjadikan sebuah aktifitas atau topik sebagai pilihan untuk hal yang pasti, secara umum menyukai topik atau aktifitas tersebut, menimbulkan kesenangan pribadi serta topik atau aktifitas yang dijalani memiliki arti penting bagi seseorang tersebut,
2. Minat situasi merupakan minat yang sebagian besar dibangkitkan oleh kondisi lingkungan,
3. Minat dalam ciri psikologi merupakan interaksi dari minat pribadi seseorang dengan ciri-ciri minat lingkungan. Renninger menjelaskan bahwa minat pada definisi ini tidak hanya pada karena seseorang lebih menyukai sebuah aktifitas atau topik, tetapi karena aktifitas atau topik tersebut memiliki nilai yang tinggi dan mengetahui lebih banyak mengenai topik atau aktifitas tersebut.

Minat adalah kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktifitas. Seseorang yang berminat terhadap suatu aktivitas itu secara konsisten dan dengan rasa senang. Dengan kata lain, minat adalah suatu rasa lebih suka dan ketertarikan pada satu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh (Djamarah 2008:106).

Aktivitas olahraga akan berjalan lancar dengan tersedianya fasilitas yang mendukung dan lengkap. Bukan berarti tanpa adanya fasilitas yang memadai dan lengkap suatu aktivitas olahraga rekreasi tersebut akan terhambat. Terkait dengan masalah minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda, orang yang berolahraga rekreasi tanpa dibantu fasilitas akan mendapat hambatan aktivitasnya.

Berdasarkan dari definisi minat diatas dapat ditarik kesimpulan, bahwa minat merupakan sebuah motivasi instrinsik sebagai kekuatan pembelajaran yang menjadi daya penggerak seorang dalam melakukan aktivitas dengan penuh ketakutan dan cenderung menetap, dimana aktivitas tersebut merupakan proses pengalaman belajar yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan mendatangkan perasaan senang, suka dan gembira.

Peneliti dapat menyimpulkan dari beberapa pendapat para ahli tersebut bahwa adanya minat seseorang itu disebabkan oleh beberapa faktor penting yaitu faktor tertarik atau rasa senang, faktor adanya perhatian dan kebutuhan. Dan dari pengertian diatas maka minat merupakan kecenderungan yang terarah intensif terhadap sesuatu yang menimbulkan perasaan senang dan menarik, sehingga subyek termotivasi untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang disenangi dalam jangka waktu yang cukup lama. Meskipun dirumuskan secara berbeda, namun mengandung maksud yang sama bahwa minat merupakan aspek psikis yang dimiliki oleh individu yang menghasilkan respon terhadap suatu objek dan menimbulkan rasa senang dan puas. Dengan mengetahui tujuan yang akan dicapai, minat dapat muncul karena bertambah luasnya lingkungan seseorang dan semakin banyaknya hubungan dengan orang lain diluar lingkungannya untuk menambah wawasan tersebut.

Prinsip minat pada seseorang adalah bahwa setiap orang memiliki minat yang berbeda-beda. Masyarakat di kota berbeda minatnya dengan di desa, di daerah pantai berbeda dengan di pegunungan. Minat tersebut sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan kebutuhan masing-masing individu atau masyarakat itu sendiri, menarik atau tidaknya suatu olahraga juga sangat mempengaruhi minat dari seseorang atau masyarakat, semakin menarik olahraga tersebut maka semakin besar pula minat dari masyarakat itu.

Kaitannya terhadap minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda, tidak dapat diukur secara langsung, harus menggunakan norma atau beberapa faktor yang mengungkap minat seseorang terhadap sesuatu. Karena minat tidak dapat diukur secara langsung maka diperlukan unsur-unsur yang menyebabkan timbulnya minat di atas yang diangkat untuk mengungkap minat seseorang.

Seseorang dikatakan berminat terhadap sesuatu jika memiliki beberapa unsur antara lain :

1. Perhatian

Seseorang dikatakan berminat apabila individu disertai adanya perhatian yaitu kreativitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek yang perhatian akan memusat terhadap suatu objek tersebut.

2. Kesenangan

Perasaan senang terhadap suatu objek baik seseorang atau benda akan menimbulkan minat pada diri seseorang. Orang akan merasa tertarik kemudian pada gilirannya timbul keinginan yang dikehendaki. Dengan demikian maka individu yang bersangkutan berusaha untuk mempertahankan objek tersebut.

3. Kemauan

Kemauan yang dimaksud adalah dorongan yang terarah pada satu tujuan yang dikehendaki oleh akal pikiran. Dorongan ini akan melahirkan timbulnya suatu perhatian terhadap suatu objek, sehingga dengan demikian akan muncul minat individu yang bersangkutan.

2.1.2 Macam – macam Minat

Minat seseorang timbul melalui proses belajar, dan pertumbuhan minat dalam diri seseorang juga tidak hanya bergantung pada faktor dalam diri (fisik maupun mental), tetapi juga pengaruh dari lingkungan (peran keluarga, teman, guru, masyarakat, dan budaya) yang mempengaruhi tumbuhnya minat seseorang pada suatu hal (Mikarsa, dkk., 2007: 3.19).

Mengenai macam-macam minat, peneliti akan mengemukakan pendapat ahli yang dipandang dapat mewakili pendapat-pendapat ahli yang lain. Pendapat tersebut adalah menurut Jones (1970:77) dalam Iksan (2002:12), menyatakan bahwa minat dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Minat ekstrinsik, yaitu suatu perasaan senang yang banyak berhubungan dengan produk atau hasil suatu kegiatan.
2. Minat instrinsik, yaitu suatu minat yang langsung berhubungan dengan kegiatan itu sendiri.

Ada tiga cara yang digunakan untuk menentukan minat menurut (Dewa Ketut Sukardi, 1978) yang mengutip pendapat dari *carl safran* yaitu :

2.1.2.1 Minat yang diekspresikan

Seseorang dapat mengungkapkan minat atau pilihannya dengan kata-kata tertentu. Misalnya : seseorang mungkin mengatakan bahwa dirinya tertarik mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani.

2.1.2.2 Minat mewujudkan

Seseorang dapat mengungkapkan minat bukan melalui kata-kata melainkan dengan tindakan atau perbuatan yaitu ikut berperan aktif dalam suatu kegiatan. Misalnya kegiatan pramuka, mendaki dan sebagainya yang menarik minat.

2.1.2.3 Minat yang diinventarisasi (investigated interest)

Seseorang menilai minatnya diukur dengan menjawab sejumlah pertanyaan tertentu atau urutan pilihannya untuk kelompok aktivitas tertentu. Pertanyaan-pertanyaan untuk mengukur minat seseorang disusun dengan menggunakan angket.

2.1.3 Cara Mengukur Minat

Terdapat beberapa pendapat yang menjelaskan tentang metode atau cara yang dapat digunakan untuk mengetahui minat seseorang. Menurut Gibson dan Mitchel (1981: 170) dalam Iksan (2002: 14), menyebutkan bahwa ada empat pendekatan yang dapat digunakan untuk mengetahui minat seseorang, yaitu: 1) pertanyaan langsung, 2) pengamatan secara langsung, 3) dengan tes minat, 4) dengan daftar inventori minat.

Sedangkan menurut Nurkencana dan Sumartana (1983: 227) dalam Iksan (2002: 15) bahwa ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengadakan pengukuran minat, yaitu: 1) Observasi, yaitu metode penelitian yang dijalankan secara sistematis dan disengaja diadakan dengan menggunakan alat indera (terutama mata) terhadap kejadian-kejadian yang langsung ditangkap pada waktu kejadian itu terjadi, 2) *Interview*, yaitu metode pengumpulan data dengan cara tanya jawab sepihak yang dilakukan dengan sistematis, melalui *interview* seseorang diajak memperbincangkan hobi atau kegemarannya maupun aktivitasnya yang menarik hati seseorang tersebut, 3) Kuesioner, yaitu metode

pengumpulan data dengan cara mengajukan daftar pertanyaan secara langsung kepada informan, 4) Inventori, metode ini mirip dengan metode kuesioner, responden menulis jawaban yang relatif panjang terhadap sejumlah pertanyaan, sedangkan pada inventori, responden memberi jawaban dengan melingkari, menandai dengan tanda *check*, mengisi nomor, atau tanda-tanda lain yang berupa jawaban singkat terhadap sejumlah pertanyaan yang lengkap.

2.2 Masyarakat

Masyarakat dalam bahasa Inggris dipakai istilah *society* yang berasal dari kata Latin *socius*, berarti “kawan”. Istilah masyarakat sendiri berasal dari akar kata Arab *syaraka* yang berarti “ikut serta, berpartisipasi” (Koentjaraningrat, 2009: 116).

Masyarakat adalah kesatuan hidup manusia yang berinteraksi menurut suatu sistem adat-istiadat tertentu yang bersifat kontinu, dan yang terikat oleh suatu rasa identitas bersama (Koentjaraningrat, 2009: 118). Pengertian masyarakat menurut Soerjono Soekanto, (2006: 22) yang dikutip oleh Soemardjan adalah orang-orang yang hidup bersama yang menghasilkan kebudayaan dan mereka mempunyai kesamaan wilayah, identitas, mempunyai kebiasaan, tradisi, sikap, dan perasaan persatuan yang diikat oleh kesamaan.

Masyarakat menurut Soetriono, dkk., (2007: 4) adalah suatu kesadaran sosial tertentu, demi keteraturan kehidupan bersama sedemikian rupa sehingga setiap individu mendapatkan kesempatan untuk memerankan dirinya sebagai manusia yang otonom dan bebas.

Raplh Linton sebagaimana dikutip Mutakin, dkk (2004: 25) memberi batasan masyarakat sebagai setiap kelompok manusia yang hidup dan bekerjasama dalam waktu yang cukup lama, sehingga mereka dapat

mengorganisasi diri dan sadar bahwa mereka merupakan suatu kesatuan sosial dengan batas-batas yang jelas.

Beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian masyarakat, kemudian peneliti menyimpulkan masyarakat sebagai sekumpulan manusia yang hidup bersama dalam suatu tempat, saling berinteraksi dan bekerjasama sehingga menghasilkan suatu kebudayaan, adat-istiadat, tradisi dengan dibatasi ikatan dan aturan-aturan tertentu.

2.2.1 Peran Serta Masyarakat dalam Olahraga

Dalam UU RI No.3 Th.2005 (Sistem Keolahragaan Nasional) BAB XIV Tentang Peran Serta Masyarakat dalam Keolahragaan.

1. Masyarakat memiliki kesempatan yang sama dan seluas-luasnya untuk berperan serta dalam kegiatan keolahragaan.
2. Peran serta masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dilakukan secara perorangan, kelompok, keluarga, organisasi, profesi, badan usaha, atau organisasi kemasyarakatan lain sesuai dengan prinsip keterbukaan dan kemitraan.
3. Masyarakat dapat berperan sebagai sumber, pelaksana, tenaga sukarela, penggerak, pengguna hasil, dan atau pelayanan kegiatan olahraga.
4. Masyarakat ikut serta mendorong upaya pembinaan dan pengembangan keolahragaan.

2.3 Aktivitas Kebugaran Jasmani

Aktivitas yang dikemukakan Shiel, dkk., (2010: 5) adalah hal-hal yang normal dilakukan seseorang selama sehari, meliputi perawatan diri (makan, mandi, berpakaian, berdandan), bekerja, berkarya di rumah, dan berkegiatan dalam waktu senggang.

Dari pendapat beberapa ahli peneliti menyimpulkan pengertian aktivitas sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang sehari-hari dengan melibatkan anggota tubuhnya untuk melakukan kegiatan tersebut.

Kebugaran menurut Irianto, (2004: 2) adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Giriwijoyo dan Sidik, (2012: 21) mengemukakan kebugaran jasmani sebagai keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

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).

Dari beberapa pendapat tentang kebugaran di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan sehingga mampu mengerjakan kegiatan lainnya.

Kebugaran dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu:

1. Kebugaran Statis, merupakan kebugaran dengan keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran Dinamis, yaitu kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat.
3. Kebugaran Motoris, yaitu kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

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.

2.3.1 Komponen Kebugaran Jasmani

Menuru Sajoto (1995:8) Ada 10 komponen kebugaran jasmani yang harus diketahui dan diperhatikan, antara lain :

1. Kekuatan (*Strenght*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban suatu kerja.
2. Daya Tahan (*Endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem aerobik dalam proses pemenuhan energinya.

3. Daya Otot atau Daya Ledak (*Muscular power*)
Daya otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energinya.
4. Kecepatan (*Speed*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya.
5. Daya Lentur (*Flexibility*) adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan pengulluran tubuh yang luas.
6. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik.
7. Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
8. Keseimbangan (*Balance*) merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar.
9. Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

10. Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera.

