



**Motivasi Komunitas Olahraga Pengguna *Car Free*  
Day di Alun-Alun Purwokerto Tahun 2019**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Universitas Negeri Semarang

**Disusun Oleh :**

Amri Ikhsanul Amal

6101415158

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**



**Motivasi Komunitas Olahraga Pengguna *Car Free Day* di  
Alun-Alun Purwokerto Tahun 2019**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Universitas Negeri Semarang

**Disusun oleh :**

Amri Ikhsanul Amal

6101415158

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

Amri Ikhsanul Amal 2019. *Motivasi Komunitas Olahraga Pengguna Car Free Day di Alun-Alun Purwokerto Tahun 2019*. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Bambang Priyono, M.Pd.

**Kata Kunci : Motivasi, Komunitas, Car Free Day**

*Car Free Day* merupakan suatu kegiatan kampanye yang dilaksanakan oleh pemerintah setempat untuk mengurangi kadar pencemaran udara di kota-kota besar. *Car Free Day* merupakan salah satu bentuk untuk memberikan ruang kepada masyarakat atau pengguna lainnya seperti komunitas untuk menikmati udara sejuk dengan aktivitas-aktivitas yang mereka lakukan baik sendiri maupun bersama-sama. Aktivitas olahraga adalah salah satu aktivitas yang terdapat dalam kegiatan *Car Free Day* di setiap minggu pagi. Aktivitas-aktivitas olahraga yang dilakukan sangat bermacam-macam seperti lari/*jogging*, senam, bersepeda, sepak bola, bola voli, sepak takraw, dll. Di Purwokerto terdapat kegiatan *Car Free Day* setiap minggunya yang diadakan di sekitar Alun-alun Purwokerto dan sepanjang jalan Jendral Soedirman. Sehingga memunculkan masalah dalam penelitian ini adalah motivasi komunitas olahraga pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto tahun 2019. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui motivasi, bentuk-bentuk aktivitas serta peran komunitas olahraga pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto tahun 2019.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah komunitas olahraga pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto dan objek dalam penelitian ini adalah Alun-alun Purwokerto sebagai tempat berlangsungnya kegiatan *Car Free Day* setiap minggu pagi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi komunitas olahraga dalam menggunakan area *Car Free Day* untuk memenuhi kebutuhan fisiologis seperti kesehatan, kebugaran dan daya tahan tubuh. Selain itu, untuk memenuhi kebutuhan sosial yaitu untuk mendapatkan informasi-informasi terbaru terkait kesehatan, olahraga, maupun komunitas yang diikutinya dan yang terakhir yaitu untuk aktualisasi diri yaitu untuk mengembangkan atau melatih kemampuan yang dimiliki oleh setiap anggotanya sert untuk refreasing dan rekreasi bagi setiap anggota yang ikut bergabung. Bentuk-bentuk aktivitas didalamnya yaitu berbentuk aktivitas fisik atau olahraga dan peranannya untuk menjadi wadah untuk meningkatkan kebutuhan fisiologis, kebutuhan sosial serta aktualisasi diri dari setiap anggotanya.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi komunitas olahraga pada kegiatan *Car Free Day* yaitu untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, kebutuhan sosial serta aktualisasi diri. Saran : (1) komunitas bisa memanfaatkan area *Car Free Day* untuk selalu melakukan kegiatan yang positif dan dapat mempengaruhi pengguna lainnya dengan hal-hal yang positif juga, (2) pihak pengelola agar meningkatkan fasilitas umum maupun fasilitas olahraga, (3) pemerintah melakukan kegiatan sosialisasi terkait kegiatan *Car Free Day* untuk menarik masyarakat ke *Car Free Day* setiap minggunya.

## ABSTRACT

Amri Ikhsanul Amal 2019. *The Motivation of Sports Communities in Car Free Day Area in Purwokerto City Square in 2019*. Undergraduate Thesis of Department of Physical Education and Recreation in the Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Semarang. Advisor Dr. Bambang Priyono, M.Pd.

**Keywords: Motivation, Community, Car Free Day**

*Car Free Day* is a campaign activity carried out by the local government to reduce the level of air pollution in big cities. *Car Free Day* is a form to provide space for the public or other goers such as communities to enjoy the cool air with activities that they do both alone and together. Sports activities are one of the activities found in *Car Free Day* activities every Sunday morning. Sports activities are very diverse, such as running / jogging, gymnastics, cycling, soccer, volleyball, sepak takraw (kick volleyball), etc. In Purwokerto, there are *Car Free Day* activities every week held around Purwokerto City Square and along Jendral Soedirman Street. The problem in this research is the motivation of the sports community in *Car Free Day* in Purwokerto City Square in 2019. The purpose of this research is to know the motivation, forms of activities and the role of the sports community in *Car Free Day* in Purwokerto City Square in 2019.

This type of research is qualitative using qualitative descriptive method. Methods of collecting data use observation, interview, and documentation. The subject of this research is the sports communities found in *Car Free Day* area in Purwokerto City Square and the object in this study is Purwokerto City Square as a place for *Car Free Day* activities every Sunday morning.

The results show that the motivation of the sports communities to utilize the *Car Free Day* area is to meet physiological needs such as health, fitness and endurance; not to mention, to meet social needs, namely to get the latest information related to health, sports, and the information of the community followed, and the last but not least is for self-actualization, namely to develop or train the abilities possessed by each member as well as for refreshing and recreation for each member who joins. The forms of activity are in the form of physical activity or sports and its role is as a forum for increasing physiological needs, social needs and self-actualization of each member.

Based on the results of the research, it can be concluded that the motivation of the sports communities in *Car Free Day* activities is to meet physiological needs, social needs and self-actualization. Suggestion purposed are: (1) the community can utilize the *Car Free Day* area to always carry out activities that are positive and can influence other goers with positive things too, (2) it is necessary for managerial party to improve public as well as sports facilities, (3) the local government may carry out some socializations regarding the *car free day* activity to attract the society weekly coming to the *Car Free Day*.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Amri Ikhsanul Amal  
NIM : 6101415158  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Motivasi Komunitas Olahraga Pengguna *Car Free day* di Alun-Alun Purwokerto Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya ini hasil karya saya sendiri dan tidak njiplak (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 Republik Indonesia.

Semarang,

Yang menyatakan,




Amri Ikhsanul Amal  
NIM 6101415158

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Amri Ikhsanul Amal, NIM 6101415158, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Judul "Motivasi Komunitas Olahraga Pengguna *Car Free Day* di Alun-Alun Purwokerto Tahun 2019" telah di pertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 30 Juli.....2019.

### Panitia Ujian

Menyetujui,  
Ketua



**Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.**  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris




**PANITIA UJIAN SKRIPSI**  
JURUSAN PJKR - FIK  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.  
Nip. 19750825 200812 1 001

### Dewan penguji

1. Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes.  
NIP. 19590603 198403 2 001

(Penguji 1).....

2. Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19880318 201404 1 001

(Penguji 2).....

3. Dr. Bambang Priyono, M.Pd  
NIP. 19600422 198601 1 001

(Penguji 3).....

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

- Berdo`a dan berusaha adalah kunci keberhasilan dan kesuksesan.
- Do`a tanpa usaha sama saja bohong dan usaha tanpa do`a sama saja sombong.
- Do the best, don` feel the best.
- Taharrak fainna fil harakatil barokah (Bergeraklah karena disetiap pergerakan terdapat barokah).
- Man jadda wa jadda, Man shobara dzofiro, Man sara `aladdarbi wa shola.
- Sesungguhnya sesudah ada kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu perkara) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh. Dan hanya kepada Tuhan mulah hendaknya kamu berharap (QS. Al Insyirah: 6-8).

### Persembahan

#### Karya ini saya persembahkan untuk:

- ❖ Bapak dan ibu, yang selalu menyayangiku, mendukungku, meyemangatiku, dan mendo`akanku menjadi anak yang sholeh dan sukses, serta selalu memberikan do`a restu. Semoga Allah SWT membalas dengan cinta berlimpah. Aamiin. Semoga karyaku ini akan menjadi salah satu wujud baktiku untuk bapak dan ibu tercinta.
- ❖ Kakak sepupu yang selalu memberiku semangat dalam menggapai cita-cita.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmat, taufik dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Motivasi Komunitas Olaharga Pengguna *Car Free day* di Alun-Alun Purwokerto Tahun 2019”.

Penyusunan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dalam proses ini penulisan dan penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-beasarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd., yang telah memberikan izin penulis untuk mengadakan penelitian.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd., yang telah memberikan izin penulis untuk mengadakan penelitian.
3. Dosen pembimbing Dr. Bambang Priyono, M.Pd., yang selalu memberikan bimbingan, petunjuk, dan arahan kepada penulis dengan penuh kesungguhan dan kesabaran hingga sampai terselesaikannya skripsi ini.
4. Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes., selaku dosen penguji skripsi 1 yang telah memberikan saran dan masukan atas kekurangan-kekurangan pada skripsi saya.
5. Bapak Martin Sudarmono, S.Pd, M.Pd., selaku dosen penguji skripsi 2 yang telah memberikan masukan dan saran pada saya.
6. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas bekal ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama di bangku kuliah.
7. Staf TU Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, serta seluruh staf TU Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memebantu dalam segala urusan administrasi dan surat izin penelitian.
8. Kedua orang tua dan keluarga saya yang selalu memberikan dukungan, motivasi, serta semanagat tiada henti dalam proses penyusunan skripsi ini.



9. Kepala KESBANGPOL Kabupaten Banyumas bapak Mohamad Nur Adi Putra yang telah memberikan izin penelitian di Alun-alun Purwokerto.
10. Kepala Kasubbag Umum dan Kepegawaian Dinas Perhubungan Kabupaten Banyumas bapak Hardini, SE.MM yang telah memberikan izin penelitian pada kegiatan *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto.
11. Bapak dan ibu dari Dinas Perhubungan Kabupaten Banyumas serta Polres Banyumas yang telah membantu, mendukung, dan ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
12. Bapak dan ibu anggota komunitas lari/*Banyumas Runners*, komunitas senam dan komunitas sepeda yang sudah ikut berpartisipasi dalam penelitian sebagai informan utama.
13. Bapak dan ibu pengguna *Car Free Day* yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai informan triangulasi.
14. Rekan-rekan Guguslatih Ilmu Keolahragaan yang telah mendukung, menyemangati serta memberi motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Teman-teman Mokot, Catur Prasetyo Adhie, Tegar Karunia Ramadhan serta Karina yang selalu memeberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
16. Urlinda Rizki S.Km yang selalu membantu saya saat kesulitan dalam menyusun skripisi ini serta memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi.
17. Septiana Eka Saputri yang selalu memberikan semangat serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
18. Teman-teman Bilingual Class 2015 serta rekan-rekan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2015 yang telah membarikan semangat, dukungan dan motivasi tiada henti dalam proses penyusunan skripsi ini.
19. Semua pihak yang telah memebrikan bantuan yang sangat berarti baik berupa sumbangan pemikiran, bantuan moril, emosional dan material baik langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Tak ada gading yang tak retak, karena itu penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi penulisan maupun penyajian. Untuk itu segala saran dan kritik yang membangun semoga dapat berguna untuk

perbaikan ke depan. Semoga penyusunan skripsi ini menjadi awal kesuksesan penulis pada langkah selanjutnya.