([Http/www.artikelpenjas.blogspot.com/2011/12/komponen-kebugaran-jasmani.html?m=1](http://www.artikelpenjas.blogspot.com/2011/12/komponen-kebugaran-jasmani.html?m=1) : 21 Mei 2015)

Menurut Mutohir dkk., (2011: 11-22) kebugaran jasmani mempunyai beberapa komponen penting, antara lain:

2.3.1.1 Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Kesehatan

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dapat dijabarkan menjadi 1) Kekuatan (*strength*), merupakan banyaknya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi, 2) Daya tahan (*endurance*), kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu, 3) Kelentukan (*flexibility*), kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya.

2.3.1.2 Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Keterampilan

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan mempunyai beberapa komponen, antara lain sebagai berikut: 29 1) Kecepatan (*speed*), kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain, 2) Daya (*power*), gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum dengan kecepatan maksimum, 3) Kelincahan (*agility*), kemampuan bergerak dan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, 4) Keseimbangan (*balance*), kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*), 5) Koordinasi (*coordination*),

kemampuan untuk melakukan gerakan dengan tepat dan efisien, 6) Kecepatan reaksi (*reaction time*), waktu yang diperlukan dari saat diterimanya rangsangan sampai awal munculnya reaksi.

2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Adapun factor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani, antara lain :

1. Faktor genetik (keturunan)

Ciri-ciri faktor genetik yaitu mempunyai sifat-sifat yang dibawa sejak lahir dan didapat dari sifat kedua orang tua, hal itu akan berpengaruh terhadap kekuatan otot, komposisi otot, performa seseorang saat melakukan kegiatan olahraga.

2. Umur

Perkembangan dan pertumbuhan anak-anak sampai dewasa kira-kira saat berusia 20 tahunan, daya tahan akan mengalami peningkatan seperti daya tahan kardiovaskuler yang akan mencapai puncak antara usia 20-30 tahun, setelah itu akan mengalami penurunan daya tahan.

3. Jenis kelamin

Jenis kelamin sangat mempengaruhi kebugaran jasmani, penekanan ini terjadi pada perbedaan jumlah lemak antara laki-laki dan perempuan, yang berdampak pada transportasi oksigen dalam tubuh, dampak itu berupa perubahan pada jumlah *VO₂max*. Laki-laki lebih sedikit jumlah lemak dalam tubuh yaitu 15%, sedangkan perempuan 26%.

4. Aktivitas fisik

Aktivitas jasmani sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih aktivitas tersebut memberikan kontribusi langsung pada komponen

kesegaran jasmani. Aktivitas fisik harus disesuaikan dengan usia, jenis aktivitas, faktor keselamatan, serta peralatan yang digunakan.

5. Kebiasaan olahraga

Kebugaran berolahraga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani yaitu terkait dengan intensitas, frekuensi, dan lama olahraga yang dilakukan akan sangat berpengaruh. Membiasakan berolahraga akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani, membuat badan semakin bugar, otak menjadi segar.

6. Status gizi

Kecukupan zat-zat makanan yang dikonsumsi akan sangat mempengaruhi status gizi sehingga orang tersebut akan terlihat kualitas fisiknya, sedangkan kondisi status gizi yang kurang akan berdampak pada kualitas fisiknya yang artinya berdampak terhadap kebugaran jasmaninya.

7. Kadar hemoglobin

Semakin banyak kadar Hb dalam darah maka pengangkutan oksigen dalam tubuh untuk disebarkan ke seluruh tubuh akan semakin baik, hal ini akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

8. Status kesehatan

Orang sehat belum tentu mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik tetapi orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik pasti sehat.

9. Kebiasaan merokok

Merokok akan berpengaruh langsung pada daya tahan kardiovaskuler, hal ini dipengaruhi oleh asap rokok yang dihirup yang mengandung karbondioksida (CO₂). Merokok akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan lebih khusus pada daya tahan kardiovaskuler.

10. Kecukupan istirahat

Kecukupan istirahat akan sangat berpengaruh terhadap kondisi kebugaran jasmani seseorang, seperti penampilan fisik akan menurun, daya konsentrasi atau yang berkenaan mental akan terpengaruh. Istirahat yang cukup merupakan bagian yang sangat esensial bagi kebugaran jasmani.

2.3.3 Manfaat Menjalankan Program Kebugaran Jasmani

Menurut Kravitz (2001: 2) keuntungan dalam menjalankan program kebugaran seimbang yaitu: 1) Penampilan sehat ; 2) Postur tubuh yang baik dan tegak; 3) Mudah bergerak; 4) Sendi-sendi lebih kuat dan otot-otot lebih kuat; 5) Peredaran darah dan pernafasan lebih efisien; 6) Risiko untuk alami sakit jantung dan stroke lebih rendah; 7) Penurunan lemak badan atau berat badan; 8) Nafsu makan terkontrol; 9) Pencernaan lebih baik; 10) Tidak mudah cedera; 11) Lebih jarang ngilu dan sakit; 12) Meningkatkan kesiapan mental, harga diri, dan percaya diri; 13) Lebih baik mengelola stress; 14) Meningkatkan kemampuan untuk rileks; 15) Tidur lebih tenang; 16) Energi dan tenaga untuk hidup bertambah; 17) Kemampuan menikmati hidup bertambah.

2.4 Olahraga Rekreasi

Seiring dengan keberhasilan pembangunan, manusia menjadi semakin sadar akan hak-haknya seperti mendapatkan pekerjaan, hak berpolitik, hak ekonomi, dan termasuk hak melakukan aktivitas olahraga. Hanya saja hak untuk melakukan olahraga nampaknya belum menjadi hak yang harus diperjuangkan sebagaimana hak-hak yang lain. Setidaknya dapat kita lihat ketika sejumlah lapangan telah dialihfungsikan menjadi tempat bisnis. Di berbagai daerah, kondisi tersebut telah dan sedang terjadi seolah sambung menyambung tiada henti. Sayangnya, tidak seorangpun tampil menggugat, tidak ada masyarakat

yang peduli, misal dengan melakukan protes. Padahal anak-anak, remaja, dan masyarakat pada umumnya telah merasakan sulitnya mencari tempat untuk bermain dan berolahraga.

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.

Keseluruhan prinsip harus menjadi "ruh" dalam setiap kebijakan yang menyangkut keolahragaan. Sebagai contoh, pemimpin daerah yang membangun suatu kawasan harus memperhitungkan kebutuhan ruang terbuka (open space) yang kemungkina setiap warga dikawasan tersebut menggunakan dan memanfaatkannya untuk kepentingan berolahraga. Keraguan muncul ketika kita melihat suatu daerah dimana pemukiman penduduk sangat padat, lapangan telah ditanami gedung bertingkat, dan seolah tidak ada lagi ruang yang dapat digunakan masyarakat untuk berolahraga. (Toto Cholik Mutohir, 2007 : 27)

Rekreasi merupakan sebuah istilah yang lebih populer daripada waktu luang. Pandangan tradisional menjelaskan bahwa rekreasi adalah suatu aktivitas waktu luang baik yang dilakukan secara individu atau kelompok tidak terkait

siapapun guna mencapai kepuasan. Adapun pandangan kontemporer (saat ini) rekreasi itu merupakan aktivitas pengisi waktu luang yang dilakukan secara individu atau kelompok tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis, emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang di timbulkan aktivitas yang rutin.

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 unsure-unsure 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.

(<http://ayinosa31.wordpress.com/2010/03/29/rekreas-olahraga/> : 20 Mei 2015).

Menurut peneliti olahraga rekreasi adalah jenis olahraga yang dilakukan pada waktu senggang dan bertujuan untuk membuang kepenatan karena

aktivitas keseharian yang sedang dijalani, dengan tujuan kesehatan, kesegaran jasmani, dan kegembiraan.

2.4.1 Tujuan Olahraga Rekreasi

Tujuan Olahraga Rekreasi dalam UU No.3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan dalam pasal 19 ayat 1-3, yaitu Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran. Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga. Olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) bertujuan: (1) Memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan. (2) Membangun hubungan sosial dan/atau. (3) Melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah nasional.

2.4.2 Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Rekreasi

Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi disebutkan dalam Undang-Undang No.3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional tahun 2005 Pasal 26 ayat 1-5 sebagai berikut: 1) Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan dan diarahkan untuk memasalkan olahraga sebagai upaya mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan hubungan sosial. 2) Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dilaksanakan oleh pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dengan membangun dan memanfaatkan potensi sumber daya, prasarana dan sarana olahraga rekreasi. 3) Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi yang bersifat tradisional dilakukan dengan menggali, mengembangkan, melestarikan, dan memanfaatkan olahraga tradisional yang ada dalam masyarakat. 4) Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan berbasis masyarakat dengan memperhatikan prinsip mudah, murah, menarik, manfaat, dan massal. 5) Pembinaan dan

pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan sebagai upaya menumbuhkembangkan sanggar-sanggar dan mengaktifkan perkumpulan olahraga dalam masyarakat, serta menyelenggarakan festival olahraga rekreasi yang berjenjang dan berkelanjutan pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

2.4.3 Wadah Olahraga Rekreasi

Persatuan olahraga rekreasi mempunyai suatu wadah olahraga rekreasi di Indonesia yang memfasilitasi kegiatan rekreasi atau sering disebut wadah olahraga rekreasi nasional Indonesia yaitu FORMI (Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia). FORMI pada mulanya didirikan oleh perhimpunan-perhimpunan olahraga nonprestasi yang ada di Indonesia. Berdasarkan kesepakatan induk-induk organisasi olahraga masyarakat dan induk organisasi perhimpunan olahraga non prestasi di Indonesia, wadah olahraga rekreasi pada tanggal 9 September 2000 didirikan dengan nama Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia (FOMI). Pada musyawarah Nasional III FOMI, disepakati untuk disesuaikan dengan UU No.3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional sehingga pada tanggal 5 Desember 2009, Fomi diubah menjadi Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI). FORMI merupakan satu-satunya federasi olahraga yang mempunyai anggota organisasi antara lain:

1) olahraga tradisional yaitu menangani olahraga tradisional dan rekreasi yang bersifat penggalian dan pelestarian, 2) olahraga massal yaitu menangani olahraga yang bersifat massal khususnya olahraga masyarakat, 3) olahraga khusus yaitu menangani olahraga yang bersifat khusus dikalangan anak, lansia dan penyandang cacat.

2.4.4 Fasilitas Olahraga Rekreasi

Fasilitas olahraga rekreasi meliputi sarana dan prasarana perlengkapan olahraga rekreasi. Prasarana berupa area, bangunan, atau lapangan beserta sarana/perlengkapannya. Fasilitas olahraga rekreasi dapat kita temukan di tempat-tempat pariwisata, karena olahraga tersebut bersifat rekreatif. Misalnya bersepeda, bola voli, senam aerobik, jogging, sepak bola, dan lain - lain.

2.5 Alun – alun Kabupaten Jepara

Alun – alun Kabupaten Jepara adalah tempat yang digunakan sebagai pusat aktivitas di kabupaten Jepara yang dicirikan oleh sebidang tanah yang luas. Di sekelilingnya ada bangunan – bangunan fungsional yaitu Pendapa kabupaten Jepara, kantor Bupati Jepara, kodim 0719 Jepara. Alun – alun Kabupaten Jepara sudah ada sejak dahulu dimanfaatkan untuk tempat menyampaikan pengumuman dari penguasa pemimpin Jepara dan juga sebagai tempat menyampaikan aspirasi rakyat terhadap pemimpinnya.

Alun – alun Kabupaten Jepara merupakan alun – alun terbaik di Jawa Tengah karena lokasi alun – alun yang dekat dengan tempat wisata yaitu Museum Kartini, Taman Baca, Shopping Centre Jepara (SCJ), Masjid Agung Jepara, Kantor Bupati Jepara, dan lain – lain. Alun – alun kabupaten Jepara tentulah terletak di pusat kota, berada di depan Pendapa kabupaten Jepara (tempat pemerintah kota), biasa digunakan untuk upacara peringatan hari Nasional, tempat berkumpul keluarga dan anak muda, dengan nuansa alam yang sejuk dan juga dekat dengan banyak tempat makan (SCJ) dan Museum Kartini.

Hari Minggu pagi, biasanya dipadati oleh pengunjung yang ingin melakukan aktivitas olahraga untuk mendapatkan kesehatan serta kebugaran

jasmani. Berbagai usia ada di tempat ini baik anak – anak, dewasa, serta lansia. Alun – alun Kabupaten Jepara merupakan tempat yang tepat untuk melakukan aktivitas olahraga dikarenakan selain sejuk, tempat ini juga luas setelah adanya renovasi dari pemerintah kota untuk memperluas area ini. Alun – alun Jepara yang berada di pusat kota ini diarahkan sebagai landmark kota yang memberikan dukungan terhadap terbentuknya citra kabupaten Jepara yang mengakomodasi berbagai kegiatan sosial kemasyarakatan, seperti Senam, jogging, bersepeda, upacara, sepak bola mini, dan bersepatu roda serta berbagai event lainnya.