Semarang, 16 Juli 2019

Amri Ikhsanul Amal  
6101415158

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Fokus Masalah .....	7
1.3. Pertanyaan Penelitian.....	8
1.4. Tujuan Penelitian.....	8
1.5. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Landasan Teori.....	10
2.1.1. Motivasi .....	10
2.1.1.1. Sumber Motivasi .....	13
2.1.1.2. Teori-Teori Motivasi .....	16
2.1.1.3. Teknik-Teknik Untuk Meningkatkan Motivasi .....	18
2.1.1.4. Fungsi-Fungsi Motivasi .....	20
2.1.1.5. Prinsip-Prinsip Dalam Motivasi.....	21
2.1.2. Komunitas.....	23
2.1.2.1. Ciri-Ciri Komunitas .....	24
2.1.2.2. Manfaat Komunitas .....	26
2.1.3. <i>Car Free Day</i> .....	27
2.1.1. Sejarah <i>Car Free Day</i> .....	27
2.1.2. Tujuan <i>Car Free Day</i> .....	29
2.1.3. Sejarah Pelaksanaan <i>Car Free Day</i> di Jakarta .....	31

2.1.4.	Olahraga .....	34
2.1.4.1.	Aspek-Aspek yang Mempengaruhi kegiatan Olahraga.....	39
2.1.4.2.	Manfaat Olahraga .....	40
2.1.5.	Penelitian yang Relevan .....	41
2.2.	Kerangka Konseptual.....	62
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
3.1.	Pendekatan Penelitian .....	63
3.2.	Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	64
3.3.	Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	65
3.4.	Pemeriksaan Keabsahan Data .....	68
3.5.	Analisis Data.....	70
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1.	Hasil Penelitian .....	73
4.1.1.	Deskripsi Motivasi Komunitas Olahraga Pengguna <i>Car Free Day</i> di Alun-alun Purwokerto .....	73
4.1.2.	Deskripsi Bentuk-Bentuk Aktivitas Komunitas Olahraga Pengguna <i>Car Free Day</i> di Alun-alun Purwokerto .....	78
4.1.3.	Deskripsi Peran Komunitas Olahraga Pengguna <i>Car Free Day</i> di Alun-alun Purwokerto .....	81
4.2.	Pembahasan .....	83
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1.	Simpulan.....	87
5.2.	Saran.....	88
Daftar Pustaka.....		90
Lampiran .....		93

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Observasi Komunitas Olahraga yang Menggunakan Area <i>Car Free Day</i> di Alun-alun Purwokerto .....	7
Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan Dengan Skripsi.....	41
Tabel 2.2 Skema Kerangka Konseptual.....	62
Tabel 3.1 Komunitas Olahraga Pengguna <i>Car Free Day</i> di Alun-alun Purwokerto.....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Piramid Teori Sistem Kebutuhan Hierarki Menurut Abraham H. Maslow .....	13
Gambar 3.1 Peta Alun-alun Purwokerto.....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar SK Dosen Pembimbing .....	93
Lampiran 2. Lembar Surat Izin Penelitian (DISHUB).....	94
Lampiran 3. Lembar Surat Izin Penelitian (KESBANGPOL).....	95
Lampiran 4. Lembar Sura Izin Penelitian dari KESBANGPOL .....	96
Lampiran 5. Lembar Surat Izin Penelitian dari Dinas Perhubungan .....	97
Lampiran 6. Lembar Surat Keterangan Telak Melaksanakan Penelitian .....	98
Lampiran 7. Lembar Jadwal Penelitian .....	99
Lampiran 8. Lembar Pertanyaan Wawancara.....	100
Lampiran 9. Lembar Pedoman wawancara.....	103
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	104

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Motivasi merupakan salah satu upaya untuk mendorong seseorang melakukan sesuatu hingga tercapainya tujuan yang diinginkan. Motivasi terbesar yaitu motivasi yang datang pada dalam diri kita sendiri namun motivasi tidak hanya datang pada diri kita sendiri saja melainkan datang juga dari orang lain baik orang tua, teman, kerabat, bahkan orang yang tidak kita kenali awalnya. Ada dua macam motivasi yang mempengaruhi seseorang, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, biasanya motivasi intrinsik sering kita bilang yaitu motivasi yang datang dari kita sendiri, sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang datang dari luar.

Menurut (Maulana, Hamid, & Mayoan, 2015) dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Bank BTN Kantor Cabang Malang mengemukakan bahwa motivasi berasal dari kata latin *movere* yang berarti dorongan atau pemberian daya penggerak yang menciptakan kegairahan kerja seseorang agar mereka mau bekerja sama, bekerja efektif, dan terintegrasi dengan segala daya upayanya untuk mencapai kepuasan. Menurut Handoko (2012), disebutkan bahwa motif dapat diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan.

*Car Free day* merupakan suatu kegiatan kampanye yang dilaksanakan oleh pemerintah setempat untuk mengurangi kadar pencemaran udara di kota-kota



besar, seperti Jakarta, Bandung, Semarang, Surabaya, dll. Kegiatan *Car Free Day* merupakan salah satu bentuk untuk memberikan ruang kepada masyarakat menikmati udara sejuk dengan aktivitas-aktivitas yang mereka lakukan baik sendiri maupun bersama-sama. Awal mula *Car Free Day* dilaksanakan yaitu di negara Belanda pada tahun 1995 yang kemudian diikuti oleh negara Prancis tepatnya di kota Bath sebagai memperingati *Green Transport Week* dan pada tanggal 22 September ditetapkan sebagai hari *Car Free Day* seluruh dunia.

Di Indonesia sendiri *Car Free Day* sudah ada sejak tahun 2001 tepatnya yaitu di Ibukota Jakarta tepatnya di Jalan Imam Bonjol. Pada saat itu dilakukan penutupan jalan setelah beraudiensi dengan pihak kepolisian dan keputusan oleh Irjen Pol Djoko Susilo untuk melakukan penutupan jalan Soedirman – Thamrin serta bertepatan dengan hari bumi kemudian dilanjutkan pada tanggal 22 September 2002 yang berlangsung sukses. Kegiatan *Car Free Day* ini hanya sebatas kampanye semata, untuk meningkatkan para pemilik kendaraan bermotor pribadi agar lebih bijak dalam pemakaian kendaraan pribadi.

Dalam penelitian Praneliane (2016) yang berjudul “Kadar Udara Saat *Car Free Day* dan Tidak *Car Free Day* di Jalan Darmo Surabaya Tahun 2016 pada jurnal (Thohari, 2017) menyatakan bahwa kadar debu pada saat *Car Free Day* sebesar  $135\mu\text{g}/\text{Nm}^3$  sedangkan pada saat tidak *Car Free Day* sebesar  $388,16\mu\text{g}/\text{Nm}^3$ . Penelitian tersebut menyatakan bahwa ada perbedaan kadar debu ( $\text{PM}_{10}$ ) di udara pada saat *Car Free Day* dan tidak *Car Free Day* yang signifikan. Dalam penelitian tersebut hanya debu saja yang diukur kadarnya, tetapi untuk kadar gas seperti Nox tidak dilakukan pengukuran. Gas Nox bersifat kronis dan dapat mengakibatkan kelumpuhan. Bersifat kronis karena akan terjadi penimbunan nitrogen oksida dan dapat merupakan sumber karsinogenik

(Sitepoe, 1997 : 21)

Aktivitas olahraga merupakan salah satu aktivitas yang terdapat di kegiatan *Car Free Day* setiap minggunya. Banyak pengguna *Car Free Day* dari anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan untuk menjaga stamina agar tetap fit, menjaga kesehatan dan kebugaran badan serta ada juga yang hanya untuk refreasing saja. Aktivitas-aktivitas olahraga yang dilakukan sangat bermacam-macam, mulai dari lari/*jogging*, senam, bersepeda, sepak bola, bola voli, sepak takraw, dll. Tidak hanya aktivitas olahraga saja yang dapat ditemui dalam kegiatan *Car Free Day*, ada juga dari mereka yang memanfaatkan untuk sekedar jalan-jalan dengan kerabat atau keluarga sembari mencicipi kuliner-kuliner yang telah diujakan dalam kegiatan *Car Free Day* saat berlangsung.

Menurut (Kemenpora, 2011) dalam jurnal yang berjudul *Sport Activity of Communities* (Hanani, 2017) menyebutkan bahwa Undang-Undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional, olahraga dibagi menjadi 3 (tiga) jenis, yaitu : (1) olahraga untuk pendidikan, (2) olahraga untuk prestasi dan (3) olahraga untuk rekreasi. Olahraga rekreasi adalah penting bagi masyarakat, sebagai tempat rekreasi olahraga dapat menjadikan gaya hidup, menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan spiritual dan meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Pemulihan keseimbangan melalui kegiatan rekreasi olahraga mulai berkembang menjadi olahraga rekreasi yang disebut "Olahraga untuk Semua" dan dapat bermanfaat bagi fisik individu, kesejahteraan mental dan sosial.

Menurut (Soegiyanto KS, 2013) dalam jurnal yang berjudul Keikutsertaan Masyarakat Pada Olahraga mengatakan bahwa olahraga dan berolahraga

merupakan hak asasi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin. Oleh sebab itu Komite Olahraga Internasional (IOC) sejak tahun 1983 telah mempromosikan program yang disebut dengan *Sport For All*, olahraga bagi seluruh masyarakat. Program ini bertujuan mendorong terwujudnya suatu kondisi dimana aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat, tanpa mengenal batas usia, perbedaan jenis ekonomi. Diharapkan melalui program olahraga untuk masyarakat akan lebih menyebarluas manfaat kesehatan dan sosial yang bisa diperoleh oleh semua anggota masyarakat melalui aktivitas fisik secara teratur. Olahraga untuk masyarakat juga dapat membantu untuk mewujudkan dan menempatkan nilai-nilai Gerakan Olimpiade ke dalam praktek, khususnya dalam hal mempromosikan kesehatan, pendidikan dan kesejahteraan melalui kegiatan olahraga yang dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa mengenal perbedaan.

Menurut (Linggasana & Putra, 2017) dalam jurnal berjudul Pembentukan Identitas Ruang Oleh Suatu Komunitas Kreatif di Ruang Publik (*Area Car Free Day*) Dago, Bandung menyatakan bahwa komunitas merupakan suatu kelompok orang yang memiliki minat atau ketertarikan yang sama. Kelompok ini juga memiliki nilai dan tujuan yang sama, sehingga mampu menciptakan interaksi sosial baik antar sesama anggota maupun masyarakat umum. Menurut penelitian terdahulu, komunitas dikatakan dapat membuat ruang publik (*publik space*) yang awalnya tidak berfungsi menjadi berfungsi kembali dengan adanya kehadiran komunitas kreatif di ruang publik tersebut (Widiastuti, 2010, dalam Nafila 2013). Komunitas dianggap dapat menarik massa untuk datang dan menggunakan ruang terbuka publik untuk melakukan aktivitas yang disukai.

Dalam jurnal *The Study On Value Of Recreational Sport Activity Of Urban Communities* (Hanani, 2017) berbagai kegiatan olahraga rekreasi dikomunitas mungkin memiliki berbagai alasan terkait untuk masalah-masalah seperti motivasi, tujuan, manfaat perilaku (secara fisik, mental dan sosial), nilai-nilai sosial; ruang potensial yang aman, nyaman, dan memiliki kemungkimnan untuk mendorong individu untuk memperoleh fisik, psikologis dan nilai-nilai sosial (Blazos, 2007). Kebanyakan orang yang melakukan kegiatan olahraga adalah orang-orang perkotaan yang memiliki spetrum status sosial, ekonomi yang luas status, pendidikan dan profesi. Namun demikian, tidak menurunkan semangat mereka melakukan rekreasi kegiatan olahraga, karena kegiatan ini telah melakukan sebagai bagian untuk memenuhi kebutuhan mereka (Ahmad, 2014) dalam mengekspresikan diri mereka sebagai manusia yang secara visual membutuhkan dari mereka.

Komunitas merupakan salah satu pengguna *Car Free Day* yang ikut meramaikan serta memeriahkan setiap minggunya. Banyak komunitas yang memanfaatkan ruang terbuka seperti kegiatan *Car Free Day* ini, berbagai macam komunitas ikut menggunakan area *Car Free Day* seperti komunitas olahraga, komunitas reptil, komunitas edukasi, dsb. Menurut mereka ruang terbuka seperti di kegiatan *Car Free Day* ini merupakan suatu ajang yang sangat cocok untuk saling bertukar informasi dengan orang lain, serta menambah relasi.

Dari hasil observasi pada kegiatatan *Car Free Day* hari minggu tanggal 9 September 2018 di Alun-alun Purwokerto dapat diperoleh informasi terkait kegiatan *Car Free Day* yang berlangsung di sekitar Alun-alun Purwokerto dan sepanjang jalan Jendral Soedirman dari perempatan palma sampai petigaan sawangan. Kegiatan *Car Free Day* cukup ramai dengan jumlah pengguna yang

cukup banyak mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua, mereka datang dan melakukan berbagai aktivitas seperti aktivitas olahraga, jalan-jalan, dan ada juga yang hanya sekedar mencicipi kuliner yang telah diujikan oleh penjual. Dari berbagai aktivitas yang dilakukan oleh pengguna, aktivitas olahraga adalah aktivitas yang sangat diminati oleh para pengguna *Car Free Day*, seperti aktivitas olahraga sepak bola, sepak takraw, senam, lari/*jogging*, bersepeda, sepeda roda, dll. Dari setiap aktivitas olahraga yang dilakukan ada dari mereka yang melakukannya sendiri dan ada juga yang melakukannya bersama teman, kerabat, keluarga bahkan ada juga yang bersama komunitas.

Dalam observasi awal pada kegiatan *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto peneliti juga memperoleh informasi terdapat beberapa komunitas yang turut menggunakan serta memanfaatkan area *Car Free Day* untuk kegiatan yang positif. Pada kegiatan *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto terdapat 5 (lima) komunitas olahraga yang lebih cenderung menggunakan serta memanfaatkan area *Car Free Day* setiap minggunya. Komunitas – komunitas tersebut meliputi yaitu komunitas lari, komunitas senam TERA (Terapi Indonesia), komunitas sepeda ANGOB (Arcawinangin Ngontel Bike), komunitas sepeda federal (Federal Purwokerto) dan komunitas sepeda tua Indonesia (KOSTI), mereka menggunakan serta memanfaatkan area *Car Free Day* dengan aktivitas olahraga bukan tanpa alasan, akan tetapi sebuah apresiasi kepada pemerintah yang telah memfasilitasi kepada masyarakat telah memberikan ruang terbuka untuk berolahraga setiap minggu pagi di sekitar Alun-alun Purwokerto dan sepanjang Jalan Jenderal Soedirman dari perempatan palma sampai pertigaan sawangan, serta mengajak masyarakat untuk hidup lebih sehat dengan cara berolahraga bersama-sama, karena olahraga yang dilakukan secara bersama-sama akan

menghasilkan suatu kepuasan tersendiri yang terpadat nilai-nilai didalamnya seperti nilai sosial, nilai perilaku (secara fisik, dan mental) serta nilai kebersamaan.

Dalam kegiatan *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto terdapat 5 (lima) komunitas olahraga yang selalu menggunakan serta memanfaatkan area *Car Free Day* setiap minggunya, komunitas tersebut yaitu :

Tabel 1.1 Hasil Observasi Komunitas Olahraga yang Menggunakan Area *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto

No	Nama Komunitas	Tempat/Titik Kumpul
1.	Komunitas Lari/ <i>Banyumas Runners</i>	Depan pintu masuk kantor Bupati Banyumas
2.	Komunitas Sneman TERA (Terapi Indonesia)	Depan bank danamon Purwokerto
3.	Komunitas Sepeda ANGOB (Arcawinangun Ngontel Bike)	Sekitar tiang bendera Alun-alun Purwokerto
4.	Komunitas Sepeda Federal (Federal Purwokerto)	Depan apotek rahayu Purwokerto
5.	Komunitas Sepeda Tua Indonesia (KOSTI)	Depan Bunto`s Mall Purwokerto

Sumber : Data Observasi Awal

## 1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka fokus masalah dalam penelitian ini adalah Motivasi Komunitas Olahraga Pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto Tahun 2019 meliputi Komunitas Lari/*Banyumas Runners*, Komunitas Senam TERA (Terapi Indonesia), Komunitas Sepeda ANGOB (Arcawinangun Ngontel Bike), Komunitas Sepede Federal (Federal Purwokerto)

dan Komunita Sepata Tua Indonesia (KOSTI).

### **1.3 Pertanyaan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah maka pertanyaan masalah sebagai berikut :

- 1.3.1 Bagaimana motivasi komunitas olahraga sebagai pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto?
- 1.3.2 Bagaimana aktivitas komunitas olahraga sebagai pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto?
- 1.3.3 Bagaimana peran komunitas olahraga sebagai pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pertanyaan masalah maka tujuan penelitian ini adalah :

- 1.4.1 Untuk mendeskripsikan dan mengkaji motivasi komunitas olahraga sebagai pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto.
- 1.4.2 Untuk mendeskripsikan dan mengkaji bentuk-bentuk aktivitas komunitas olahraga sebagai pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto.
- 1.4.3 Untuk mendeskripsikan dan mengkaji peran komunitas olahraga sebagai pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto.

### **1.5 Manfaat penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi ilmiah yang berkaitan dengan teori untuk menunjang aktivitas *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

##### **1.5.2.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Peneliti dapat memperoleh informasi sebagai data yang berkaitan dengan motivasi komunitas olahraga sebagai pengguna *Car Free Day* dalam menyusun skripsi.

#### **1.5.2.2 Manfaat Bagi Pengguna *Car Free Day***

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai meningkatkan pengguna *Car Free Day* untuk datang dan memanfaatkan area *Car Free Day* setiap minggu pagi.

#### **1.5.2.3 Manfaat Bagi Pengelola**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi pengelola dalam meningkatkan sarana dan prasarana di kegiatan *Car Free Day*.

#### **1.5.2.4 Manfaat Bagi Pemerintah**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk selalu meningkatkan kegiatan *Car Free Day* yang diadakan setiap minggunya.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Motivasi

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

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

akhirnya kegiatan individu itu akan mengerahkan pada sesuatu yang berharga. Misalnya motivasi yang mengerahkan pada usaha untuk memperbesar kepuasan individu dalam pekerjaan.

Banyak para ahli yang sudah mengemukakan pengertian motivasi dengan berbagai sudut pandang mereka masing-masing, namun intinya sama, yakni sebagai suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang ke dalam bentuk aktivitasnya untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi terbesar yang muncul yaitu dari diri sendiri, dimana kita akan melakukan atau menjejarkan suatu hal dengan penuh hati tanpa ada paksaan sehingga kita mendapatkan kepuasan sendiri dengan hal yang kita lakukan atau kerjakan.

Mc. Donald mengatakan bahwa, *motivation is energy change within the person characterized by affective arousal and anticipatory goal reactions*. Motivasi adalah suatu perubahan energi didalam pribadi seseorang dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan. (Oemar Hamalik, 1992: 173) perubahan energi dalam diri seseorang itu berbentuk suatu aktivitas nyata berupa kegiatan fisik. Karena seseorang mempunyai tujuan tertentu dari aktivitasnya, maka seseorang mempunyai motivasi yang kuat untuk mencapainya dengan segala upaya yang dapat dia lakukan untuk mencapainya.

Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu belajar (Koeswara (1989), Siagian (1989); Schein (1991); Biggs & Telfer (1987)). Ada tiga komponen utama dalam motivasi yaitu (1) kebutuhan, (2) dorongan, dan (3) tujuan. Kebutuhan terjadi apabila individu merasa ada yang tidak seimbang antara apa yang ia miliki dan

yang ia harapkan. Dorongan merupakan kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka memenuhi harapan. Dorongan merupakan kekuatan mental yang berorientasi pada pemenuhan harapan atau pencapaian tujuan. Dorongan yang berorientasi pada tujuan tersebut merupakan inti motivasi. Tujuan adalah hal yang ingin dicapai oleh seseorang individu. Tujuan tersebut mengarahkan perilaku dalam hal ini perilaku belajar.

Sesuai dengan teori sistem kebutuhan, seseorang akan menampilkan sesuatu karena adanya kebutuhan akan suatu hal tertentu. Kebutuhan tersebut akan menimbulkan dorongan, kehendak dan niat untuk melakukan sesuatu perbuatan. Kebutuhan dapat dibedakan menjadi dua yaitu kebutuhan primer dan kebutuhan sekunder. Yang termasuk kebutuhan primer adalah kebutuhan fisiologis, seperti kebutuhan makanan, minuman, oksigen, dan aktivitas seksual. Sementara itu, yang termasuk kebutuhan sekunder adalah kebutuhan psikologis seperti kebutuhan rasa aman, kasih sayang, atau aktualisasi diri.

Menurut Abraham Maslow (1962) dalam bukunya psikologi olahraga prestasi (2008: 47-48), sistem kebutuhan sebagai dasar munculnya motivasi untuk bertingkah laku tersusun menjadi suatu sistem, yang disebut Sistem Bertingkat dari Maslow atau *Maslow's Hierarchy of Needs*, yaitu: (1) *Physiological Needs*, yakni: makanan dan air. (2) *Safety Needs*, yakni: perasaan aman, bebas, dan tidak terancam. (3) *Belonging Needs and love Needs*, yakni: merasa tertampung dan diterima dalam hubungan interpersonal. (4) *Esteem needs*, yakni: status, prestasi dan keberhasilan. (5) *Cognitive needs*, yakni: pengetahuan, keingintahuan dan pengertian. (6) *Esthetic needs*, yakni: keteraturan, keindahan, dan seni. (7) *Self-actualization*: realisasi dari potensi dan kepuasan diri (lihat gambar).



Gambar 2.1: Piramid teori sistem kebutuhan secara hierarki menurut Abraham H. Maslow

Setiap para ahli mempunyai pandang tersendiri terkait teori kebutuhan dalam motivasi dan menurut Abraham Maslow yaitu salah satu ahli yang mengemukakan teori kebutuhan dalam motivasi dengan sebutan Sistem Bertingkat, yaitu dalam sistem kebutuhan sebagai dasar munculnya motivasi untuk melakukan sesuatu yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan. Abraham Maslow juga menjelaskan ada beberapa kebutuhan yaitu kebutuhan fisik, rasa aman dan perlindungan, rasa kasih dan sayang, penghargaan dan aktualisasi diri.

#### 2.1.1.1 Sumber Motivasi

Menurut Syaiful Bachri (2002: 115-118) bahwa dalam membicarakan macam-macam motivasi, hanya akan dibahas dari dua sudut pandang, yakni motivasi yang berasal dari dalam diri pribadi seseorang yang disebut "Motivasi

Intrinsik” dan motivasi yang berasal dari luar diri seseorang yang disebut “Motivasi Ekstrinsik”.

Dari macam-macam motivasi di atas, motivasi intrinsik lah yang mempunyai peranan besar dalam diri seseorang yang melakukan atau mengerjakan sesuatu, motivasi yang timbul dari dalam diri sendiri mampu membuat seseorang lebih bersemangat maupun giat dalam melakukan atau mengerjakan sesuatu. Melihat dari sisi peranan kedua macam motivasi tersebut maka motivasi intrinsik lebih unggul dan motivasi ekstrinsik sebagai pendorong dari luar.

#### **2.1.1.1.1 Motivasi Intrinsik**

Yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Dorongan untuk belajar bersumber pada kebutuhan, yang berisikan keharusan untuk menjadi orang yang terdidik dan berpengetahuan. Jadi, motivasi intrinsik muncul berdasarkan kesadaran dengan tujuan esensial, bukan sekedar atribut dan seremonial.

Motivasi intrinsik yang timbul dari diri seseorang mempunyai peranan yang sangat penting, seseorang yang melakukan atau mengerjakan segala sesuatu dengan senang hati tanpa ada beban maka seseorang sudah mempunyai motivasi yang timbul dari diri sendiri (intrinsik).

#### **2.1.1.1.2 Motivasi Ekstrinsik**

Motivasi ekstrinsik adalah kebalikan dari motivasi instrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Menurut Dimiyati dan Mudjiono dalam bukunya belajar dan pembelajaran (2009: 86) motivasi primer adalah motivasi yang didasarkan pada

motif-motif dasar. Motif-motif dasar tersebut umumnya berasal dari segi biologis atau jasmani manusia,. Manusia adalah makhluk berjasmani, sehingga perilakunya terpengaruh oleh insting atau kebutuhan jasmaninya. Motivasi sekunder adalah motivasi yang dipelajari. Hal ini berbeda dengan motivasi intrinsik.

Motivasi ekstrinsik berbeda dengan motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik datang atau timbul dari luar diri seseorang, dimana motivasi ekstrinsik sebagai dorongan motivasi dari orang lain agar seseorang tersebut mau melakukan atau mengerjakan sesuatu.

#### **2.1.1.1.3 Motivasi Jasmaniah dan Rohaniah**

Menurut Sardiman A. M dalam buku interaksi dan motivasi belajar mengajar (2006: 88) ada beberapa ahli yang menggolongkan jenis motivasi itu menjadi dua jenis yakni motivasi jasmaniah dan motivasi rohaniah. Yang termasuk motivasi jasmaniah seperti: refleks, insting otomatis, dan nafsu. Sedangkan yang termasuk motivasi rohaniah adalah kemauan.