2.5.1 Fasilitas di kawasan Alun – alun Jepara

Lapangan Alun – alun Jepara menyediakan berbagai fasilitas yang ada, antara lain :

1. Lapangan Sepak bola yang bisa di pakai sewaktu-waktu
2. Tempat duduk yang tertata rapi
3. Terdapat pos jaga polisi yang selalu mengawasi ketertiban Alun – alun Jepara
4. Terdapat taman yang indah di samping lapangan
5. Tempat parkir yang luas dan aman
6. Dekat dengan Masjid Agung Jepara
7. Dekat dengan tempat perbelanjaan yang disebut Shopping Centre Jepara
8. Dekat dengan Pendopo Kabupaten Jepara
9. Dekat dengan museum R.A. Kartini Jepara

2.6. Car Free Day

Car Free Day (CFD) merupakan suatu kegiatan yang bergerak di bidang lingkungan dan transportasi dengan mensosialisasikan kepada masyarakat untuk menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor, salah

satu bentuk kegiatan *car free day* adalah adanya penutupan jalan selama beberapa waktu dari arus lalu lintas kendaraan.

Sejarah *Car Free Day* berawal pada 22 September 1998. Gagasan tersebut dicetuskan oleh menteri Lingkungan Hidup Prancis dengan tema “Di Kotaku tanpa Mobil”, karena sejarah itu *car free day* pertama kali digelar di negara Perancis. *Car free day (CFD)* adalah Hari Bebas Kendaraan Bermotor (HBKB) atau Hari Bebas Knalpot. Di hari itu, seluruh kendaraan yang mengandung atau yang berbau-bau dari knalpot seperti mobil, motor, bus, dan lain-lain dilarang melintas di jalan yang telah ditentukan.

Pelaksanaan *car free day* pertama kali di Indonesia yaitu di Surabaya pada tahun 2000, kegiatan tersebut merupakan bagian dari kampanye peningkatan kualitas udara kota yang bernama "Segar Suroboyoku Rek". Pelaksanaan *Car Free Day* banyak dimeriahkan dengan berbagai macam kegiatan seperti jalan santai, lari pagi, ajang buka lapak, senam pagi, dan masih banyak lagi. *Car Free Day* dimanfaatkan masyarakat untuk menjalankan berbagai aktivitas olahraga dan juga *car free day* sebagai bagian wisata.

2.6.1 Wilayah-wilayah yang sudah melaksanakan kebijakan *Car Free Day* di Jawa Tengah

2.6.1.1 Surakarta

Solo *Car Free Day* mulai dilaksanakan pada tahun 2010. Solo di bawah pemerintahan Joko Widodo adalah walikota yang pertama yang menggagas hari bebas kendaraan bermotor, yaitu di sepanjang Jalan Slamet Riyadi pada setiap hari Minggu, mulai pukul 06.00 sampai 09.00, walaupun jalanan sudah mulai terlihat pejalan kaki dan pengendara sepeda motor sejak pukul 05.00. *Car Free Day* diberlakukan di Solo bertujuan untuk menghindari polusi udara yang

disebabkan oleh kendaraan bermotor serta mengurangi pemanasan global. Biasanya pada saat *Car Free Day* di Solo terdapat beberapa komunitas yang ikut meramaikannya, diantaranya komunitas sepeda unik, sepeda ontel, dan lain-lain.

2.6.1.2 Yogyakarta

Car free day di Kota Yogyakarta dipusatkan di kawasan Jalan Jendral Sudirman sisi barat (penggal perempatan Gramedia - Gedung Hartono) dan diberi nama "Jogja Kreatif". Selain itu, hari bebas kendaraan bermotor juga digelar di kawasan Jalan Ahmad Yani. Masyarakat Yogyakarta sangat antusias mengikuti *Car Free Day* setiap minggu pagi. Banyak hal yang dilakukan masyarakat pada saat *Car Free Day* diantaranya, ada pameran sepeda unik, ada komunitas sepatu roda dan aktivitas unik lainnya. Yogyakarta terkenal dengan kota yang adem dan banyak wisatawan asing yang berkunjung ke kota ini dan juga banyak yang dijumpai pada saat *Car Free Day*.

2.6.1.3 Semarang

Kegiatan *Car Free Day* di Kota Semarang diberlakukan sejak Desember 2010, kegiatan *Car Free Day* semakin ramai dan menjadi lifestyle tersendiri bagi masyarakat Semarang. Berbagai kegiatan ada disini, mulai dari olahraga, kampanye kesehatan, komunitas, kuliner dan masih banyak lagi. Selain itu, kegiatan ini juga membantu perekonomian masyarakat yang terlibat didalamnya, karena disana banyak masyarakat yang memanfaatkan momen ini untuk berwirausaha seperti penyewaan sepatu roda, sepeda gandeng dan lain-lain. Untuk *Car Free Day* sendiri dilaksanakan pada hari minggu pagi mulai jam 06.00 -09.00 dan ditempatkan di dua titik yaitu di kawasan simpang lima-pahlawan dan di jalan pemuda.

2.6.1.4 Sragen

Car free day di Sragen dimulai dari pukul 05.30 - 08.30 WIB. Berawal sekitar tahun 2000-an. Masyarakat Sragen dan didukung pemerintah daerah sudah melaksanakan kegiatan *car free day* di sekitar alun-alun Sragen. Jalan Sukowati sebagai jalan utama Sragen, antara depan perempatan Polres sampai di depan pertigaan Garuda pada waktu ditutup setiap ada *car free day*. (http://id.wikipedia.org/wiki/Hari_bebas_kendaraan_bermotor)

2.6.1.5 Kajen

Kabupaten Pekalongan *Car free day* yang diselenggarakan di Kajen Kabupaten Pekalongan, khususnya di alun-alun Kajen mulai diadakan sejak tahun 2011. *Car free day* muncul karena adanya kegiatan Minggu Sehat Minggu Gembira yang diselenggarakan oleh Kelompok Peduli Kebugaran (KPK) dalam bentuk aktivitas kebugaran senam aerobik. Ramainya masyarakat yang mengikuti senam aerobik akhirnya membuat pihak kepolisian khawatir akan keamanan, kenyamanan, dan kelancaran masyarakat yang memadati alun-alun Kajen setiap Minggu pagi.

Untuk memperlancar alur lalu lintas yang melewati alun-alun Kajen akhirnya Satlantas Polres Kajen menyelenggarakan kegiatan *car free day* yang bertujuan untuk: 1) memberikan kenyamanan terhadap pejalan kaki dan pedagang dalam melakukan aktivitas Minggu sehat, 2) memberi keamanan terhadap masyarakat selama *car free day* berlangsung, 3) meramaikan Kajen dengan hal-hal bermanfaat, 4) upaya mengurangi pencemaran udara yang telah tercemari oleh asap kendaraan bermotor, 5) mensosialisasikan kepada masyarakat untuk menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor.

2.6.1.6 Jepara

Kabupaten Jepara setiap minggu pagi mengadakan *Car free day* yang diselenggarakan di Alun-alun Kabupaten Jepara, *Car Free Day* mulai diadakan sejak tahun 2010 dengan di terbitkannya Peraturan Bupati Jepara Nomor 22 tahun 2010. *Car free day* muncul karena adanya kegiatan Minggu Sehat Minggu Gembira yang diselenggarakan oleh Kelompok Peduli Kebugaran (KPK) dalam bentuk aktivitas kebugaran senam aerobik. Ramainya masyarakat yang mengikuti senam aerobik serta aktivitas olahraga yang lain akhirnya membuat pihak kepolisian khawatir akan keamanan, kenyamanan, dan kelancaran masyarakat yang memadati alun-alun Jepara setiap Minggu pagi. Selain itu, kegiatan ini juga dapat dimanfaatkan untuk berwirausaha yaitu penyewaan sepatu roda, penyewaan sepeda unik, dan lain-lain.

Untuk memperlancar alur lalu lintas yang melewati alun-alun Jepara akhirnya Satlantas Polres Jepara bekerjasama dengan pihak DISHUB menyelenggarakan kegiatan *car free day* yang bertujuan untuk: 1) memberikan kenyamanan terhadap pejalan kaki dan pedagang dalam melakukan aktivitas Minggu sehat, 2) memberi keamanan terhadap masyarakat selama *car free day* berlangsung, 3) meramaikan Jepara dengan hal-hal bermanfaat, 4) upaya mengurangi pencemaran udara yang telah tercemari oleh asap kendaraan.

Berdasarkan hal tersebut, maka saya melakukan penelitian tentang pelaksanaan *car free day* di Alun-alun Kabupaten Jepara. *Car Free Day* itu sendiri diresmikan oleh Bupati Jepara Hendro Martojo, M.M. pada tanggal 26 Juli tahun 2010 dengan menerbitkan Peraturan Bupati Jepara Nomor 22 Tahun 2010 tentang Penetapan Hari Bebas Kendaraan Bermotor (*Car Free Day*) Kabupaten Jepara, yang pada saat itu diadakan sepeda santai yang dipimpin oleh bapak

bupati Jepara beserta kapolres dan dinas perhubungan kabupaten Jepara. *Car Free Day* ini akan menjadi agenda rutin setiap hari Minggu pukul 06.00 hingga 09.00 di kawasan Alun – alun Kabupaten Jepara. Banyak aktifitas warga di *Car Free Day* ini, mulai dari: 1) bersepeda; 2) bola voli; 3) senam aerobik; 4) joging; 5) Sepak Bola; 6) sepatu roda; 7) bola basket.

2.6.1.6.1 Olahraga Rekreasi Bersepeda

Bersepeda adalah sebuah kegiatan rekreasi atau olahraga, serta merupakan salah satu modal transportasi darat yang menggunakan sepeda. Olahraga bersepeda bisa dibilang sudah tidak asing lagi dikalangan masyarakat. Banyak masyarakat yang senang bersepeda dari kalangan anak-anak sampai dewasa. Untuk keseharian pun sepeda bisa di gunakan bepergian kemana saja. Dan di kawasan Alun – alun jepara olahraga rekreasi juga banyak di jumpai masyarakat yang menggunakan sepeda sendiri.

2.6.1.6.2 Olahraga Rekreasi Bola Voli

Bola Voli adalah salah satu cabang olahraga yang diminati berbagai kalangan di Indonesia, mulai dari dewasa, anak – anak, laki – laki dan wanita. Hal ini dikarenakan permainan bola voli tidak serumit permainan yang lainnya karena lebih menitikberatkan pada kerjasama dan kekompakan tim. Bola voli dalam satu tim terdiri dari 6 pemain inti. Bola voli setiap minggu pagi juga dilakukan masyarakat di area *car free day* depan pendopo kabupaten Jepara, walaupun hanya sekedar saling passing dan smash dengan saling berhadapan.

2.6.1.6.3 Olahraga Rekreasi Senam Aerobik

Senam Aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu. Aerobik mengandung pengertian suatu sistem latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi

pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh. Senam aerobik terlihat di depan pendopo kabupaten Jepara dan samping lapangan alun – alun Jepara. Senam aerobik lebih di dominasi oleh kaum wanita dari usia anak – anak, remaja, dan ibu – ibu, dan antusiasme nya sangat banyak dibandingkan kegiatan yang lain.

2.6.1.6.4 Olahraga Rekreasi Joging

Joging adalah Olahraga Jogging merupakan salah satu jenis olahraga murah dan bisa dilakukan di mana saja, Baik itu di lingkungan sekitar rumah, taman, pantai ataupun pegunungan dan memiliki banyak manfaat bagi tubuh kita. Dan merupakan olahraga yang menyenangkan, hiburan dan rekreasi. Joging merupakan olahraga rekreasi yang paling di minati *di car free day* alun – alun Jepara dari kalangan anak-anak sampai dewasa.

2.6.1.6.5 Olahraga Rekreasi Sepak Bola

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis. Dan sepak bola bisa di mainkan di lapangan terbuka seperti di lapangan Alun – alun Jepara.

2.6.1.6.6 Olahraga Rekreasi Sepatu Roda

Sepatu Roda adalah sepasang sepatu dengan beberapa roda yang dipasang dibawahnya dengan tujuan agar penggunanya bisa bergerak lebih cepat di atas roda yang meluncur. Sejak awal terciptanya sepatu roda, fungsi alat

ini lebih kepada tujuan hiburan atau rekreasi. Masyarakat yang memakai sepatu roda pun berlalu lalang di kawasan alun-alun Jepara. Sepatu roda lebih banyak dilakukan oleh anak-anak kecil maupun remaja. Sepatu rodapun tidak mudah dilakukan tanpa adanya latihan secara khusus karena olahraga ini butuh keseimbangan serta kecerdasan dalam menjalankannya.