Motivasi juga datang dari jamani dan rohani seseorang. Jika seseorang reflek dengan sesuatu hal, mempunyai insting dalam sesuatu hal dan nafsu dalam melakukan suatu hal yang dikerjakan maka itu adalah motivasi yang datang secara langsung dari jasmani seseorang tersebut, sedangkan jika seseorang mempunyai kemauan dalam melakukan sesuatu hal sehari-hari maka motivasi rohaniahlah yang mendorong seseorang tersebut. Motivasi jasmaniah dan motivasi rohaniah sangat berperan dalam keseharian seseorang melakukan aktivitas.

### 2.1.1.2 Teori-Teori Motivasi

Menurut Rita L Atkinson dan Richard C Atkinson dalam buku pengantar psikologi edisi delapan jilid 2 (1996: 55) banyak teori yang telah dikemukakan untuk menjelaskan motivasi manusia, tetapi belum banyak konsensus yang telah dicapai. Menurut teori psikoanalisis Freud, tindakan kita ditentukan oleh kekuatan dalam diri dan impuls yang sering bekerja pada taraf tidak sadar. Sebaliknya, teori belajar sosial menyatakan bahwa perilaku kita merupakan hasil belajar melalui interaksi dengan lingkungan dan observasi lingkungan. Ada dua teori motivasi yang mempengaruhi manusia, yaitu:

#### 1) Teori psikoanalisis

Teori psikoanalisis berawal dari terbitnya buku Freud *Interpretation of Dreams* (1900) dan kemudian berkembang secara bertahap.

#### 2) Teori belajar sosial

Teori belajar sosial menekankan interaksi antara perilaku dan lingkungan, yang memusatkan diri pada pola perilaku yang dikembangkan individu untuk menguasai lingkungan dan bukan pada dorongan naluriah.

Sedangkan menurut Sardiman A.M dalam buku interaksi dan motivasi belajar mengajar (2006: 76-77) ada dua teori yang mempengaruhi motivasi pada manusia yaitu "biogenic theories" dan "sociogenic theories". "Biogenic theories" yang menyangkut proses biologis lebih menekankan pada mekanisme pembawaan biologis, seperti insting dan kebutuhan-kebutuhan biologis. Sedangkan yang "sociogenic theories" lebih menekankan adanya pengaruh kebudayaan/kehidupan masyarakat. Dari kedua pandangan itu dalam perkembangannya akan menyangkut persoalan-persoalan insting, fisiologis,

psikologis, dan pola-pola kebudayaan. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang melakukan aktivitas karena didorong oleh adanya faktor-faktor.

Dalam buku psikologi pendidikan (2015: 107-114) menurut A Rifai dan Cathrina T. Anni tentang teori motivasi yang menjelaskan mengenai alasan-alasan mengapa anak melakukan sesuatu, beberapa teori yang menjelaskan mengenai teori yang berasal dari:

1) Teori belajar behavioral

Konsep motivasi erat hubungannya dengan suatu prinsip bahwa perilaku yang diperkuat (*reinforced*) di masa lalu adalah lebih mungkin diulangi lagi dibandingkan dengan perilaku yang tidak diperkuat atau dihukum.

2) Teori kebutuhan manusia

Motivasi berkenaan dengan upaya memperoleh penguatan dan menghindari hukuman, para pakar ahli mengemukakan bahwa motivasi untuk memenuhi kebutuhan. Seperti halnya pakar teori kebutuhan manusia, Abraham Maslow yang menjelaskan mengenai motivasi sebagai kebutuhan. Menurut Maslow kebutuhan itu terbagi dalam dua jenis kebutuhan, yaitu: (1) kebutuhan dasar, (2) kebutuhan pertumbuhan.

3) Teori harapan

Teori harapan (*expectancy theory*) pada mulanya dikembangkan oleh Edward kemudian dilanjutkan oleh Atkinson. Disebut teori harapan atau model keberhasilan yang akan dicapai karena motivasi itu tergantung pada harapan anak terhadap hadiah. Dalam arti, motivasi anak untuk memperoleh sesuatu adalah tergantung pada produk dari estimasinya terhadap peluang mencapai keberhasilan, dan nilai yang ditempatkan atas keberhasilan yang dicapai.



#### 4) Teori motivasi berprestasi

Salah satu teori motivasi paling penting dalam psikologi adalah motivasi berprestasi, yakni kecenderungan untuk mencapai keberhasilan atau tujuan, dan melakukan kegiatan yang mengarah pada kesuksesan/kegagalan.

Dalam motivasi pastinya ada banyak sekali teori-teori yang saling berkaitan, dari teori motivasi yang dikemukakan oleh Rita L Atkinson dan Richard C Atkinson terdapat dua macam teori motivasi yaitu teori psikoanalisis dan teori belajar sosial, kemudian menurut Sardiman A.M juga terdapat dua macam teori motivasi yaitu *biogenic theories* dan *sociogenic theorie*, sedangkan menurut A Rifai dan Cathrina T. Anni terdapat empat macam teori motivasi yaitu teori belajar behavioral, teori kebutuhan manusia, teori harapan dan teori motivasi berprestasi. Dari semua teori motivasi ini mempunyai perannya masing-masing dalam meningkatkan motivasi seseorang melakukan aktivitas sehari-hari, teori-teori motivasi tersebut juga mampu membuat manusia optimis dalam melakukan aktivitas hari-hari guna kebutuhannya masing-masing. Peranan motivasi sangatlah penting bagi seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta mendorong seseorang untuk lebih giat dalam melakukan aktivitas sesuai dengan kebutuhannya.

#### **2.1.1.3 Teknik-Teknik Untuk Meningkatkan Motivasi**

Usaha meningkatkan motivasi merupakan salah satu usaha meningkatkan semangat belajar siswa. Beberapa macam teknik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi, yaitu sebagai berikut:

##### 1) Motivasi Verbal

Motivasi verbal dapat dilakukan dengan cara melakukan percakapan pendek untuk membangkitkan semangat (*pep talks*), diskusi kelompok (*team*

*talks*), dan pendekatan individu (*individual talks*). Agar hasilnya efektif beberapa langkah yang harus dilakukan:

- a. Memberikan pujian terhadap hasil yang telah dilakukan dan menjelaskan perannya dalam regu.
- b. Memberikan dorongan semangat dan sugesti. Setiap koreksi yang diberikan harus bersifat membangun, evaluasi yang bagus dilaksanakan objektif, dan kekurangan-kekurangan yang terjadi dalam usaha meningkatkan keterampilan harus dicari pemecahannya dengan memberikan petunjuk yang benar.
- c. Memberikan petunjuk dan pengertian tentang manfaat kegiatan yang dilakukan. Dalam memberikan petunjuk sebaiknya tidak diberikan secara berlebihan dan emosional.

## 2) Motivasi Behavioral (perilaku)

Untuk mencapai tujuan yang berhasil seseorang harus dibina dan diarahkan menuju perilaku yang baik yaitu jujur, disiplin, sportif, memiliki dedikasi yang tinggi dan terpuji. Dalam hal ini contoh perilaku positif dari seorang guru atau pelatih memegang peranan yang penting. Dengan contoh-contoh perilaku yang baik dan positif dari guru atau pelatihnya diharapkan anak asuhannya akan dapat termotivasi untuk berperilaku positif pula dalam usaha keberhasilan, baik dalam olahraga maupun hidup bermasyarakat.

## 3) Motivasi Intensif

Merupakan dorongan dengan cara memberikan intensif atau hadiah-hadiah, dengan tujuan:

- a. Menambah semangat belajar dan berlatih
- b. Menambah gairah dan ambisi untuk berprestasi

c. Mancapai tujuan

Oleh karena itu intensif sebaiknya diberikan secara hati-hati, diberikan pada situasi yang tepat dan jangan secara berlebihan. Motivasi intensif sebaiknya merupakan bukan satu-satunya motivasi yang diberikan kepada seseorang ini dapat memberikan motivasi kepada seseorang untuk berusaha lebih kuat, tapi harus diimbangi motivasi yang lain.

#### **2.1.1.4 Fungsi-Fungsi Motivasi**

Menurut Syaiful Bachri Djamarah (2002: 122-123) bahwa fungsi motivasi terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu:

a. Motivasi sebagai pendorong perbuatan

Sesuatu yang dicari itu dalam rangka untuk memuaskan rasa ingin tahunya dari sesuatu yang akan dipelajari. Sesuatu yang belum diketahui itu akhirnya mendorong anak didik untuk belajar dalam rangka mencari tahu. Disini seseorang mempunyai keyakinan dan pendirian tentang apa yang seharusnya dilakukan untuk mencari tahu tentang sesuatu. Sikap itulah yang mendasari mendorong ke arah sejumlah perbuatan dalam belajar.

b. Motivasi sebagai penggerak kegiatan

Dorongan psikologis yang melahirkan sikap terhadap anak didik merupakan sesuatu kekuatan yang tak terbandung, yang kemudian terjelma dalam bentuk gerakan psikofisik. Disini anak didik sudah mulai melakukan aktivitas belajar dengan segenap dan raga.

c. Motivasi sebagai pengarah perbuatan

Anak didik yang mempunyai motivasi dapat menyeleksi mana perbuatan yang harus dilakukan dan mana perbuatan yang diabaikan. Seseorang yang

ingin mendapatkan sesuatu dari suatu hal yang baru, tetapi tidak mungkin dipaksakan untuk mempelajari sesuatu hal yang lain.

Setiap hal yang seseorang lakukan pastinya mempunyai fungsi begitu juga dengan motivasi memiliki fungsi-fungsi dalam kegiatan seseorang sehari-hari. Yang pertama yaitu motivasi dapat menjadi pendorong seseorang berbuat suatu hal, mendorong seseorang dalam mencari hal yang masih belum diketahui dan akhirnya akan dipelajari hingga menjadi mengetahuinya, disisi lain seseorang mempunyai oendirian dan keyakinan dalam mencari hal yang belum diketahui. Yang kedua motivasi dapat menggerakkan seseorang dalam berkegiatan, seseorang yang melakukan kegiatan pastinya mempunyai motivasi tersendiri dalam berkegiatan tersebut, hanya sekedar untuk mengisi waktu luang atau kebutuhan sehari-hari. Serta yang ketiga motivasi dapat mengarahkan seseorang untuk melakukan perbuatan.

#### **2.1.1.5 Prinsip-Prinsip Dalam Motivasi**

Seseorang melakukan suatu aktivitas pasti mempunyai prinsip untuk mencapai tujuannya, sama dengan motivasi juga memerlukan prinsip. Menurut Syaiful Bachri Djamarah (2002: 118-121) ada beberapa jenis prinsip dalam motivasi, yaitu:

a. Motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong aktivitas

Seseorang melakukan aktivitas karena ada yang mendorongnya. Motivasilah sebagai dasar penggeraknya yang mendorong seseorang melakukan aktivitas. Seseorang yang berminat untuk belajar belum sampai pada tataran motivasi belum menunjukkan aktivitas nyata. Minat merupakan kecenderungan psikologis yang menyenangkan suatu objek, belum sampai melakukan kegiatan.

b. Motivasi instrinsik lebih utama dari pada motivasi ekstrinsik

Dari seluruh kebijakan pengajaran, guru lebih memutuskan memberikan motivasi ekstrinsik kepada setiap anak didik. Tidak pernah ditemukan guru yang tidak memakai motivasi ekstrinsik dalam pengajaran. Anak didik yang malas belajar sangat berpotensi untuk diberikan motivasi ekstrinsik oleh guru supaya dia rajin belajar.

c. Motivasi berupa pujian lebih baik dari pada hukuman

Meskipun hukuman tetap diberlakukan dalam memicu semangat belajar anak didik, tetapi masih lebih baik penghargaan berupa pujian. Setiap orang senang dihargai dan tidak suka dihukum dalam bentuk apapun juga.

d. Motivasi berhubungan erat dengan kebutuhan dalam belajar

Kebutuhan yang tak bisa dihindari oleh anak didik adalah keinginan untuk menguasai sejumlah ilmu pengetahuan. Oleh karena itulah anak didik belajar. Karena bila tidak belajar anak didik tidak akan mendapat ilmu pengetahuan.

e. Motivasi dapat memupuk optimisme

Anak didik yang mempunyai motivasi dalam belajar selalu yakin dapat menyelesaikan setiap pekerjaan yang dilakukan. Dia yakin bahwa belajar bukanlah kegiatan yang sia-sia. Hasil pasti akan tidak hanya kini, tetapi juga di hari-hari mendatang.

f. Motivasi melahirkan prestasi

Dari berbagai penelitian selalu menyimpulkan bahwa motivasi mempengaruhi prestasi. Tinggi rendahnya motivasi selalu dijadikan indikator baik buruknya prestasi seseorang.

Layaknya seperti hal yang lainnya, motivasi juga mempunyai prinsip yang perlu kita ketahui. Motivasi dapat menjadikan seseorang lebih optimis dalam melakukan aktivitas sehari-hari terutama yaitu motivasi intrinsik yang mampu

mendorong seseorang untuk lebih optimis dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Motivasi juga dapat melahirkan prestasi seseorang dalam suatu hal, prestasi yang di dapatkan oleh seseorang pastinya akan menimbulkan pujian-pujian dari orang lain berkat pencapaiannya. Maka dari itu motivasi sangatlah berpengaruh terhadap seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

### **2.1.2 Komunitas**

Berbicara mengenai komunitas, hal pertama yang muncul dalam pikiran yaitu kelompok atau pun perkumpulan tertentu. Komunitas memang merupakan salah satu bentuk kelompok yang sengaja dibentuk dengan tujuan tertentu. Pada dasarnya, hampir semua orang di dunia ini tergabung ke dalam komunitas tertentu. Akan tetapi, dari sekian banyak orang yang tergabung ke dalam komunitas, ternyata masih banyak orang yang tidak memahami arti kata komunitas yang sebenarnya. Kebanyakan orang-orang ini biasanya merupakan orang yang tidak aktif dalam komunitas yang mereka ikuti. Arti komunitas sendiri adalah kelompok sosial yang mempunyai habitat lingkungan dan ketertarikan yang sama dalam ruang lingkup lainnya (Wenger: 2002)

Adapun pengertian dari menurut wikipedia Indonesia komunitas adalah sebuah kelompok sosial dari beberapa organisme yang terbagi lingkungan, umumnya memiliki ketertarikan dan habitat yang sama. Dalam komunitas manusia, individu-individu di dalam dapat memiliki maksud, kepercayaan, sumber daya, preferensi, kebutuhan, resiko, kegemaran dan sejumlah kondisi lain yang serupa. Komunitas berasal dari bahasa latin *communitas* yang berarti "kesamaan", kemudian dapat diturunkan dari *communis* yang berarti "sama, publik, dibagi oleh semua atau banyak". Menurut beberapa ahli juga mendefinisikan mengenai komunitas: (1) Menurut Soenarno (2002) komunitas

adalah sebuah struktur interaksi sosial yang terdiri dari berbagai dimensi fungsional yang ditandai dengan adanya hubungan timbal balik dan saling menguntungkan. (2) Menurut Hendro Puspito komunitas adalah suatu perkumpulan nyata, teratur dan tetap dari sekelompok individu yang menjalankan perannya masing-masing secara berkaitan demi tercapainya tujuan yang telah diterapkan bersama. (3) Menurut Paul B. Horton dan Chaster L. Hunt komunitas adalah merupakan kumpulan manusia yang memiliki kesadaran akan keanggotannya dan saling berinteraksi satu sama lainnya.

Sejatinya setiap orang telah ikut serta dalam komunitas, hanya saja seseorang tersebut tidak sadar akan hal tersebut, komunitas yang di maksud setiap orang adalah suatu perkumpulan dimana setiap orang yang mengikuti terdaftar dalam biodata anggota, tetapi sebenarnya tidak seperti itu yang dimaksud, komunitas disini yaitu dimana ikut serta dalam suatu perkumpulan dengan nilai sosial yang tinggi didalamnya, karena dalam komunitas ada nilai tertinggi yaitu hubungan sosial antar satu sama lain.

#### **2.1.2.1 Ciri-Ciri Komunitas**

##### **1) Kesatuan hidup tetap dan teratur**

Kumpulan seseorang yang dikatakan sebagai komunitas sosial adalah mereka yang memiliki kesatuan hidup manusia yang teratur dan tetap yang menjadi faktor pendorong terjadinya hubungan sosial di dalam masyarakat. Hubungan antar anggota di dalam komunitas sosial berlangsung secara intim, akrab, kekeluargaan, saling menolong, saling membantu dan saling menghargai satu sama lain.

## 2) Bersifat teritorial

Ciri-ciri selanjutnya dari adanya komunitas sosial adalah dilihat dari daerah tepat anggota dari komunitas sosial tersebut. Sehingga dengan kata lain. Komunitas sosial juga bisa disebut sebagai masyarakat setempat dan tidak mengandung pengertian bahwa komunitas sosial adalah regionalisme atau daerah luas seperti kabupaten atau provinsi.

## 3) Benar-benar ada dan nyata

Keberadaan komunitas sosial juga harus benar-benar ada dan nyata. Atau dalam artian, komunitas sosial ini dapat dikenali dan diketahui oleh pihak lain yang biasanya terorganisasi secara formal dan informal.

## 4) Sadar akan kewajiban

Setiap anggota komunitas sosial harus sadar bahwa mereka adalah bagian dari komunitas sosial tersebut. Hal yang menunjukkan bahwa seorang anggota mengakui keanggotaannya dapat dilihat dari cara berikut:

- Adanya sikap imitasi yang dilakukan oleh anggota kelompok dari proses sosialisasi.
- Setiap anggota cenderung ingin sama dengan orang lain.
- Keinginan untuk membela kelompoknya.

## 5) Hubungan timbal balik

Terdapat hubungan timbal balik antar anggota di komunitas sosial. Hubungan ini biasanya terjadi relatif tinggi yang berlangsung secara akrab karena para anggota saling mengenal dengan baik. Faktor ini juga dipengaruhi oleh hasrat dan kemauan tinggi dari para anggota di komunitas sosial tersebut.

## 6) Faktor bersama



Ciri berikutnya adalah adanya faktor yang dimiliki bersama sehingga hubungan yang terjadi antar anggota komunitas sosial bertambah erat. Misalnya faktor nasib, kepentingan, tujuan serta ideologi atau pandangan politik yang sama.

#### 7) Struktur, aturan dan pola perilaku

Setiap anggota kelompok dari komunitas sosial tersebut mempunyai status sosial tertentu. Contoh status sosial yang dimiliki baik itu sederajat maupun tidak sederajat saling berkaitan erat dan membentuk sebuah struktur.

Dari ciri-ciri komunitas di atas, maka komunitas mempunyai tujuan yang sama terbukti dengan anggota-anggota yang ada didalamnya juga mempunyai satu tujuan yang ingin dicapai bersama-sama, mempunyai solidaritas yang tinggi sesama anggota maupun orang lain, adanya timbal balik didalamnya, dan setiap anggota mempunyai jiwa sadar akan segala hal dan kewajiban untuk memperbaiki.

#### **2.1.2.2 Manfaat Komunitas**

Seperti halnya berbagai macam bentuk kelompok lainnya, pembentukan komunitas juga memiliki beberapa manfaat kepada para anggotanya, seperti beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

##### a) Media penyebaran informasi

Manfaat yang pertama adalah sebagai media penyebaran informasi. Di komunitas, setiap anggota yang tergabung dapat saling bertukar informasi (baik membagikan atau pun menerima) yang terkait dengan tema komunitas yang terbentuk.

b) Terbentuk jalinan atau hubungan

Selain sebagai media penyebaran informasi, komunitas juga bermanfaat sebagai media untuk menjalin relasi atau hubungan antar sesama anggota komunitas yang memiliki hobi atau pun berasal dari bidang yang sama.

c) Saling bantu atau dukung

Karena berasal dari bidang yang sama, komunitas dapat dijadikan sebagai media untuk kegiatan saling bantu antar sesama anggota komunitas atau pun ke luar anggota komunitas.

Ada banyak manfaat yang kita dapatkan jika ikut atau bergabung dalam komunitas yang ada, manfaat yang paling nyata yaitu kita akan mendapatkan informasi terbaru tanpa perantara atau langsung dari seseorang yang memberi tahu, selain itu jika kita tergabung dalam komunitas maka secara tidak langsung kita telah menambah relasi atau saudara, serta dalam komunitas setiap anggota akan memiliki rasa empati yang tinggi terhadap anggota lainnya atau orang lain dan saling membantu satu sama lain.

### **2.1.3 Car Free Day**

#### **2.1.3.1. Sejarah Car Free Day**

Car Free Day adalah sebuah kegiatan kampanye untuk mengurangi tingkat pencemaran udara di kota-kota besar di seluruh dunia yang disebabkan oleh kendaraan bermotor. Bermula pada tanggal 25 November 2005, Belanda melaksanakan pesta memperingati *Green Transport Week* di kota Bath, semua masyarakat turun ke jalan untuk merayakan acara tersebut. Inilah perjalanan panjang sejarah kegiatan *Car Free Day*, yang pada akhirnya kegiatan ini diperingati setiap tanggal 22 September di seluruh dunia.

Kegiatan *Car Free Day* di Indonesia pertama kali dilaksanakan tahun 2001 di Jalan Imam Bonjol yang saat ini dilakukan penutupan jalan setelah beraudiensi dengan pihak kepolisian dan diputuskan oleh Irjen Pol Djoko Susilo untuk melakukan penutupan jalur Sudirman – Thamrin dan pada saat hari bumi kemudian dilanjutkan tanggal 22 September 2002 yang berlangsung dengan sukses, dimana pada saat itu KPBB dan para aktifis lingkungan hidup bersama masyarakat mengkampanyekan penghapusan penggunaan bensin bertimbel. Maka dicetuskan untuk melakukan kegiatan *Car Free Day* yang pada awalnya kegiatan ini hanya sebatas kampanye semata, untuk mengingatkan para pemilik kendaraan bermotor pribadi agar lebih bijak dalam pemakaian kendaraan pribadi. Setahun berikutnya, tepatnya pada tanggal 21 September 2003, pelaksanaan *Car Free Day* mulai menyebar keseluruh penjuru dunia. Perayaan kegiatan *Car Free Day* sedunia serempak dilaksanakan oleh 1500 kota di dunia termasuk Jakarta, dihadiri 112 juta manusia.

Pada tahun 2004 kegiatan memperingati *Car Free Day* sedunia diselenggarakan oleh MEB (Mitra Emisi Bersih) bersama –sama dengan Pemerintah Provinsi DKI Jakarta, Kementerian Lingkungan Hidup RI, KPBB, Polda metro jaya BPLH DKI Jakarta, Dishub DKI Jakarta, Swisscontact, Pelangi, Walhi Jakarta, Infotrans, Kancil Indonesia, ENSY, Mapalabi, Kempala UT, KMPLHK Ranita UIN Jakarta dan para aktivis lingkungan. Berbagai kegiatan perlombaan dan acara variety show memeriahkan suasana *Car Free Day* yang berlangsung pada hari Minggu tanggal 26 September 2004. Lokasi *Car free Day* dimulai dari Bundaran Ratu Plaza (Jend. Sudirman) – Patung Arjuna (Jl. MH Thamrin) dengan titik sentral di Bundaran Hotel Indonesia. Waktu penutupan

dimulai pukul 05.00 s/d 15.00 WIB, dengan menutup jalur cepat (kecuali jalur lambat dan jalur *Bus Way*)

Pelaksanaan pada tahun 2004, dengan tema “Kendaraan Bebas Emisi, Hidup Sehat Tanpa Polusi” penyelenggaraan *Car Free Day* dilaksanakan sekaligus pengukuran kualitas udara selama 2 minggu (17 September – 2 Oktober 2004). Pada tanggal 19 September 2004, 22 September 2004 dan pada waktu pelaksanaan tanggal 26 September 2004, lokasi alat pengukuran kualitas udara berada di bawah layar video tron, Bundaran Hotel Indonesia. Parameter yang diukur adalah PM10, SO<sub>2</sub>, NO, NO<sub>2</sub>, CO dan O<sub>3</sub>. Hasil terlihat jelas peningkatan membaiknya kualitas udara pada hari pelaksanaan *Car free Day*.