2.6.1.6.7 Olahraga Rekreasi Bola Basket

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima pemain yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga bola basket juga sering dijumpai pada saat *Car Free Day* dan biasanya dilakukan di tempat-tempat tertentu di sekitar alun-alun Jepara.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan syarat mutlak di dalam suatu penelitian ilmiah. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggungjawaban metode penelitiannya. Penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

3.1 Pendekatan Penelitian

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 Arikunto (2010: 20) dalam Moleong (1998) 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. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Sugiyono, 2010:9).

Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian dengan menggunakan metode survei, dan pengumpulan informasi atau data menggunakan kuesioner. Adapun yang dimaksud deskriptif disini adalah gambaran tentang bagaimana

minat masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui *Car Free Day* di Alun – alun Jepara.

3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian

Lokasi penelitian ini yaitu di alun-alun Jepara, tepatnya di depan pendopo rumah dinas Bupati Jepara. Sasaran dalam penelitian ini yaitu masyarakat dengan batasan usia 15 tahun – 35 tahun yang mengikuti *Car Free Day*, kemudian diambil sampel sejumlah 50 orang.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Menurut Sugiyono (2010:61) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini adalah masyarakat kabupaten Jepara yang berolahraga rekreasi melalui *Car Free Day* di Alun – alun kabupaten Jepara pada tahun 2015.

3.3.2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:131). Sampel dalam penelitian berjumlah 50 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 *car free day* yang berusia antara 15 – 35 tahun. Teknik ini dilakukan karena sesuai dengan

pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi (*Hendramarambak.blogspot.com : 5 Mei 2015*). Pada penelitian ini, syarat sampel yaitu individu yang sedang berada dan melakukan aktivitas olahraga di Alun – alun Jepara.

3.4. Jenis dan Sumber Data

Sumber data penelitian merupakan faktor penting yang menjadi pertimbangan yang menentukan metode pengumpulan data. Data yang digunakan dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi dua jenis berdasarkan pada pengelompokannya, yaitu:

3.4.1. Data Primer

Merupakan sumber data penelitian yang secara langsung dari sumber asli atau tidak melalui perantara. Data primer secara khusus dikumpulkan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian (Supomo, 1999:146). Dalam penelitian ini data primer yang dikumpulkan adalah data yang diperoleh dengan mengajukan pertanyaan yang dipandu oleh peneliti kepada beberapa pengunjung Kawasan *Car Free Day* Alun – alun Jepara. Data tersebut mengenai aktivitas olahraga pengunjung terhadap Olahraga Rekreasi di Alun – alun Jepara.

3.4.2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara atau diperoleh dan dicatat oleh pihak lain (Supomo, 1999). Data sekunder dalam penelitian ini adalah data dari: survei bersama teman-teman dengan cara mengelompokkan aktivitas olahraga yang di minati, sumber-sumber dari pustaka yang ada dan data pendukung lainnya yang dianggap mendukung penelitian ini.

3.5. Metode Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2010: 100) metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Data merupakan sumber informasi yang berupa keterangan yang mendukung penelitian, menurut Lofland mengemukakan teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif di sini diperoleh dari kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah tambahan seperti dokumen dan lain-lain (Moleong, 2010: 112). Data merupakan faktor penting, karena dengan adanya analisis data dapat dilakukan dan selanjutnya dapat ditarik kesimpulan. Data penelitian diperoleh melalui (1) observasi, (2) angket, (3) wawancara, dan (4) dokumentasi.

3.5.1. Observasi

Observasi menurut Hadi (1986) dalam Sugiyono (2010: 145) adalah suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis, dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi berperan serta (*participant observation*), yaitu peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati. Dengan observasi partisipan, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang nampak.

Observasi yang dilakukan peneliti dilakukan selama 3 bulan dengan 6 kali pengamatan yaitu tanggal 15 Maret 2015, 29 Maret 2015, 12 April 2015, 26 April 2015, 10 Mei 2015, dan 17 Mei 2015. Pengamatan dilakukan pada saat *Car Free Day*, jadi peneliti ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Peneliti melakukan pengamatan berupa hal-hal yang ada di alun-alun Jepara pada saat *car free day*,

aktivitas olahraga pada saat car free day, serta komponen lain yang ada pada saat *car free day*.

3.5.2. Metode Angket / Kuesioner

Menurut Margono (2010: 167), angket atau kuesioner adalah suatu alat pengumpul informasi dengan cara menyampaikan sejumlah pertanyaan tertulis untuk menjawab secara tertulis pula oleh responden. Angket seperti halnya interview, dimaksudkan untuk memperoleh informasi tentang diri responden atau informasi tentang orang lain.

Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2010: 151). Poerwadarminta (2011: 627) menjelaskan angket adalah daftar pertanyaan yang disertai lajur tempat jawaban, diberikan kepada sekelompok orang untuk mengetahui dan mendapatkan bahan-bahan yang ingin didapatnya.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket berstruktur atau sering disebut angket tertutup, artinya angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang disertai sejumlah alternatif jawaban yang disediakan. Responden dalam menjawab terikat pada sejumlah kemungkinan jawaban yang sudah disediakan (Margono, 2010: 168). Dalam penelitian, peneliti memilih angket tertutup karena angket tipe ini dapat menggali maksud peneliti sehingga sampel segera terdorong untuk mengisi angket tersebut, lebih mudah dalam memberikan jawaban dan waktu yang diperlukan untuk menjawab lebih singkat jika dibandingkan dengan angket tipe yang lain.

Angket digunakan untuk memperoleh respon atau tanggapan masyarakat terhadap aktivitas *Car Free Day*. Pembagian angket dilakukan pada saat

penelitian berlangsung yaitu pada tanggal 3 Mei 2015. Angket diberikan pada masyarakat yang sedang melakukan aktivitas olahraga pada saat *car free day* di alun-alun Jepara yang berusia antara 15 – 35 tahun.

3.5.3. Wawancara

Wawancara (*interview*) menurut Sugiyono (2010: 137) merupakan teknik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, serta untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur, yaitu wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya, pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan (Sugiyono, 2010: 140).

Wawancara yang dilakukan peneliti kepada responden yaitu pada tanggal 15 Maret 2015, 29 Maret 2015, 12 April 2015, 26 April 2015, 10 Mei 2015. Wawancara dilakukan pada 1 pihak penyelenggara (Ketua DISHUB bagian darat), dan 4 masyarakat yang sedang melakukan aktivitas olahraga pada saat *Car free day*.

3.5.4. Dokumentasi

Menurut Arikunto (2010:201), Metode Dokumentasi dari asal katanya dokumen yang artinya barang-barang tertulis.

Menurut Poerwadarminta, (2011: 299) dokumentasi adalah pemberian atau pengumpulan bukti-bukti dan keterangan (seperti kutipan-kutipan dari surat kabar dan gambar-gambar) yang mempertunjukkan peristiwa-peristiwa, pekerjaan-pekerjaan, kegiatan-kegiatan dalam masyarakat.

Dalam melaksanakan metode dokumentasi peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku majalah, dokumen, peraturan dan lain-lain. Metode dokumentasi yang digunakan peneliti dalam melengkapi hasil penelitian agar bisa saling melengkapi.

3.6. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu peneliti (Arikunto, 2010:161). Sedangkan menurut Sugiyono (2010:60) variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.

Pengertian diatas dapat diambil kesimpulan variabel penelitian adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Dari pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa variabel penelitian adalah faktor-faktor yang berperan dalam suatu peristiwa yang akan mempengaruhi hasil penelitian. Penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tentang minat pengunjung terhadap Olahraga Rekreasi di Alun – alun Jepara. Sehingga variabel yang diungkap dalam penelitian ini adalah berbagai Minat masyarakat dalam berolahraga rekreasi melalui *Car Free Day* di Kawasan Alun – alun Jepara tahun 2015.

3.7. Instrument Penelitian

Intrumen menurut Arikunto (2010: 101) merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah dengan angket. Angket merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain dengan maksud agar orang yang diberi pertanyaan tersebut bersedia memberikan respon sesuai dengan

permintaan pengguna (Arikunto, 2010: 102-103). Jenis angket yang digunakan yaitu angket langsung tertutup dengan menggunakan kuesioner tipe pilihan yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Kisi-kisi instrument tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1.Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Angket)

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Butir
Minat masyarakat mengikuti <i>Car Free Day</i>	1. Perhatian	a. Pengetahuan b. Manfaat yang didapatkan c. Pandangan terhadap <i>Car Free Day</i> d. Tujuan mengikuti <i>Car Free Day</i>	1,4,6,8,12,15, 16,17,18,20,29
	2. Kesenangan	a. Hobi b. Perasaan c. Peningkatan kebugaran jasmani	2,3,5,13,14,19,26,27
	3. Kemauan	a. Dorongan sendiri b. Mengisi waktu luang c. Menambah teman dan silaturahmi d. Pelaksanaan aktivitas e. Ajakan teman f. Cuaca dan lingkungan	7,9,10,11,21,22,23,24,25,28,30
Jumlah Butir Soal			30

Tabel kisi-kisi instrumen ini menjelaskan bahwa jumlah butir soal pada angket penelitian ini ada 30 butir soal dengan variabel minat masyarakat mengikuti *Car Free Day* dan 3 sub variabel diantaranya, perhatian, kesenangan, dan kemauan. Dengan kisi-kisi tersebut peneliti membuat angket penelitian yang berupa pertanyaan yang di dalamnya sudah terdapat pilihan jawaban, jadi, angket tersebut disebar pada saat penelitian, tugas dari responden mengisi angket penelitian dengan cara member centang pada lembar yang telah disediakan. Peneliti tidak memberikan batasan jawaban, jadi responden bebas mengisi sesuai dengan kejadian yang dialami dan dengan sejujur-jujurnya. Jadi, tidak ada kesengajaan ataupun keterkaitan antara peneliti dengan responden.

Tabel 3.2 Kisi – kisi wawancara

Fokus Penelitian	Indikator	Sub Indikator	Subjek	Teknik
Minat Masyarakat Mengikuti <i>Car Free Day</i>	Pengenalan	Identitas diri	- Masyarakat yang mengikuti <i>Car Free Day</i> - Pihak penyelenggara	Wawancara
	<i>Car Free Day</i>	Gambaran umum tentang <i>Car Free Day</i>	- Masyarakat yang mengikuti <i>Car Free Day</i> dan Pihak penyelenggara	Wawancara
	Kesenangan	Hobi dan perasaan	Masyarakat yang mengikuti <i>Car Free Day</i>	Wawancara
	Perhatian	Manfaat yang didapatkan	Masyarakat yang mengikuti <i>Car Free Day</i>	Wawancara

Pedoman Wawancara

Kepada : Masyarakat

Tanggal :

1. Siapakah nama Anda?

Jawab :

2. Apakah pekerjaan Anda?

Jawab :

3. Sudah berapa lama Anda mengikuti kegiatan *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?

Jawab :

4. Apakah Anda rutin mengikuti kegiatan *Car Free Day* di alun-alun setiap Minggu pagi?

Jawab :

5. Pandangan Anda tentang *Car Free Day* itu seperti apa?

Jawab :

6. Apakah Anda bisa memberi contoh kegiatan apa saja yang biasanya dilakukan dalam *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?

Jawab :

7. Apakah Anda mengikuti *Car Free Day* karena kehendak sendiri, ataukah ajakan orang lain?

Jawab :

8. Apa yang membuat Anda senang atau tidak senang dalam mengikuti *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?

Jawab :

9. Apakah yang membuat Anda bersemangat dalam mengikuti *Car Free Day*?

Jawab :

10. Apakah alasan Anda mengikuti *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara setiap minggu pagi?

Jawab :

11. Menurut Anda, apa sajakah manfaat mengikuti *Car Free Day*?

Jawab :

12. Perbedaan apa yang Anda rasakan, sebelum dan sesudah rutin mengikuti *Car Free Day*?

Pedoman Wawancara

Kepada : Ketua DISHUB bagian Darat (Penyelenggara)

Tanggal :

1. Siapakah nama bapak?

Jawab :

2. Apakah pekerjaan bapak?

Jawab :

3. Kapan *Car Free Day* adakan di Jepara?

Jawab :

4. Siapa sajakah pihak yang berperan dalam penetapan *Car Free Day* ini?

Jawab :

5. Pandangan Anda tentang *Car Free Day* itu seperti apa?

Jawab :

6. Menurut anda, Kelebihan dan kekurangan apa yang ada di dalam *Car Free Day* kabupaten Jepara?

Jawab :

7. Melihat antusiasme masyarakat semakin banyak adakah perluasan area *Car Free Day* di tahun – tahun yang akan datang?

Jawab :

8. Menurut pendapat anda, apakah manfaat *Car Free Day*?

9. Apa rencana pihak Dishub di hari yang akan datang tentang pengembangan *Car Free Day* di Alun – alun Kabupaten Jepara?

10. Harapan anda dengan adanya *Car Free Day* ini apa?

Tabel 3.3 Pedoman Observasi

NO.	Aspek yang diamati	Indikator	Kriteria	
			Ada	Tidak ada
1.	Minat masyarakat mengunjungi alun-alun Jepara	<ul style="list-style-type: none"> - Hanya Berolahraga - Hanya Berwisata - Olahraga dan wisata 		
2.	Sarana dan Prasarana	<ul style="list-style-type: none"> - Lapangan rumput yang luas - Lintasan Lari yang lebar - Lapangan Batako/Plaster yang luas 		
3.	Jenis – Jenis Aktivitas Olahraga yang sering dilakukan masyarakat	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivitas Sepak bola - Aktivitas Bersepatu roda - Aktivitas Lari - Aktivitas Bola Voli - Aktivitas Bersepeda - Aktivitas Senam 		
4.	Komponen Lain yang ada pada saat <i>Car free day</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Pedagang Kaki Lima yang tertata rapi. - Penyewaan Scooter dan sepeda hias. 		

3.8. Teknik Analisis Data

Menurut Moleong (2010:103) analisis data adalah proses pengorganisasian dan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan suatu uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti disarankan data. Karena sangat berguna bagi peneliti dalam menganalisis data yang sudah di dapatkan dari proses penelitian. Dengan analisis ini diharapkan data yang dihasilkan lebih valid serta hasil yang akan didapatkan semakin kuat akan kebenarannya.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif persentase. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n : Jumlah skor yang diperoleh data

N : Jumlah skor ideal (maksimal)

DP : Nilai dalam persen (%)

(Muhammad Ali, 1984:184)

Sehingga akan di ketahui Olahraga Rekreasi apa yang banyak di minati masyarakat, dan menghasilkan persentase yang berdeda-beda. Dengan rumus tersebut diharapkan peneliti dapat lebih mudah dalam mencari hasil atau data yang telah di dapat dan langkah selanjutnya diolah dengan baik dan benar.

Penentuan kriteria tinggi rendahnya minat Masyarakat Kabupaten Jepara Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui *Car Free Day* Di Alun – alun Jepara Tahun 2015 maka perlu digunakan standar kriteria sebagai berikut :

Tabel 3.4. Kriteria Deskriptif Persentase

No	Interval	Keterangan
1	81,26% - 100%	Sangat Berminat
2	62,51% - 81,25%	Berminat
3	43,76% - 62,50%	Kurang Berminat
4	25,00 - 43,75%	Tidak Berminat

Sumber: Suharsimi Arikunto dalam Ircham Nur Majid 2014 : 49

Dalam pengambilan data melalui angket diatas terdapat beberapa pihak yang membantu dalam menyebarkan angket kepada responden, mereka adalah Hasan Lukmono, Aditya Lutfian, Kartika Candra Dewi, Suharno, Absir, Bowo serta penulis sendiri.

3.8.1 Reduksi Data

1. Identifikasi satuan (unit). Pada mulanya diidentifikasi adanya satuan yaitu bagian terkecil yang ditemukan dalam data yang memiliki makna bila dikaitkan dengan fokus dan masalah penelitian.
2. Sesudah satuan diperoleh, langkah berikutnya adalah membuat koding. Membuat koding berarti memberikan kode pada setiap 'satuan', agar supaya tetap dapat ditelusuri data/satuannya, berasal dari sumber mana.

3.8.2 Kategorisasi

1. Menyusun kategori. Kategorisasi adalah upaya memilah-milah setiap satuan ke dalam bagian-bagian yang memiliki kesamaan.
2. Setiap kategori diberi nama yang disebut label.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Minat masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui *Car Free Day* di Alun-alun Kabupaten Jepara sangat diminati oleh masyarakat karena olahraga rekreasi merupakan olahraga yang menyenangkan dan mudah dilakukan setiap harinya dan bisa menikmati olahraga sambil berekreasi dengan keluarga dan teman-teman. Perhatian masyarakat terhadap *Car Free Day* untuk beraktivitas gerak setiap Minggu pagi masuk dalam kriteria baik, terbukti dengan perolehan persentase pada aspek perhatian terhadap *Car Free Day* sebesar 80,18% atau 34,62%; sedangkan pada aspek kesenangan terhadap *Car Free Day* sebesar 81,12% atau 35,04%; serta pada aspek kemauan terhadap *Car Free Day* sebesar 70,36% atau 30,34%.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Agar minat masyarakat di Kabupaten Jepara terhadap olahraga Rekreasi lebih meningkat lagi maka pemerintah hendaknya lebih melakukan penataan dan ketertiban terutama di area parkir yang sama sekali belum ada penataannya bila masih ada parkir liar yang memungut tarif yang tinggi.
2. Melihat tingginya minat masyarakat Kabupaten Jepara terhadap olahraga rekreasi melalui *Car Free Day* di Alun-alun Kabupaten Jepara, maka perlunya Dinas Pariwisata memberikan peningkatan pelayanan yang

3. terbaik agar masyarakat tetap berminat datang ke Alun-alun untuk mengikuti *Car Free Day* sambil berolahraga rekreasi.
4. Olahraga rekreasi di Alun-alun Kabupaten Jepara semakin diminati pengunjung, diharapkan Dinas Pemuda Dan Olahraga dapat membantu dalam memberikan wadah dan menata dalam pembinaan olahraga rekreasi terutama di *car free day*.
5. Bagi pihak DISHUB serta Kepolisian diharapkan dapat mengamankan serta memberikan pelayanan-pelayanan yang baik kepada masyarakat yang berolahraga di alun-alun jepara pada saat *Car Free Day* agar masyarakat merasa aman,tenang,dan nyaman dalam melakukan aktivitas terutama berolahraga di Alun-alun Jepara pada saat *Car Free Day*
6. Bagi masyarakat Jepara 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: PT RINEKA CIPTA -----.
2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- C. Shiel, William dkk. 2010. *Kamus Kedokteran Webster's New World*. Jakarta:
PT Indeks
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi
Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hari Bebas Kendaraan Bermotor. Online at
http://id.wikipedia.org/wiki/Hari_bebas_kendaraan_bermotor
(diunduh 2 Mei 2015)
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- I Ircham Nur Majid. "Motivasi Peserta Senam Aerobik Di Eristy Management Kota
Semarang Tahun 2014 ". Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan
Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI
- Koentjaraningrat. 2009. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo
Persada
- Lampiran Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang
Sistem Keolahragaan Nasional
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Moleong, Lexy. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT
Remaja Rosdakarya
- Muhibbin Syah. 2000. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya
- Mutohir , Toho Cholik dan Ali Maksum. 2011. *Sport Development Index*. Jakarta:
Sport Media
- Salim, Agus. 2013. Motivasi Masyarakat Pada Senam Aerobik di Laboratorium
Prof. Soegijono Tahun 2013 . *Skripsi*. Program Studi Strata 1 Universitas
Negeri Semarang
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya (edisi revisi)*.
Jakarta: PT. Rineka Cipta

Soetriono dan Rita Hanafie. 2007. *Filsafat Ilmu dan Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: ANDI

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Poerwadarminta. 2011. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Usman, Moh. Uzer. 2009. *Menjadi Guru Profesional (edisi kedua)*. Bandung: PT. Rosdakarya

Hanarima Andriyani. "Minat Masyarakat Mengikuti Senam Aerobik Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Di Kajen Kabupaten Pekalongan 2014". Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

([Http/www.artikelpenjas.blogspot.com/2011/12/komponen-kebugaran-jasmani-.html?m=1](http://www.artikelpenjas.blogspot.com/2011/12/komponen-kebugaran-jasmani-.html?m=1) : 21 Mei 2015)

[Http/www.bapelkescikarang.or.id/index.php?option=com_content&view=article&id=450:car-free-day](http://www.bapelkescikarang.or.id/index.php?option=com_content&view=article&id=450:car-free-day) : 14 mei 2015

LAMPIRAN

Lampiran 1

USULAN TEMA DAN JUDUL SKRIPSI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007 fax. 8508007
Email : FIK-UNNES SMG@telkom. Net

USULAN TEMA DAN JUDUL SKRIPSI

Diajukan oleh :

Nama : Udin Utomo

NIM : 6102411072

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Prodi : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Tema : **PEMBINAAN OLAHRAGA REKREASI ATAU MASYARAKAT**

Judul : "SURVEY AKTIVITAS CAR FREE DAY SEBAGAI AKTIVITAS
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DI ALUN-ALUN JEPARA
KABUPATEN JEPARA TAHUN 2015"

Semarang, 8 Januari 2015

Yang mengajukan

Udin Utomo

NIM. 6102411072

Ketua Jurusan PJKR

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.

NIP. 196109031988031002

*ada dapat diteliti
pembimbing = Supriyanto, Mor
cat : fokus pd aktivitas sport
(sarana prasarana, aktifitas perahu,
dll yg terkait.)*

*14/ 2015
1-Hm*

Lampiran 2

SURAT KEPUTUSAN DOSEN PEMBIMBING



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor: 162/FIK/2015

Tentang
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 23 Januari 2015

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
- PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada:
- Nama : SUPRIYONO, S.Pd., M.Or.
NIP : 197201271998021001
Pangkat/Golongan : III/C
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : UDIN UTOMO
NIM : 6102411072
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR
Topik : SURVEY AKTIVITAS CAR FREE DAY SEBAGAI AKTIVITAS PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DI ALUN - ALUN JEPARA KABUPATEN JEPARA TAHUN 2015
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

■■■■■■■■■■
6102411072
... FM-03-AKD-24Rev. 00 ...

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 4 Februari 2015
DEKAN

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP 195910191985031001

Lampiran 3

SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

Nomor : 3813/UNNS - 1.6/KJ/2015
 Lamp. :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala DISHUB Kab. Jepara
 di DISHUB Kab. Jepara

Dengan Hormat,
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : UDIN UTOMO
 NIM : 6102411072
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasn
 Topik : SURVEI KEGIATAN MASYARAKAT MELALUI CAR FREE DAY
 SEBAGAI AKTIVITAS PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DI
 ALUN - ALUN JEPARA KABUPATEN JEPARA TAHUN 2015

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 21 April 2015
 Dekan,

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001

Lampiran 4

LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PJKR PRODI PKG/PGPJSD, S1
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024)
 8508007 Fax.8508007 Email : FIK-UNNES SMG@telkom.net

PENGESAHAN

Proposal skripsi yang berjudul :

SURVEI KEGIATAN MASYARAKAT MELALUI CAR FREE DAY SEBAGAI
 AKTIVITAS PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DI ALUN-ALUN
 KABUPATEN JEPARA

Disusun oleh :

Nama : Udin Utomo

NIM : 6102411072

Jurusan/Prodi : PGPJSD

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal 21 April 2015 Oleh :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
 NIP.19610903 198803 1 002

Pembimbing,

Supriyono, S.Pd., M.Or.
 NIP.197201271998021001

Lampiran 5

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN JEPARA
DINAS PERHUBUNGAN KOMUNIKASI, DAN INFORMATIKA
 JL. HUGENG IMAM SANTOSO NO. 1 Telp. (0291) 591237
 J E P A R A

SURAT KETERANGAN

No : 421 / 1006

Sehubungan dengan permohonan ijin pelaksanaan penelitian Nomor : 3813/UN37. 1.6/LT/2015
 Tanggal 21 April 2015 oleh :

Nama : UDIN UTOMO
 NIM : 6102411072
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru
 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
 Judul Penelitian : SURVEI KEGIATAN MASYARAKAT MELALUI CAR FREE DAY
 SEBAGAI AKTIVITAS PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DI
 ALUN-ALUN JEPARA KABUPATEN JEPARA

Menerangkan bahwa :

Telah melaksanakan penelitian untuk menyusun skripsi pada Mei 2015. Demikian surat keterangan ini
 untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Jepara, Mei 2015

a. n. KEPALA DINAS PERHUBUNGAN
 KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA
 KABUPATEN JEPARA
 KEPALA BIDANG PERHUBUNGAN
 DARAT
 U. b.
 Kasie Lalu Lintas dan Angkutan


MASTUKIN, SH
 Pejabat Tk. I
 NIP 19690310 199203 1 009

Lampiran 6
Pedoman Penelitian

Pedoman Observasi

NO.	Aspek yang diamati	Indikator	Kriteria	
			Ada	Tidak ada
1.	Minat masyarakat mengunjungi alun-alun Jepara	<ul style="list-style-type: none"> - Hanya Berolahraga - Hanya Berwisata - Olahraga dan wisata 		
2.	Sarana dan Prasarana	<ul style="list-style-type: none"> - Lapangan rumput yang luas - Lintasan Lari yang lebar - Lapangan Batako/Plaster yang luas 		
3.	Jenis – Jenis Aktivitas Olahraga yang sering dilakukan masyarakat	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivitas Sepak bola - Aktivitas Bersepatu roda - Aktivitas Lari - Aktivitas Bola Voli - Aktivitas Bersepeda - Aktivitas Senam 		
4.	Komponen Lain yang ada pada saat <i>Car free day</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Pedagang Kaki Lima yang tertata rapi. - Penyewaan Scooter dan sepeda hias. 		