Pada dasarnya *Car Free Day* pertama kali diadakan dengan tujuan mengurangi tingkat polusi udara yang disebabkan oleh kendaraan bermotor, udara yang kotor atau tercemar oleh bahan bakar yang yang dihasilkan oleh mesin-mesin kendaraan yang melintasi jalanan kota sedikit demi sedikit akan merusak kualitas udara yang ada di perkotaan, imbasnya yaitu pada masyarakat yang mudah terkena penyakit yang disebabkan oleh udara yang kotor. Melihat kejadian seperti ini Pemerintah khususnya Provinsi DKI Jakarta berinisiatif untuk membuat program hari bebas berkendara motor dan bebas udara kotor atau bebas polusi udara (sekarang terkenal dengan *Car Free Day*), kegiatan tersebut bertujuan agar masyarakat dapat menikmati udara udara yang bersih dan segar dengan berbagai kegiatan positif didalamnya seperti jalan santai, senam, bersepeda, jogging, serta masih banyak kegiatan seperti sosialisasi kesehatan.

#### **2.1.3.2. Tujuan *Car Free Day***

Melalui Kepmen LH No. 15/1996 dengan program Langit Biru adalah salah satu yang melatar belakanginya munculnya kegiatan *Car Free Day* di

Indonesia. Dengan adanya kegiatan *Car Free Day* diharapkan akan menjadi *winning solution* untuk mengatasi berbagai permasalahan yang ditemui di kota-kota di Indonesia baik di Ibukota ataupun kota-kota lainnya untuk mengurangi dampak dari emisi gas buang yang di keluarkan kendaraan bermotor. Tujuan utama dari di selenggarakannya *Car Free Day* ini adalah untuk mencegah/mengurangi pencemaran udara utamanya yang ditimbulkan oleh kendaraan bermotor yang akan menimbulkan emisi gas buang sehingga berdampak berkurangnya kualitas udara serta lingkungan hidup.

Meski untuk saat ini kebanyakan penyelenggaraan acara *Car Free Day* di berbagai kota di Indonesia masih melenceng atau menyimpang dari tujuan utama yang tertuang sesuai dengan ada dalam Keputusan Menteri LH No. 15/1996 yang berorientasi pada kebersihan udara. Hal itu diharapkan akan lambat laun dapat menuju kearah tujuan dari kegiatan *Car Free Day* itu sendiri. Menanamkan pola hidup sehat, peduli lingkungan, meningkatkan interaksi antara masyarakat dalam kebersamaan, serta menyediakan ruang publik bagi masyarakat untuk beraktivitas adalah hal yang saat ini menjadi dasar dari pelaksanaan *Car Free Day* di beberapa kota di Indonesia.

Melihat dari tujuan utama *Car Free Day* yang diadakan di Indonesia masih sedikit kota-kota yang menyelenggarakan kegiatan *Car Free Day* dapat mencapai tujuan utama tersebut, masih banyak yang menyimpang dari tujuan utama. Contoh hal kecilnya setiap setelah kegiatan *Car Free Day* para petugas kebersihan lingkungan harus berkerja keras untuk membersihkan sampah-sampah yang berserakan di jalanan, maka tujuan *Car Free Day* untuk menciptakan lingkungan yang segar dan bersih serta bebas dari berbagai

sampah belum sepenuhnya tercapai, tingkat kesadaran masyarakat atau pengguna *Car Free Day* sekarang ini masih sangat rendah.

### **2.1.3.3. Sejarah Pelaksanaan *Car Free Day* di Jakarta**

- 22 September 2002 :  
Jam 06.00 – 18.00 di ikuti oleh 10.000 peserta
- 21 September 2003 :  
Jam 06.00 – 18.00 di ikuti oleh 50.000 peserta
- 22 dan 26 September 2004 :  
Jam 06.00 – 18.00 di ikuti oleh 10.000 peserta
- 2 Oktober 2005 :  
Jam 06.00 – 18.00 di ikuti oleh 5.000 peserta
- *Car Free Day* sekarang:

Pada tahun 2007 dilaksanakan Launching HBKB (Hari Bebas Kendaraan Bermotor) oleh Gubernur Provinsi DKI Jakarta. Dinas Pehubungan DKI Jakarta sebagai Koordinator Pelaksanaan HBKB, dengan agenda pelaksanaan HBKB di Jl. Jendral Sudirman sampai Jl. MH. Thamrin dan Kawasan Kota Tua sebanyak 3 (tiga) kali dalam setahun.

Pada tahun 2008, pelaksanaan HBKB di Jl. Jendral Sudirman sampai dengan Jl. MH. Thamrin ditingkatkan menjadi 1 (satu) kali dalam sebulan dan peningkatan di 5 (lima) wilayah Kotamadya Jakarta menjadi 1 (satu) kali dalam setahun. Pada tahun 2009 melanjutkan pelaksanaan HBKB Jl. Jendral Sudirman – Jl. MH. Thamrin 1 (satu) kali dalam sebulan. Peningkatan pelaksanaan HBKB di 5 (lima) wilayah, 2 (dua) kali dalam setahun.

Pada tahun 2010 peningkatan pelaksanaan HBKB di Jl. Jendral Sudirman – Jl. MH. Thamrin menjadi 2 (dua) kali dalam sebulan. Melanjutkan pelaksanaan

HBKB di 5 (lima) wilayah, 2 (dua) kali dalam setahun. Pada tahun 2011, melanjutkan pelaksanaan HBKB di Jl. Jendral Sudirman – Jl. MH. Thamrin, 2 (dua) kali sebulan. Malanjutkan pelaksanaan HBKB di 5 (lima) wilayah, 2 (dua) kali dalam setahun.

Pada tahun 2012, peraturan Gubernur Provinsi DKI Jakarta Nomor 119 Tahun 2012 tentang Pelaksanaan HBKB, keputusan Kepala Dinas Perhubungan Provinsi DKI Jakarta Nomor 380 Tahun 2012 Tentang Penetapan lokasi, jadwal dan tata cara pelaksanaan Hari Bebas Kendaraan Bermotor (HBKB) di Provinsi DKI Jakarta dan pada tahun 2016 terbit Pergub 12 tahun 2016 tentang Pelaksanaan HBKB dan KEPGUB NO. 509 Tahun 2016 tentang TIM Kerja HBKB (yang resmi diatur oleh undang-undang) dengan KEPGUB No. 504 Tahun 2016 Tentang Pelaksanaan Lokasi dan Jadwal HBKB :

1. Tingkat Provinsi yaitu Jl. Jendral Sudirman – Jl. MH. Thamrin (tugu selamat datang samapai dengan Bundaran Air Mancur) meliputi jalur lambat dan jalur cepat setiap hari minggu.
2. Tingkat wilayah kota administrasi 1 (satu) kali dalam sebulan pada hari minggu dengan 1 (satu) lokasi tetap untuk masing-masing wilayah kota administrasi.
3. Dengan waktu pelaksanaan adalah pukul 0600 – 11.00 WIB.

Waktu pelaksanaan HBKB semula pada pukul 06.00 – 12.00 WIB menjadi pukul 06.00 – 11.00 WIB. Pengurangan ini berdasarkan pertimbangan : terjadi penumpukan kendaraan bermotor, mununggu waktu HBKB selesai, yang terlalu disekitar kawasan HBKB sehingga mengakibatkan emisi udara menunjukkan setelah jam 12.00 WIB terjadi peningkatan emisi udara yang sangat cepat dan signifikan.

Dampak pelaksanaan HBKB meningkatkan kualitas udara akibat terjadi penurunan pencemaran udara selama pelaksanaan HBKB, meningkatnya pengguna sepeda yang ditandai dengan meningkatnya komunitas pengguna sepeda, dilaksanakannya HBKB di beberapa kota di Indonesia 34 kota. Menjadi contoh bagi beberapa kota di negara lain dalam pelaksanaan HBKB, penghargaan CAI-Asia memberikan penilaian kualitas udara kota dengan kategori *good* untuk Jakarta. Penghargaan CAI-Asia kepada Jakarta atas pelaksanaan HBKB.

Mensosialisasikan perlunya upaya penurunan pencemaran udara melalui pengurangan penggunaan kendaraan bermotor dengan alternatif penggunaan transportasi tidak bermotor (jalan kaki, sepeda, dan lain-lainnya) atau kendaraan ramah lingkungan serta penggunaan angkutan umum massal. Meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa kendaraan bermotor adalah sumber emisi terbesar di Jakarta dan emisi merupakan bahan racun yang dapat menyebabkan terganggunya kesehatan masyarakat. Mendorong tumbuhnya inovasi kebijakan untuk membangun jalur pejalan kaki dan sepeda dan inovasi kebijakan penegakan hukum yang mampu mendorong terciptanya kondisi lalu lintas jalan raya yang aman dan nyaman dengan mengembangkan partisipasi masyarakat.

Menurut Hilmiawan (2011), tujuan dan manfaat kegiatan *Car Free Day* adalah sebagai berikut :

- 1) Mengurangi pencemaran udara dari kendaraan bermotor.
- 2) Mendorong penggunaan alat transportasi alternatif selain kendaraan pribadi seperti angkutan umum, sepeda, dan fasilitas pejalan kaki.



- 3) Meningkatkan kesadaran dan menginformasikan kepada warga kota bahaya tidak terkendalinya penggunaan kendaraan baik dari sisi kelancaran pergerakan dan kualitas udara kota.
- 4) Mensimulasikan suasana dan kondisi kota saat jumlah kendaraan dibatasi. Jalan yang ditutup menjadi ruang publik dimana masyarakat dapat melakukan kegiatan secara bersama-sama sehingga dapat menjalin dan mempererat hubungan masyarakat.

Manfaat kegiatan *car free day* sangatlah banyak bagi masyarakat pada saat ini, selain sebagai tempat untuk berolahraga, dalam kegiatan *Car Free Day* juga memberikan nilai positif yang lainnya seperti memberikan peluang kepada seseorang untuk menyambung kebutuhan sehari-hari dengan car bergadang, dalam kegiatan *car free day* kita akan dapat menjumpai banyak hal dan banyak informasi baru yang kita dapatkan. Tidak hanya itu, tidak sedikit dari masyarakat yang datang di kegiatan *car free day* hanya untuk mengisi waktu luang dan berekreasi bersama teman maupun keluarga. Banyaknya edukasi-edukasi untuk anak-anak nikmati serta memberikan kesempatan kepada masyarakat khususnya masyarakat perkotaan untuk menikmati udara segar, karena pada saat ini udara segar di perkotaan sudah sangat menipis yang disebabkan oleh polusi kendaraan bermotor.

#### **2.1.4. Olahraga**

Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional. Selama ini bidang keolahragaan hanya diatur oleh peraturan perundang-undangan di bawah

Undang-Undang, yang bersifat parsial atau belum mengatur semua aspek keolahragaan nasional secara menyeluruh, dan belum mencerminkan tatanan hukum yang tertib di bidang keolahragaan. Permasalahan keolahragaan nasional semakin kompleks dan berkaitan dengan dinamika sosial ekonomi, dan budaya masyarakat dan bangsa serta tuntutan perubahan global.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (seperti sepak bola, berenang, dan lempar lembing).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Ada empat tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu: 1) Rekreasi yaitu manusia melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang dan melakukan dengan gembira, santai tidak formal, baik tempat sarana maupun peraturan yang digunakan. 2) Pendidikan artinya olahraga yang dilakukan formal tujuannya untuk mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum. 3) Mencapai tingkat kesegaran jasmani. 4) Mencapai sasaran prestasi tertentu.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional merupakan keseluruhan subsistem keolahragaan yang saling terkait secara terencana, terpadu, dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Tugas atau wewenang atau tanggung jawab Pemerintah dan Pemerintah Daerah yaitu: Pemerintah mempunyai tugas menetapkan dan melaksanakan kebijakan serta standarisasi bidang keolahragaan (Pasal 12 Ayat 1). Pemda mempunyai tugas untuk melaksanakan kebijakan dan mengkoordinasikan pembinaan dan pengembangan keolahragaan

serta melaksanakan standarisasi bidang keolahragaan di daerah (Pasal 12 Ayat 2). Pemerintah mempunyai kewajiban untuk mengatur, membina mengembangkan, melaksanakan dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan di daerah (Pasal 13). Dalam melaksanakan tugasnya, Pemda mempunyai sebuah Dinas yang menangani bidang keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan (Pasal 14). Pemerintah atau Pemda bertanggung jawab untuk mewujudkan tujuan penyelenggaraan keolahragaan nasional (Pasal 15).

Olahraga adalah salah satu tanggung jawab dari program Pemerintah maupun Pemda. Program tersebut dirancang dengan baik dan menarik agar minat masyarakat untuk berolahraga menjadi bertambah. Pemerintah maupun Pemda hanya menyediakan sarana untuk berolahraga kemudian masyarakat yang akan mengembangkan olahraga tersebut. Salah satu cara Pemda dalam memperkenalkan olahraga pada masyarakat dengan cara mengadakan acara *Car Free Day* atau dapat dikatakan hari bebas berkendara bermotor di setiap minggu paginya.