Pedoman Wawancara

Kepada : Masyarakat

Tanggal :

1. Siapakah nama Anda?
2. Apakah pekerjaan Anda?
3. Sudah berapa lama Anda mengikuti kegiatan *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
4. Apakah Anda rutin mengikuti kegiatan *Car Free Day* di alun-alun setiap Minggu pagi?
5. Pandangan Anda tentang *Car Free Day* itu seperti apa?
6. Apakah Anda bisa memberi contoh kegiatan apa saja yang biasanya dilakukan dalam *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
7. Apakah Anda mengikuti *Car Free Day* karena kehendak sendiri, atukah ajakan orang lain?
8. Apa yang membuat Anda senang atau tidak senang dalam mengikuti *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
9. Apakah yang membuat Anda bersemangat dalam mengikuti *Car Free Day*?
10. Apakah alasan Anda mengikuti *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara setiap minggu pagi?
11. Menurut Anda, apa sajakah manfaat mengikuti *Car Free Day*?
12. Perbedaan apa yang Anda rasakan, sebelum dan sesudah rutin mengikuti *Car Free Day*?

Pedoman Wawancara

Kepada : Ketua DISHUB bagian Darat (Penyelenggara)

Tanggal :

1. Siapakah nama bapak?
2. Apakah pekerjaan bapak?

Jawab :

3. Kapan *Car Free Day* diadakan di Jepara?
4. Siapa sajakah pihak yang berperan dalam penetapan *Car Free Day* ini?
5. Pandangan Anda tentang *Car Free Day* itu seperti apa?
6. Menurut anda, Kelebihan dan kekurangan apa yang ada di dalam *Car Free Day* kabupaten Jepara?
7. Melihat antusiasme masyarakat semakin banyak adakah perluasan area *Car Free Day* di tahun – tahun yang akan datang?
8. Menurut pendapat anda, apakah manfaat *Car Free Day*?
9. Apa rencana pihak Dishub di hari yang akan datang tentang pengembangan *Car Free Day* di Alun – alun Kabupaten Jepara?
10. Harapan anda dengan adanya *Car Free Day* ini apa?

Lampiran 7
Instrumen Penelitian

Instrumen Wawancara

Fokus Penelitian	Indikator	Sub Indikator	Subjek	Teknik
Minat Masyarakat Mengikuti <i>Car Free Day</i>	Pengenalan	Identitas diri	- Masyarakat yang mengikuti <i>Car Free Day</i> - Pihak penyelenggara	Wawancara
	<i>Car Free Day</i>	Gambaran umum tentang <i>Car Free Day</i>	- Masyarakat yang mengikuti <i>Car Free Day</i> dan Pihak penyelenggara	Wawancara
	Kesenangan	Hobi dan perasaan	Masyarakat yang mengikuti <i>Car Free Day</i>	Wawancara
	Perhatian	Manfaat yang didapatkan	Masyarakat yang mengikuti <i>Car Free Day</i>	Wawancara

Instrumen Penelitian (Angket)

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Butir
Minat masyarakat mengikuti <i>Car Free Day</i>	1. Perhatian	a. Pengetahuan b. Manfaat yang didapatkan c. Pandangan terhadap Car Free Day d. Tujuan mengikuti Car Free Day	1,4,6,8,12,15,16,17,18,20,29
	2. Kesenangan	a. Hobi b. Perasaan c. Peningkatan kebugaran jasmani	2,3,5,13,14,19,26,27
	3. Kemauan	a. Dorongan sendiri b. Mengisi waktu luang c. Menambah teman dan silaturahmi d. Pelaksanaan aktivitas e. Ajakan teman f. Cuaca dan lingkungan	7,9,10,11,21,22,23,24,25,28,30
Jumlah Butir Soal			30

Lampiran 8

ANGKET PENELITIAN
SURVEI MINAT MASYARAKAT TERHADAP *CAR FREE DAY*
SEBAGAI AKTIVITAS PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
DI ALUN – ALUN KABUPATEN JEPARA TAHUN 2015

A. Identitas Responden

Nama :
Tempat Tinggal :
Jenis Kelamin : L/ P
Umur :
Pendidikan Terakhir :

B. Petunjuk Pengisian

1. Cantumkan identitas anda pada lembar yang telah disediakan
2. Berikan tanda (V) pada jawaban yang paling sesuai dengan pilihan Anda
3. Isilah angket dengan benar dan jujur
4. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama Anda
5. Angket ini hanya untuk kepentingan penelitian semata, jadi tidak berpengaruh terhadap hal apapun

(lanjutan)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Olahraga merupakan kegiatan yang menyehatkan				
2.	Saya menyukai kegiatan <i>Car Free Day</i>				
3.	<i>Car Free Day</i> merupakan olahraga favorit saya				
4.	Saya mengetahui pengertian dari <i>Car Free Day</i>				
5.	<i>Car Free Day</i> menyenangkan				
6.	Kegiatan <i>Car Free Day</i> mempunyai banyak manfaat				
7.	Kegiatan <i>Car Free Day</i> melelahkan				
8.	Saya selalu bersungguh-sungguh saat mengikuti <i>Car Free Day</i>				
9.	Saya rutin mengikuti <i>Car Free Day</i> setiap Minggu pagi di Alun-alun Kabupaten Jepara				
10.	Jika ada waktu luang, saya akan mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i>				
11.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> sebagai sarana silaturahmi				
12.	Menurut saya, kegiatan <i>Car Free Day</i> sangat penting untuk diikuti				
13.	Kegiatan <i>Car Free day</i> merupakan aktivitas peningkatan kebugaran				
14.	Dengan mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> , tubuh saya menjadi bugar				
15.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> untuk mendapatkan tubuh yang ideal				
16.	Dengan mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> berat badan saya menjadi berkurang				
17.	Mengikuti <i>Car Free Day</i> merupakan cara saya untuk menghilangkan kejenuhan				
18.	Setelah mengikuti <i>Car Free Day</i> pikiran saya menjadi fresh				

19.	Dengan mengikuti <i>Car Free Day</i> , saya dapat menjaga kondisi badan agar tetap sehat				
20.	<i>Car Free Day</i> membuat hidup saya menjadi lebih sehat				
21.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> karena dorongan sendiri				
22.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> karena ajakan teman				
23.	Alasan saya mengikuti <i>Car Free Day</i> adalah untuk menambah teman				
24.	Cuaca yang tidak menentu membuat saya malas mengikuti <i>Car Free Day</i>				
25.	Saya tetap semangat mengikuti <i>Car Free Day</i> walaupun lapangannya becek				
26.	Keluarga memberi kebebasan pada saya untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani				
27.	Saya mengikuti <i>Car Free Day</i> hanya untuk kebugaran tubuh saja				
28.	Saya mengikuti <i>Car Free Day</i> hanya untuk mengisi waktu luang pada akhir pekan saja				
29.	Saya ikut membantu pelaksanaan <i>Car Free Day</i> di Alun-alun Kabupaten Jepara setiap Minggunya				
30.	Setelah aktif melakukan <i>Car Free Day</i> saya mendapat banyak manfaat positif, salah satunya menambah teman, karena alasan itulah saya akan terus aktif mengikuti <i>Car Free Day</i>				

Jepara,2015

.....

Lampiran 9

HASIL WAWANCARA

(PENYELENGGARA)

1. Siapakah nama bapak?
Jawab : Mastukin, SH
2. Apakah pekerjaan bapak?
Jawab : Kepala DISHUB bagian darat
3. Kapan *Car Free Day* adakan di Jepara?
Jawab : 26 Juli 2010
4. Siapa sajakah pihak yang berperan dalam penetapan *Car Free Day* ini?
Jawab : Bupati dan wakil Bupati serta jajarannya, pihak kepolisian, Dinas perhubungan dan Satpol PP serta masyarakat kabupaten jepara
5. Pandangan Anda tentang *Car Free Day* itu seperti apa?
Jawab : *Car Free Day* adalah suatu program dimana kendaraan bermotor tidak diperbolehkan melewati area yang sudah ditetapkan menjadi area *Car Free Day*
6. Menurut anda, Kelebihan dan kekurangan apa yang ada di dalam *Car Free Day* kabupaten Jepara?
Jawab : Kelebihan nya setelah adanya *Car Free Day* masyarakat menjadi sadar akan pentingnya olahraga bagi kesehatan serta udara yang segar tanpa asap kendaraan bermotor pun akan di dapat dengan leluasa, kekurangan nya yaitu masih adanya masyarakat yang merokok pada saat *Car Free Day* sehingga imbasnya polusi udara tetap ada dan sampai sekarang pihak penyelenggara sedang mencari solusinya
7. Melihat antusiasme masyarakat semakin banyak adakah perluasan area *Car Free Day* di tahun – tahun yang akan datang?
Jawab : untuk masalah perluasan jalan atau area di selenggarakannya *Car Free Day* kita sebagai pihak penyelenggara akan mempertimbangkan kembali
8. Menurut pendapat anda, apakah manfaat *Car Free Day*?

(lanjutan)

Jawab : *Car Free Day* sangat banyak manfaatnya, selain sebagai tempat berolahraga, *Car Free Day* juga dapat bermanfaat sebagai tempat berkumpul keluarga, teman dan lain-lain.

9. Apa rencana pihak Dishub di hari yang akan datang tentang pengembangan *Car Free Day* di Alun – alun Kabupaten Jepara?

Jawab : Rencana kami ke depan diantaranya akan memperluas area bebas kendaraan bermotor yang bertujuan agar udara menjadi bersih dan segar bagi masyarakat serta agar masyarakat menjadi lebih bertambah antusias dalam mengikuti olahraga pagi di lokasi *Car Free Day* ini.

10. Harapan anda dengan adanya *Car Free Day* ini apa?

Jawab : Saya berharap masyarakat Jepara dapat memanfaatkan kegiatan ini sebagai hal yang positif untuk diri sendiri maupun untuk orang lain serta harapan kami sebagai pihak penyelenggara yaitu terciptanya suasana yang baik serta kerukunan dan ketertiban tetap terjaga dengan baik.

Lampiran 9 (lanjutan)**HASIL WAWANCARA
(MASYARAKAT)**

1. Siapakah nama Anda?
Jawab : M. Azhar
2. Apakah pekerjaan Anda?
Jawab : Guru Olahraga
3. Sudah berapa lama Anda mengikuti kegiatan *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
Jawab : Sejak Sma sampai sekarang
4. Apakah Anda rutin mengikuti kegiatan *Car Free Day* di alun-alun setiap Minggu pagi?
Jawab : Iya
5. Pandangan Anda tentang *Car Free Day* itu seperti apa?
Jawab : Hri bebas dari kendaraan bermotor
6. Apakah Anda bisa memberi contoh kegiatan apa saja yang biasanya dilakukan dalam *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
Jawab : Senam, bersepeda, jogging, dll.
7. Apakah Anda mengikuti *Car Free Day* karena kehendak sendiri, ataukah ajakan orang lain?
Jawab : Kehendak sendiri
8. Apa yang membuat Anda senang atau tidak senang dalam mengikuti *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
Jawab : Senang nya dapat berolahraga tanpa adanya gangguan dari kendaraan bermotor, tidak senang nya lokasi nya kurang luas
9. Apakah yang membuat Anda bersemangat dalam mengikuti *Car Free Day*?
Jawab : Rame
10. Apakah alasan Anda mengikuti *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara setiap minggu pagi?
Jawab : Mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani
11. Menurut Anda, apa sajakah manfaat mengikuti *Car Free Day*?

(lanjutan)

Jawab : Tubuh menjadi sehat, membuang kepenatan dalam kesibukan bekerja

12. Perbedaan apa yang Anda rasakan, sebelum dan sesudah rutin mengikuti *Car Free Day*?

Jawab : sebelum car free day yang saya rasakan itu jenuh dan kurang konsentrasi dalam bekerja dan setelah car free day badan terasa lebih segar dan pikiran terasa lebih segar karena car free day saya gunakan untuk olahraga

Lampiran 9 (lanjutan)**HASIL WAWANCARA
(MASYARAKAT)**

1. Siapakah nama Anda?
Jawab : M. Sholikhul Huda
2. Apakah pekerjaan Anda?
Jawab : Guru agama SD
3. Sudah berapa lama Anda mengikuti kegiatan *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
Jawab : Selama kuliah sekitar 4 tahun
4. Apakah Anda rutin mengikuti kegiatan *Car Free Day* di alun-alun setiap Minggu pagi?
Jawab : Iya, setiap minggunya
5. Pandangan Anda tentang *Car Free Day* itu seperti apa?
Jawab : Menurut saya *car free day* adalah kegiatan yang sangat bermanfaat
6. Apakah Anda bisa memberi contoh kegiatan apa saja yang biasanya dilakukan dalam *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
Jawab : senam dan bola voli yang sering saya ikuti pada saat *car free day*
7. Apakah Anda mengikuti *Car Free Day* karena kehendak sendiri, ataukah ajakan orang lain?
Jawab : kehendak sendiri karena manfaatnya memang untuk kita sendiri
8. Apa yang membuat Anda senang atau tidak senang dalam mengikuti *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
Jawab : senangnya tubuh menjadi sehat dan bugar, tidak senangnya kalau cuaca tidak mendukung dan terkadang masih ada pengendara yang masih masuk area *car free day*
9. Apakah yang membuat Anda bersemangat dalam mengikuti *Car Free Day*?
Jawab : saya tertarik dengan *car free day* karena bagi saya *car free day* sangat banyak manfaatnya
10. Apakah alasan Anda mengikuti *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara setiap minggu pagi?

(lanjutan)

Jawab : menambah teman dan tempat berkumpul kembali teman sekolah atau reuni

11. Menurut Anda, apa sajakah manfaat mengikuti *Car Free Day*?

Jawab :mendapatkan kesehatan dan kebugaran tubuh serta menjalin silaturahmi dengan teman lama

12. Perbedaan apa yang Anda rasakan, sebelum dan sesudah rutin mengikuti *Car Free Day*?

Jawab : sebelum mengikuti car free day saya merasakan kejenuhan karena setiap hari libur tidak ada kegiatan dan setelah mengikuti car free day saya merasakan kebugaran dan kesehatan pada tubuh saya

Lampiran 9 (lanjutan)**HASIL WAWANCARA
(MASYARAKAT)**

1. Siapakah nama Anda?
Jawab : Sinta Ardiyanti
2. Apakah pekerjaan Anda?
Jawab : Mahasiswa
3. Sudah berapa lama Anda mengikuti kegiatan *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
Jawab : Sekitar 3 tahun
4. Apakah Anda rutin mengikuti kegiatan *Car Free Day* di alun-alun setiap Minggu pagi?
Jawab : Tidak, saya mengikuti *Car Free Day* apabila pulang Jepara
5. Pandangan Anda tentang *Car Free Day* itu seperti apa?
Jawab : *Car Free Day* itu Bebas dari Kendaraan bermotor
6. Apakah Anda bisa memberi contoh kegiatan apa saja yang biasanya dilakukan dalam *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
Jawab : Yang saya ikuti yaitu senam dan jogging
7. Apakah Anda mengikuti *Car Free Day* karena kehendak sendiri, ataukah ajakan orang lain?
Jawab : ajakan teman
8. Apa yang membuat Anda senang atau tidak senang dalam mengikuti *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
Jawab : *Car free day* rame dan menghibur jadi saya senang, tidak senangnya kalo hujan
9. Apakah yang membuat Anda bersemangat dalam mengikuti *Car Free Day*?
Jawab : ya rame sehingga saya bersemangat
10. Apakah alasan Anda mengikuti *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara setiap minggu pagi?
Jawab : alasannya karena dirumah gak ada kesibukan dan *Car Free Day* dapat digunakan untuk olahraga seperti senam dan jogging gratis
11. Menurut Anda, apa sajakah manfaat mengikuti *Car Free Day*?

(lanjutan)

Jawab : ajang berkumpul dengan teman, berolahraga dan lain-lain

12. Perbedaan apa yang Anda rasakan, sebelum dan sesudah rutin mengikuti *Car Free Day*?

Jawab : sebelumnya dirumah saya hanya tidur dan nonton televisi setiap minggu pagi, setelah mengikuti *Car Free Day* saya lebih merasa badan menjadi lebih sehat dan bugar karena saya ikut senam aerobik

Lampiran 9 (lanjutan)**HASIL WAWANCARA
(MASYARAKAT)**

1. Siapakah nama Anda?
Jawab : Nurul Afianti
2. Apakah pekerjaan Anda?
Jawab : Karyawan
3. Sudah berapa lama Anda mengikuti kegiatan *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
Jawab : Sekitar 2 tahun
4. Apakah Anda rutin mengikuti kegiatan *Car Free Day* di alun-alun setiap Minggu pagi?
Jawab : Kadang - kadang
5. Pandangan Anda tentang *Car Free Day* itu seperti apa?
Jawab : *Car Free Day* adalah ajang untuk berolahraga
6. Apakah Anda bisa memberi contoh kegiatan apa saja yang biasanya dilakukan dalam *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
Jawab : Senam aerobik, jogging, bersepeda, dan lain-lain
7. Apakah Anda mengikuti *Car Free Day* karena kehendak sendiri, ataukah ajakan orang lain?
Jawab : Iya
8. Apa yang membuat Anda senang atau tidak senang dalam mengikuti *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara?
Jawab : Senangnya bisa digunakan ajang reuni dengan teman sekolah dan dapat berolahraga dengan murah tanpa biaya, tidak senangnya kalo cuacanya hujan dan terlalu rame.
9. Apakah yang membuat Anda bersemangat dalam mengikuti *Car Free Day*?
Jawab : teman-teman saya yang membuat saya bersemangat mengikuti *Car Free Day*
10. Apakah alasan Anda mengikuti *Car Free Day* di alun-alun Kabupaten Jepara setiap minggu pagi?

(lanjutan)

Jawab : saya ingin berolahraga dan berkumpul dengan teman lama yang jarang ketemu

11. Menurut Anda, apa sajakah manfaat mengikuti *Car Free Day*?

Jawab : menyehatkan badan, mempererat tali silaturahmi dengan teman lama, dan lain-lain

12. Perbedaan apa yang Anda rasakan, sebelum dan sesudah rutin mengikuti *Car Free Day*?

Jawab : sebelum *Car Free Day* saya malas-malasan dan jarang berolahraga dan setelah mengikuti *Car Free Day* saya lebih tertarik untuk berolahraga dan sadar bahwa olahraga sangat penting bagi tubuh kita

Lampiran 10

Hasil Observasi

NO.	Aspek yang diamati	Indikator	Kriteria	
			Ada	Tidak ada
1.	Minat masyarakat mengunjungi alun-alun Jepara	- Hanya Berolahraga - Hanya Berwisata - Olahraga dan wisata	V V V	
2.	Sarana dan Prasarana	- Lapangan rumput yang luas - Lintasan Lari yang lebar - Lapangan Batako/Plaster yang luas	V V V	
3.	Jenis – Jenis Aktivitas Olahraga yang sering dilakukan masyarakat	- Aktivitas Sepak bola - Aktivitas Bersepatu roda - Aktivitas Lari - Aktivitas Bola Voli - Aktivitas Bersepeda - Aktivitas Senam	V V V V V V	
4.	Komponen Lain yang ada pada saat <i>Car free day</i>	- Pedagang Kaki Lima yang tertata rapi. - Penyewaan Scooter dan sepeda hias.	V V	

Deskripsi Hasil Observasi

Setelah dilakukan pengamatan di alun-alun Jepara pada saat *Car Free Day* peneliti melihat banyak hal yang ada di alun-alun Jepara pada saat *Car Free Day* yaitu :

1 . Minat masyarakat mengunjungi alun-alun Jepara

Pada saat *Car Free Day* Minggu pagi banyak masyarakat yang mengunjungi alun-alun Jepara dengan tujuan berolahraga saja, jadi masyarakat tersebut hanya melakukan aktivitas olahraga saja, ada juga yang hanya berwisata dengan keluarga, jadi tujuannya hanya sekedar refreshing untuk mengisi hari libur terlihat hanya duduk di sekitar trotoar sambil menikmati kuliner pagi dan ada juga yang berolahraga sambil berwisata artinya selain berolahraga juga melakukan wisata kuliner pagi dengan teman-temannya.

2. Sarana dan Prasarana

Sarana dan Prasarana di alun-alun Jepara juga tergolong baik karena terdapat banyak media yang dapat dimanfaatkan masyarakat untuk berolahraga sebagai aktivitas peningkatan kebugaran jasmani, hal ini terbukti dengan adanya lintasan lari yang lebar, lapangan rumput yang luas, serta lapangan batako/plester yang dimanfaatkan masyarakat untuk melakukan aktivitas senam aerobic dan peminatnyaapun banyak.

3. Jenis-jenis aktivitas olahraga yang sering dilakukan masyarakat

Di alun-alun Jepara banyak aktivitas olahraga yang dilakukan pada saat *Car free day*. Aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat antara lain, lari kecil atau disebut sebagai jogging, aktivitas ini banyak dilakukan karena sangat mudah dilakukan serta dapat dilakukan oleh berbagai usia, aktivitas lain yang ada yaitu senam aerobic, aktivitas ini didominasi oleh kaum wanita dan adapun pria hanya beberapa yang mengikuti senam pada hari minggu di alun-alun Jepara,selanjutnya aktivitas bersepeda, aktivitas ini banyak dilakukan oleh kaum pria pada saat *Car free day* di alun-alun Jepara, adapun kaum wanita hanya beberapa, selanjutnya aktivitas bersepatu roda juga ada di alun-alun Jepara pada saat *Car free day* tetapi hanya sedikit yang meminati dan itu hanya sekelompok kaum pria. Selanjutnya ada sepak bola yang dilakukan di lapangan rumput dan hanya dilakukan oleh anak-anak usia sekolah dan selanjutnya ada juga aktivitas olahraga bola voli di jalan raya samping lintasan

lari yang dilakukan kaum pria pada saat *car free day* minggu pagi di alun-alun Jepara.

4. Komponen lain yang ada pada saat *Car free day*

Selain aktivitas olahraga di alun-alun Jepara juga terdapat pedagang yang sudah disediakan tempat tersendiri agar tidak mengganggu aktivitas olahraga pada saat *Car free day* dan ada juga penyewaan scooter dan sepeda unik yang ikut meramaikan alun-alun Jepara pada saat *Car free day* berlangsung.

Lampiran 11**DATA PEMBANTU PENELITIAN**

No	Nama	Jurusan	Keterangan
1.	Udin Utomo	PGPJSD	Peneliti
2.	Hasan Lukmono	PGPJSD	Pembantu
3.	Aditya Lutfian	PGSD	Pembantu
4.	Kartika Candra Dewi	PGSD	Pembantu
5.	Suharno	UNISNU	Pembantu
6.	Absir	GURU	Pembantu
7.	Hendro	PGSD	Pembantu

Lampiran 12

DATA RESPONDEN PENELITIAN

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur (Th)	Pendidikan Terakhir	Alamat
1	Nining Hindra Yani	P	33	SMP	Jepara
2	Hidayatul K.	P	16	SMP	Jepara
3	Jumiati	P	19	SMK	Troso
4	Anggun Agatha	P	13	-	Jepara
5	Ulya Zaefuro	P	17	MA	Jepara
6	Dewi Rustiana	P	18	MA	Jepara
7	Nur Habibah	P	17	SMA	Jepara
8	Arum Rismawati	P	23	-	Kecapi
9	Santi Pujianti	P	22	Mahasiswa	Bandengan
10	Siti Mujiwanti	P	21	-	Bulu
11	Diandra	P	21	SMA	Jepara
12	Muslihatus	P	18	SMA	Jepara
13	Viola Anatasya L.	P	17	-	Jepara
14	Puspita Sari	P	21	-	Krapyak
15	Kartika Candra	P	24	SMA	Tegal Sambu
16	Rohmaton	P	25	Mahasiswa	Langon
17	Hesti Widya	P	24	Mahasiswa	Pengkol
18	Anis	P	34	SMP	Bapangan
19	Tri Lestari	P	42	SMA	Jepara
20	Dinar N.F	P	37	S1	Jepara
21	Budi Santoso	L	46	-	Jl. Pemuda 71B Jepara
22	Susanto	L	25	SMP	Jepara
23	Listiono	L	30	SMA	Jepara
24	Edi Supriyanto	L	31	SMA	Bulak Baru
25	Coni	L	20	SMK	Jepara
26	Nur Kholis	L	19	SMA	Jepara
27	Hujjat Ruhudin	L	27	SMA	Kuwasen
28	Kurnia Sandi	L	23	SMA	Saripan Tengger
29	M.Rois S.N	L	22	-	Saripan
30	Rio	L	21	SMA	Bapangan
31	Anafi Nur Wahyudin	L	15	SMP	Senenan
32	Rian Yan	L	16	SMA	Jepara
33	Arabel Wicaksono	L	17	SMA	Mulyoharjo
34	Aris Sulisty	L	22	SMA	Ujung Batu
35	M.Hasbi A.	L	22	Mahasiswa	Jepara
36	Arif Sholekul Huda	L	26	S1	Jepara
37	Bagong	L	33	SD	Jepara
38	Sarmono	L	28	SMP	Mulyoharjo
39	Suharno	L	26	SMA	Swawal Timur
40	Hendro Prabowo	L	22	Mahasiswa	Troso RT 10 RW 03
41	Pamuji Wicaksono	L	23	Mahasiswa	Ngeling RT 01 RW 01
42	Ahmad Yusuf S.	L	25	S1	Jepara
43	Aris Shoimin	L	22	SMA	Demakan
44	Hasan M.	L	21	SMP	Jepara