Olahraga dan berolahraga merupakan hak asasi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin. Oleh sebab itu Komite Olahraga internasional (IOC) sejak tahun 1963 telah mempromosikan program yang disebut Sport for All, olahraga bagi seluruh masyarakat. Program ini bertujuan mendorong terwujudnya suatu kondisi dimana aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat, tanpa mengenal batas usia, perbedaan jenis kelamin, maupun perbedaan kondisi sosial ekonomi. Diharapkan melalui program olahraga untuk masyarakat akan lebih

menyebarkan manfaat kesehatan dan sosial yang bisa diperoleh oleh semua anggota masyarakat melalui aktivitas fisik secara teratur.

Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan tujuan menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sehat. Olahraga merupakan unsur yang penting dalam meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan manusia, melalui olahraga diharapkan akan mencapai tingkat jasmani dan rohani yang lebih baik. Tubuh yang bugar dan sehat merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil bugar dan produktif. Tuntutan tersebut nampaknya sudah semakin disadari oleh sebagian masyarakat. Hal ini terbukti dengan semakin banyaknya orang melakukan kegiatan olahraga, apalagi pada hari-hari libur seseorang cenderung melakukan kegiatan olahraga, baik secara sendiri-sendiri maupun kelompok. Olahraga banyak digemari masyarakat dari yang berusia anak-anak, remaja, sampai dewasa. Masyarakat bisa memilih olahraga yang ingin masyarakat lakukan sesuai dengan keinginan (Moch. Fahmi, 2016 : 114)

Olahraga untuk masyarakat juga dapat membantu untuk mewujudkan dan menempatkan nilai-nilai Gerakan Olimpiade ke dalam praktek, khususnya dalam hal mempromosikan kesehatan, pendidikan dan kesejahteraan melalui kegiatan olahraga yang dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa mengenal perbedaan.

Sementara itu di Indonesia, dengan merujuk pada isi Undang-Undang tentang Sistem Olahraga Nasional, olahraga masyarakat disebut Olahraga Rekreasi yang memiliki pengertian: Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat yang dilakukan dengan kegembiraan dan kemampuan

yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan.

Ruang lingkup olahraga rekreasi dalam Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan dalam pasal 19, seperti berikut ini:

- (1) Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran.
- (2) Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga.
- (3) Olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) bertujuan:
  - a. Memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan.
  - b. Membangun hubungan sosial.
  - c. Melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.
- (4) Pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat berkewajiban menggali, mengembangkan, dan memajukan olahraga rekreasi.
- (5) Setiap orang yang menyelenggarakan olahraga rekreasi tertentu yang mengandung risiko terhadap kelestarian lingkungan, keterpeliharaan sarana, serta keselamatan dan kesehatan wajib:
  - a. Menaati ketentuan dan prosedur yang ditetapkan sesuai dengan jenis olahraga.
  - b. Menyediakan instruktur atau pemandu yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan jenis olahraga.
- (6) Olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (5) harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh perkumpulan atau organisasi olahraga.

Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi juga telah diatur dalam Pasal 26 Undang-undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional, seperti berikut:

- (1) Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan dan diarahkan untuk memasalkan olahraga sebagai upaya mengembangkan kesadaran masyarakat kesehatan, kebugaran, kegembiraan, dan hubungan sosial.
- (2) Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan oleh pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dengan membangun dan 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 masal.
- (5) Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan sebagai upaya menumbuh kembangkan sanggar-sanggar dan mengaktifkan perkumpulan olahraga dalam masyarakat, serta menyelenggarakan festival olahraga rekreasi yang berjenjang dan berkelanjutan pada tingkat daerah, nasional dan internasional.

#### **2.1.4.1. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Kegiatan Olahraga**

Beberapa aspek yang mempunyai perkembangan kegiatan olahraga di suatu daerah adalah sebagai berikut :

- 1) Aspek Manusianya

Bagaimana pengabdian dan dedikasinya serta semangat juangnya dalam mencapai objek yang dicita-citanya dalam hal ini olahraga.

#### 2) Aspek Organisasi

Organisasi dalam hal ini sebagai dalam mencapai tujuan sebagaimana mekanismenya.

#### 3) Aspek pembinaan

Dalam hal ini keikutsetaan pemerintah dan organisasi olahraga dan masyarakat dalam menjunjung kegiatan kerjanya.

### **2.1.4.2. Manfaat Olahraga**

Manfaat olahraga dapat diambil setelah melakukan kegiatan olahraga adalah banyak sekali, menurut Kamal dan Supandi dalam skripsi Rizal Ardian (2017:18-19) aktivitas fisik atau olahraga mempunyai manfaat sebagai berikut :

#### 1) Manfaat fisik

Dimana dengan olahraga atau aktivitas fisik yang teratur akan memperbaiki keadaan fisik seperti untuk kesegaran jasmani, kelincahan dan keseimbangan.

#### 2) Manfaat Mental

Dengan melakukan kegiatan olahraga, seseorang akan mempunyai rasa semangat, daya juang, keberanian, ketabahan, kejujuran, kesatria, hubungan yang baik, hormat terhadap sesama dan lain-lainnya.

Manfaat yang diperoleh seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga sangat banyak, selain untuk kesehatan jasmani olahraga juga bermanfaat untuk kesehatan rohani. Manfaat yang didapatkan dari sisi jasmani seseorang akan selalu sehat tidak mudah sakit-sakitan dan mempunyai keseimbangan yang stabil, sedangkan dari sisi rohani seseorang yang melakukan aktivitas olahraga

yaitu akan menumbuhkan rasa semangat dalam kegiatan sehari-hari, mempunyai daya juang yang tinggi, jujur dan tabah dalam suatu hal, serta mempunyai hubungan yang harmonis terhadap orang lain serta rasa hormat.

### 2.1.5. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian-penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah:

No	Nama jurnal dan tahun	Judul jurnal	Hasil penelitian	Relevansi dalam penyusunan skripsi
1.	Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Beni Adhi Ristanto tahun 2013 (Universitas Negeri Semarang)	Survei motivasi masyarakat beraktivitas gerak olahraga menyongsong kebijakan <i>Car Free Day</i>	Hasil dan kesimpulan dalam penelitian ini : Banyak faktor yang mempengaruhi motivasi masyarakat untuk melaksanakan aktivitas olahraga dalam kegiatan <i>car free day</i> yang diadakan di Kota Purwodadi diantaranya, (1) faktor intrinsik yang mempengaruhi motivasi masyarakat diantaranya adalah faktor untuk berolahraga, refreasing, menghilangkan kejenuhan, serta untuk menjaga kesehatan, (2) faktor ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi masyarakat untuk beraktivitas gerak olahraga dalam kegiatan <i>car free day</i> diantaranya	Motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik merupakan 2 (dua) sumber motivasi yang sangat mempengaruhi komunitas untuk menggunakan area <i>car free day</i> .



			<p>ajakan dari teman, lokasi yang dekat atau jauh, biaya yang dikeluarkan, cuaca, serta peran pemerintah dalam menjalankan kegiatan <i>car free day</i>, (3) motivasi masyarakat Purwodadi untuk beraktivitas gerak olahraga menyongsong kebijakan <i>car free day</i> setiap minggu di Purwodadi tahun 2013 sudah termasuk dalam kategori tinggi. Secara terperinci baik mengenai motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik masyarakat termasuk dalam kategori tinggi dengan ditunjukkan prosentase 90%.</p>	
2.	<p>Jurnal pendidikan jasmani dan olahraga. Kasriman (Universitas Pendidikan Indonesia)</p>	<p>Motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi melalui program <i>car free day</i> di Jakarta</p>	<p>Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui kegiatan <i>car free day</i> di Jalan Sudirman Jakarta memiliki prosentase sebesar 52% berada diatas harga rata-rata, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui</p>	<p>Dalam kegiatan <i>car free day</i> masyarakat selalu memanfaatkan dengan aktivitas – aktivitas yang positif sehingga menghasilkan kepuasan tersendiri, contohnya yaitu olahraga rekreasi pad <i>car free day</i>.</p>

			kegiatan <i>car free day</i> di Jalan Sudirman Jakarta cukup tinggi.	
3.	Jurnal active pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Dian Windarwati (Universitas Negeri Semarang)	Antusiasme dan ketertarikan masyarakat dalam mengikuti aktivitas <i>car free day</i> di kota Semarang	Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : Antusiasme masyarakat dalam mengikuti aktivitas Car Free Day di Simpanglima Kota Semarang dengan skor persentase adalah 89,2%. Hal ini dapat terlihat pada tabulasi data bahwa skor rata-rata faktor perhatian adalah 90,0%, sebanyak 77,3% memilih faktor relevansi, sebanyak 88,0% memilih faktor kepercayaan diri, sebanyak 99,7% memilih faktor kepuasan. Untuk teori minat antusiasme masyarakat dalam mengikuti aktivitas Car Free Day di Simpanglima Kota Semarang dengan skor persentase adalah 89,1% dengan faktor utama yang mendorong adalah faktor teman sebanyak 96,67%. Hal ini dapat terlihat pada data bahwa 94,0% untuk	Antusias dan ketertarikan masyarakat untuk datang dan mengikuti aktivitas di <i>car free day</i> merupakan salah satu faktor pendorong atau merupakan motivasi instrinsik yang timbul pada diri sendiri.

			<p>intrinsik, sebanyak 87,25% memilih faktor fasilitas, sebanyak 75,67% memilih faktor lingkungan.</p> <p>Simpulan dari hasil penelitian ini adalah masyarakat Kota Semarang mempunyai motivasi yang tinggi dengan persentase 89,2% dan mempunyai minat yang tinggi pula dengan persentase 89,1%.</p>	
4.	<p>Jurnal teknik sipil fakultas teknik. Laili Fitria (Universitas Tanjung Pura)</p>	<p>Kajian pengurangan pencemaran udara melalui program <i>car free day</i>.</p>	<p>Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : (1) program <i>Car Free Day</i> sangat efektif dilakukan untuk mengurangi pencemaran udara. Hasil pengukuran akan menjadikan advokasi kebijakan dan kampanye pentingnya mengurangi penggunaan kendaraan pribadi, (2) <i>Car Free Day</i> mempunyai dampak yang sangat signifikan terhadap pengurangan pencemaran udara. Saat kendaraan yang melintas berkurang, maka berkurang juga tingkat kadar Carbon Monoksida, Nitrogen Monoksida, debu,</p>	<p><i>Car Free Day</i> merupakan salah satu tempat yang sangat cocok untuk melakukan aktivitas olahraga, selain tidak ada kendaraan yang melintas, <i>car free day</i> juga merupakan salah satu car untuk mengurangi pencemaran udara di kota-kota besar oleh kendaraan pribadi khususnya.</p>

			<p>gas polutan dan timbal. Sehingga <i>Car Free Day</i> dipandang upaya yang sangat efektif dalam pengurangan tingkat pencemaran udara suatu kota. Untuk mengetahui hasil yang lebih nyata, kegiatan ini perlu dilengkapi dengan pengukuran kualitas udara dan kualitas suara serta lalu lintas kendaraan selama dan sesudah pelaksanaan <i>Car Free Day</i>. Hasil pengukuran akan menjadikan advokasi kebijakan dan kampanye pentingnya mengurangi penggunaan kendaraan pribadi.</p>	
5.	<p>Jurnal global health science. Rachmaniah dan Imam Thohari (Poltekkes Kemenkes Surabaya)</p>	<p>Efektivitas program <i>car free day</i> terhadap penurunan kadar NOx udara.</p>	<p>Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : (1) Kadar NOx rata-rata di Jalan Raya Darmo pada saat <i>Car Free Day</i> adalah 298,4µg/Nm<sup>3</sup>, sedangkan pada saat <i>Non Car Free Day</i> adalah 431,76 µg/Nm<sup>3</sup>, (2) Persentase rata-rata penurunan kadar NOx pada saat CFD dan NCFD sebesar 34,86% yang</p>	<p>Kegiatan <i>car free day</i> telah terbukti dapat menurunkan kadar NOx udara yang dihasilkan oleh kendaraan-kendaraan bermotor milik pribadi.</p>