45	Khoirul Anwar	L	21	SMA	Troso
46	Farul Zanudin	L	25	SMP	Jepara
47	Yusuf Setiawan	L	21	SMK	Jepara
48	Iqbal M.M	L	21	SMA	Mulyoharjo
49	M.Azhar	L	26	S1	Bapangan
50	Eko Susanto	L	24	SMA	Bulak Baru

Lampiran 13

Bukti Hasil Penelitian

Lampiran 7

Bukti Pengisian Angket

ANGKET PENELITIAN

SURVEI KEGIATAN MASYARAKAT MELALUI CAR FREE DAY
SEBAGAI AKTIVITAS PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
DI ALUN – ALUN KABUPATEN JEPARA TAHUN 2015

A. Identitas Responden

Nama : *Edi Supriyanto*
Tempat Tanggal : *04-02-1984 Bulak Baru*
Jenis Kelamin : *♂*
Umur : *31*
Pendidikan Terakhir : *SMA*

B. Petunjuk Pengisian

1. Cantumkan identitas anda pada lembar yang telah disediakan
2. Berikan tanda (V) pada jawaban yang paling sesuai dengan pilihan Anda
3. Isilah angket dengan benar dan jujur
4. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama Anda
5. Angket ini hanya untuk kepentingan penelitian semata, jadi tidak berpengaruh terhadap hal apapun.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Olahraga merupakan kegiatan yang menyehatkan	✓			
2.	Saya menyukai kegiatan <i>Car Free Day</i>		✓		
3.	<i>Car Free Day</i> merupakan olahraga favorit saya		✓		
4.	Saya mengetahui pengertian dari <i>Car Free Day</i>		✓		
5.	<i>Car Free Day</i> menyenangkan		✓		
6.	Kegiatan <i>Car Free Day</i> mempunyai banyak manfaat		✓		
7.	Kegiatan <i>Car Free Day</i> melelahkan			✓	
8.	Saya selalu bersungguh-sungguh saat mengikuti <i>Car Free Day</i>		✓		
9.	Saya rutin mengikuti <i>Car Free Day</i> setiap Minggu pagi di Alun-alun Kabupaten Jepara		✓		
10.	Jika ada waktu luang, saya akan mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i>		✓		
11.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> sebagai sarana silaturahmi		✓		
12.	Menurut saya, kegiatan <i>Car Free Day</i> sangat penting untuk diikuti	✓			
13.	Kegiatan <i>Car Free Day</i> merupakan aktivitas peningkatan kebugaran	✓			
14.	Dengan mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> , tubuh saya menjadi bugar	✓			
15.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> untuk mendapatkan tubuh yang ideal	✓			
16.	Dengan mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> berat badan saya menjadi berkurang	✓			
17.	Mengikuti <i>Car Free Day</i> merupakan cara saya untuk menghilangkan kejenuhan	✓			
18.	Setelah mengikuti <i>Car Free Day</i> pikiran saya menjadi fresh		✓		
19.	Dengan mengikuti <i>Car Free Day</i> , saya dapat menjaga kondisi badan agar tetap sehat		✓		
20.	<i>Car Free Day</i> membuat hidup saya menjadi lebih sehat	✓			
21.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> karena	✓			

	dorongan sendiri				
22.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> karena ajakan teman		✓		
23.	Alasan saya mengikuti <i>Car Free Day</i> adalah untuk menambah teman		✓		
24.	Cuaca yang tidak menentu membuat saya malas mengikuti <i>Car Free Day</i>		✓		
25.	Saya tetap semangat mengikuti <i>Car Free Day</i> walaupun lapangannya becek		✓		
26.	Keluarga memberi kebebasan pada saya untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani		✓		
27.	Saya mengikuti <i>Car Free Day</i> hanya untuk kebugaran tubuh saja	✓			
28.	Saya mengikuti <i>Car Free Day</i> hanya untuk mengisi waktu luang pada akhir pekan saja	✓			
29.	Saya ikut membantu pelaksanaan <i>Car Free Day</i> di Alun-alun Kabupaten Jepara setiap Minggunya		✓		
30.	Setelah aktif melakukan <i>Car Free Day</i> saya mendapat banyak manfaat positif, salah satunya menambah teman, karena alasan itulah saya akan terus aktif mengikuti <i>Car Free Day</i>		✓		

Jepara, 3 Mei2015

ANGKET PENELITIAN
SURVEI KEGIATAN MASYARAKAT MELALUI CAR FREE DAY
SEBAGAI AKTIVITAS PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
DI ALUN – ALUN KABUPATEN JEPARA TAHUN 2015

A. Identitas Responden

Nama : Budi Santoso
Tempat Tinggal : Jl. Pemuda 71 B Jepara.
Jenis Kelamin : L P
Umur : 46 Tahun.
Pendidikan Terakhir : -

B. Petunjuk Pengisian

1. Cantumkan identitas anda pada lembar yang telah disediakan
2. Berikan tanda (V) pada jawaban yang paling sesuai dengan pilihan Anda
3. Isilah angket dengan benar dan jujur
4. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama Anda
5. Angket ini hanya untuk kepentingan penelitian semata, jadi tidak berpengaruh terhadap hal apapun.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Olahraga merupakan kegiatan yang menyehatkan	✓			
2.	Saya menyukai kegiatan <i>Car Free Day</i>	✓			
3.	<i>Car Free Day</i> merupakan olahraga favorit saya		✓		
4.	Saya mengetahui pengertian dari <i>Car Free Day</i>	✓			
5.	<i>Car Free Day</i> menyenangkan		✓		
6.	Kegiatan <i>Car Free Day</i> mempunyai banyak manfaat		✓		
7.	Kegiatan <i>Car Free Day</i> melelahkan				✓
8.	Saya selalu bersungguh-sungguh saat mengikuti <i>Car Free Day</i>		✓		
9.	Saya rutin mengikuti <i>Car Free Day</i> setiap Minggu pagi di Alun-alun Kabupaten Jepara	✓			
10.	Jika ada waktu luang, saya akan mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i>		✓		
11.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> sebagai sarana silaturahmi		✓		
12.	Menurut saya, kegiatan <i>Car Free Day</i> sangat penting untuk diikuti	✓			
13.	Kegiatan <i>Car Free day</i> merupakan aktivitas peningkatan kebugaran	✓			
14.	Dengan mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> , tubuh saya menjadi bugar	✓			
15.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> untuk mendapatkan tubuh yang ideal		✓		
16.	Dengan mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> berat badan saya menjadi berkurang		✓		
17.	Mengikuti <i>Car Free Day</i> merupakan cara saya untuk menghilangkan kejenuhan	✓			
18.	Setelah mengikuti <i>Car Free Day</i> pikiran saya menjadi fresh	✓			
19.	Dengan mengikuti <i>Car Free Day</i> , saya dapat menjaga kondisi badan agar tetap sehat	✓			
20.	<i>Car Free Day</i> membuat hidup saya menjadi lebih sehat	✓			
21.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> karena	✓			

	dorongan sendiri				
22.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> karena ajakan teman			✓	
23.	Alasan saya mengikuti <i>Car Free Day</i> adalah untuk menambah teman		✓		
24.	Cuaca yang tidak menentu membuat saya malas mengikuti <i>Car Free Day</i>			✓	
25.	Saya tetap semangat mengikuti <i>Car Free Day</i> walaupun lapangannya becek		✓		
26.	Keluarga memberi kebebasan pada saya untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani	✓			
27.	Saya mengikuti <i>Car Free Day</i> hanya untuk kebugaran tubuh saja		✓		
28.	Saya mengikuti <i>Car Free Day</i> hanya untuk mengisi waktu luang pada akhir pekan saja			✓	
29.	Saya ikut membantu pelaksanaan <i>Car Free Day</i> di Alun-alun Kabupaten Jepara setiap Minggunya	✓			
30.	Setelah aktif melakukan <i>Car Free Day</i> saya mendapat banyak manfaat positif, salah satunya menambah teman, karena alasan itulah saya akan terus aktif mengikuti <i>Car Free Day</i>	✓			

Jepara, 3 / 5 2015


Budi . 5

ANGKET PENELITIAN
SURVEI KEGIATAN MASYARAKAT MELALUI CAR FREE DAY
SEBAGAI AKTIVITAS PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
DI ALUN – ALUN KABUPATEN JEPARA TAHUN 2015

A. Identitas Responden

Nama : DINAR NF
Tempat Tinggal : JEPARA
Jenis Kelamin : L(P)
Umur : 37 Th.
Pendidikan Terakhir : S1.

B. Petunjuk Pengisian

1. Cantumkan identitas anda pada lembar yang telah disediakan
2. Berikan tanda (V) pada jawaban yang paling sesuai dengan pilihan Anda
3. Isilah angket dengan benar dan jujur
4. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama Anda
5. Angket ini hanya untuk kepentingan penelitian semata, jadi tidak berpengaruh terhadap hal apapun.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Olahraga merupakan kegiatan yang menyehatkan	✓			
2.	Saya menyukai kegiatan <i>Car Free Day</i>		✓		
3.	<i>Car Free Day</i> merupakan olahraga favorit saya		✓		
4.	Saya mengetahui pengertian dari <i>Car Free Day</i>		✓		
5.	<i>Car Free Day</i> menyenangkan		✓		
6.	Kegiatan <i>Car Free Day</i> mempunyai banyak manfaat		✓		
7.	Kegiatan <i>Car Free Day</i> melelahkan				✓
8.	Saya selalu bersungguh-sungguh saat mengikuti <i>Car Free Day</i>		✓		
9.	Saya rutin mengikuti <i>Car Free Day</i> setiap Minggu pagi di Alun-alun Kabupaten Jepara		✓		
10.	Jika ada waktu luang, saya akan mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i>		✓		
11.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> sebagai sarana silaturahmi		✓		
12.	Menurut saya, kegiatan <i>Car Free Day</i> sangat penting untuk diikuti		✓		
13.	Kegiatan <i>Car Free Day</i> merupakan aktivitas peningkatan kebugaran		✓		
14.	Dengan mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> , tubuh saya menjadi bugar		✓		
15.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> untuk mendapatkan tubuh yang ideal		✓		
16.	Dengan mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> berat badan saya menjadi berkurang		✓		
17.	Mengikuti <i>Car Free Day</i> merupakan cara saya untuk menghilangkan kejenuhan		✓		
18.	Setelah mengikuti <i>Car Free Day</i> pikiran saya menjadi fresh		✓		
19.	Dengan mengikuti <i>Car Free Day</i> , saya dapat menjaga kondisi badan agar tetap sehat		✓		
20.	<i>Car Free Day</i> membuat hidup saya menjadi lebih sehat		✓		
21.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> karena		✓		

	dorongan sendiri				
22.	Saya mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> karena ajakan teman			✓	
23.	Alasan saya mengikuti <i>Car Free Day</i> adalah untuk menambah teman			✓	
24.	Cuaca yang tidak menentu membuat saya malas mengikuti <i>Car Free Day</i>			✓	
25.	Saya tetap semangat mengikuti <i>Car Free Day</i> walaupun lapangannya becek		✓		
26.	Keluarga memberi kebebasan pada saya untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani		✓		
27.	Saya mengikuti <i>Car Free Day</i> hanya untuk kebugaran tubuh saja			✓	
28.	Saya mengikuti <i>Car Free Day</i> hanya untuk mengisi waktu luang pada akhir pekan saja			✓	
29.	Saya ikut membantu pelaksanaan <i>Car Free Day</i> di Alun-alun Kabupaten Jepara setiap Minggunya		✓		
30.	Setelah aktif melakukan <i>Car Free Day</i> saya mendapat banyak manfaat positif, salah satunya menambah teman, karena alasan itulah saya akan terus aktif mengikuti <i>Car Free Day</i>	✓			

Jepara, 3 Mei 2015



DINAR HF

Lampiran 14

DOKUMENTASI

Gambar 1 Penutupan jalan sementara saat *car free day*

Gambar 2 Responden mengisi angket penelitian



Gambar 3 Peneliti dan pembantu peneliti memberi penjelasan pada Responden



Gambar 4 Peneliti memberi angket dan wawancara dengan instruktur senam aerobik



Gambar 5 Peneliti memandu responden mengisi angket penelitian



Gambar 6 Bersepeda saat Car Free Day



Gambar 7 Sepak bola mini di lapangan alun-alun Jepara



Gambar 8 Bola Voli pada saat Car Free Day



Gambar 9 Komunitas sepeda antik



Gambar 10 Joging Saat *Car Free Day*