			<p>berarti program <i>Car Free Day</i> menurunkan polusi udara berupa gas NOx sebanyak 142,6 µg/Nm<sup>3</sup>. Program <i>Car Free Day</i> tidak efektif dalam menurunkan kadar NOx udara di Jalan Kertajaya Surabaya, (3) Persentase rata-rata penurunan kadar NOx pada saat CFD dan NCFD sebesar 30,88% yang berarti program <i>Car Free Day</i> menurunkan polusi udara berupa gas NOx sebanyak 133,36 µg/Nm<sup>3</sup>. Program <i>Car Free Day</i> tidak efektif dalam menurunkan kadar NOx udara di Jalan Raya Darmo Surabaya.</p>	
6.	JOM FISIP. Novita Cahyanti (Universitas Riau)	Aktivitas <i>car free day</i> di jalan Diponegoro dan Gajah Mada kota Pekanbaru	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuan <i>car free day</i> di kota Pekanbaru hampir mencapai tujuannya, menyebabkan masyarakat sangat antusias berpartisipasi dengan melakukan berbagai kegiatan pada <i>car free day</i>. Kegiatan orang di lokasi <i>car free day</i> adalah latihan ringan seperti senam, jogging,</p>	<p>banyak masyarakat yang datang menggunakan serta memanfaatkan <i>car free day</i> dengan berbagai aktivitas, seperti lari, senam, bola voli, sepak takraw dan juga ada masyarakat yang datang hanya untuk refreking dengan keluarga sembari menikmati kuliner yang telah</p>

			<p>bulu tangkis, ada juga penggunaan <i>car free day</i> dengan jalan santai atau menyegarkan, ada juga yang menikmati beragam kuliner yang ditawarkan di hari bebas mobil. Namun untuk mencapai tujuan itu, pemerintah mendapat beberapa kendala seperti munculnya PKL yang dapat menghambat tujuan hari bebas mobil, karena lokasi hari bebas mobil menjadi sempit dan membuat lokasi ini tidak kondusif lagi karena banyak sampah di mana-mana.</p>	<p>dijajakan oleh pedagang.</p>
7.	<p>Jurnal edimensi arsitektur. Wendhy Wijaya dan Ir. J. Lukito Kartono, MA. 2014. (Universitas Kristen Petra)</p>	<p>Fasilitas komunitas sepeda di Surabaya</p>	<p>Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah :Fasilitas Komunitas Sepeda di Surabaya ini merupakan fasilitas yang dibuat dengan menggunakan pendekatan simbolik sehingga menghasilkan perancangan yang menginterpretasikan karakteristik sepeda yaitu pergerakan dan dinamis sebagai ekspresi bangunan, sehingga pengunjung yang</p>	<p>Komunitas-komunitas yang ikut menggunakan area <i>car free day</i> setiap minggu pagi harus mendapatkan fasilitas yang sesuai agar para komunitas pengguna <i>car free day</i> merasa lebih nyaman.</p>

			<p>datang dapat ikut merasakan pergerakan dari awal hingga akhir bangunan. Fasilitas Komunitas Sepeda ini tidak hanya memenuhi dan mewadai kebutuhan dan aktivitas para komunitas sepeda namun pengunjung dan pengendara sepeda lain yang tidak tergabung di dalam komunitas sepeda juga dapat memperoleh informasi mengenai jenis dan macam sepeda yang saat ini sedang berkembang di Indonesia, khususnya kota Surabaya.</p>	
8.	<p>Jurnal ilmiah arsitektur. Made Anggita Wahyudi L dan Ida bagus Gede P. P. 2017. (Universitas Warmadewa)</p>	<p>Pembentukan identitas ruang oleh suatu komunitas kreatif di ruang publik (<i>area car free day</i>) dago, bandung.</p>	<p>Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : (1) Komunitas merupakan salah satu pilar penting dalam pembangunan suatu perkotaan. Komunitas-komunitas yang terbentuk dari adanya kesamaan visi atau ketertarikan, telah menjadi suatu bagian subkultur dalam sistem sosial masyarakat, (2)</p>	<p>Komunitas-komunitas sebagai pengguna <i>car free day</i> perlu pembentukan identitas jati diri di ruang publik (<i>area car free day</i>) untuk lebih diketahui keberadaannya dan diakui oleh pengguna lainnya.</p>

			<p>motif lain untuk menunjukkan jatin diri ataupun identitas mereka didepan publik dengan memilih lokasi-lokasi strategis untuk melakukan pemajangan karya foto mereka.</p>	
9.	<p>Jurnal manajemen komunikasi. Achwan Noorlistyo. A, Dedi Rumawan. E, dan Dr. Antar Venus. 2016. (Universitas Padjajaran)</p>	<p>Motif anggota komunitas musik hip hop run BDG Bandung.</p>	<p>Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : motif anggota dalam memilih musik Hip Hop adalah terbiasa mendengarkan musik Hip Hop pada masa lalu, adanya keinginan untuk berbeda dengan orang lain, dan memilih musik Hip Hop karena pengaruh dari orang lain. Motif untuk bergabung anggota komunitas Hip Hop terutama RUN BDG dibagi 2, <i>because of motives dan in order to motives. Because of motives</i> berupa ajakan dari pendiri dan <i>in order to motives</i> berupa keinginan untuk meningkatkan kualitas diri, mencari penghasilan, serta menjaga eksistensi komunitas</p>	<p>Pemilihan komunitas yang akan diikuti oleh setiap anggota berbeda-beda apakah datang dari diri sendiri atau atas ajakan orang lain untuk ikut bergabung.</p>



			Hip Hop di Bandung.	
10	JOM FISIP. Rachmad Ramadha. 2016. (Universitas Riau)	Konsep diri komunitas <i>LibuRun</i> tentang gaya hidup sehat di kota Pekanbaru	Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : Anggota masuk ke komunitas <i>LibuRUN</i> Pekanbaru dipengaruhi oleh motif yang didasarkan pada motif masa lalu ( <i>because motive</i> ) yang tergolong pada motif sosiogenetis, berupa kebutuhan pemenuhan akan diri, motif dokumentasi, motif harga diri dan kebutuhan untuk mencari identitas serta motif masa yang akan datang ( <i>in order to motives</i> ) yang tergolong pada motif sosiogenetis berupa motif kebutuhan akan nilai dan pemenuhan akan diri. Kondisi fisik anggota terbentuk karena, kekuatan, koordinasi, kecepatan, daya tahan, ketepatan dan keseimbangan selama bergabung di <i>LibuRUN</i> . Kondisi psikis terbentuk karena kondisi kejiwaan anggota dalam melakukan aktivitas, baik itu	Keikutsertaan anggota dalam komunitas abanyak sekali motifnya, dari motif untuk memenuhi kebutuhan akan diri, motif harga diri, motif pemenuhan akan diri, kondisi fisik, kondisi psikis, dll.

			<p>motorik, kognitif maupun emosional. Kondisi sosial terbentuk karena ingin mencapai pola pikir yang inovatif, sikap, serta kehidupan sosial untuk mendapatkan penghidupan yang lebih bermartabat, serta konsep diri anggota terbentuk karena pengaruh, dorongan dan dukungan keluarga (<i>significant others</i>) dan kelompok rujukan (<i>reference group</i>).</p>	
11	<p>Jurnal spektran. Ni Putu Decy. A, Widama Negara dan Alit Suhatnaya. 2015. (Universitas Udanaya)</p>	<p>Analisis dampak pelaksanaan <i>car free day</i> di kota Denpasar</p>	<p>Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : Hasil pengukuran pencemaran udara di lokasi survei menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang drastis untuk beberapa parameter pencemaran udara antara sampel yang diambil pada saat pelaksanaan <i>Car Free Day</i> dengan sampel yang diambil pada hari kerja. Sulfur dioksida mengalami peningkatan sebanyak 6,87%, nitrogen dioksida mengalami peningkatan sebesar 36,35%,</p>	<p>Tujuan dari diadakannya kegiatan <i>car free day</i> yaitu untuk mngurangi pencemaran udara menipisnya oksigen saat ini merupakan latar belakang adanya kegiatan <i>car free day</i> sehingga masyarakat masih dapat merasakan udara yang bersih.</p>

			karbon monoksida mengalami peningkatan sebesar 366,25%, PM10 mengalami peningkatan hampir 600%, dan Oksidan mengalami peningkatan sebesar 28,57%.	
12	Jurnal <i>active</i> pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Bayu Aji k dan Heny Setyawati. 2016. (Universitas Negeri Semarang)	Survei faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan di Alun-alun Wonosobo.	Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : Hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi minat dalam memilih berolahraga akhir pekan dialun-alun kabupaten Wonosobo menunjukkan bahwa banyaknya masyarakat yang memiliki minat untuk berolahraga dialun-alun kabupaten Wonosobo termasuk dalam kategori tinggi. Tingginya faktor yang mempengaruhi masyarakat untuk berolahraga dialun-alun kabupaten Wonosobo antara lain faktor fisik, faktor psikis, faktor hubungan atau relasi anggota keluarga, faktor suasana rumah, kondisi sosial ekonomi, faktor pekerjaan, faktor kepuasan kerja,	Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga di <i>car free day</i> , antara lain faktor fisik, psikis, relasi anggota, motivasi kerja, suasana rumah, suasana tempat pekerjaan, dll.

			<p>faktor motivasi kerja, faktor manfaat kerja, faktor lingkungan tempat tinggal. Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan yang dilakukan oleh masyarakat di alun-alun Wonosobo adalah kondisi fisik, psikis, relasi anggota keluarga, suasana rumah, kondisi sosial ekonomi, pekerjaan, kepuasan kerja, motivasi kerja, manfaat kerja dan lingkungan tempat tinggal.</p>	
13	<p>Jurnal sportif. Mokhammad Firdaus dan Ardhi Mardiyanto I. P. 2015 (Universitas Nusantara PGRI Kediri)</p>	<p>Pemanfaatan taman rekreasi selomangkleng (klotok) sebagai sarana dan prasarana olahraga masyarakat di kota Kediri.</p>	<p>Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : (1) Penyediaan sarana dan prasarana di kota Kediri harus terprogram dan terencana dengan baik kedepannya. (2) Ketersediaan sarana dan prasarana di kota Kediri masih belum merata keberadaannya, dan masih terpusat pada satu</p>	<p>Perlunya saran dan prasana yang memadai di kegiatan <i>car free day</i> sebagai menunjang pengunjung yang turut menggunakan area <i>car free day</i> untuk aktivitas olahraga dan perlunya pembenahan pada sarana dan prasarana yang sudah tidak layak pakai lagi.</p>

			tempat tertentu saja. (3) Pengelolaan fasilitas olahraga yang ada belum diperhatikan dengan baik sehingga fasilitas banyak yang terbengkalai dan rusak.	
14	Jurnal media ilmu keolahragaan Indonesia. Soegiyanto. 2013 (Universitas Negeri Semarang)	Keikutsertaan masyarakat dalam kegiatan olahraga	Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : (1) Partisipasi masyarakat dalam olahraga (2) Status Remaja sebagai siswa SMA, memiliki kesadaran untuk melakukan latihan, dan Tembalang, rendah, (3) Status Remaja sebagai siswa SMA, memiliki kesadaran melakukan latihan, (4) Remaja statusnya sebagai mahasiswa, memiliki kesadaran untuk peralatan awal / peralatan olahraga secara mandiri, (5) jenis aktivitas fisik yang dilakukan adalah cara yang paling sehat.	Masyarakat remaja atau yang sering kita sebut anak-anak remaja biasanya mereka adalah para penikmat <i>car free day</i> dengan berbagai aktivitas yang mendukung terutama dalam aktivitas fisik.
15	Jurnal kesehatan masyarakat. Endang Sri Hanani. 2017 (Universitas Negeri Semarang)	Studi nilai aktivitas olahraga rekreasi pada komunitas perkotaan	Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : Kegiatan olahraga rekreasi sebagai kegiatan pilihan bagi masyarakat perkotaan, dan	Bentuk-bentuk olahraga yang dilakukan oleh para pengguna <i>car free day</i> sangatlah banyak, salah satunya yaitu olahraga rekreasi yang

			<p>cukup representatif untuk memfasilitasi kebutuhan budaya olahraga, dan rasa kepedulian terhadap lingkungan yang bermanfaat. Dampak dari kegiatan olahraga rekreasi pada nilai kebugaran dan perilaku kesehatan dalam menggunakan cadangan mereka waktu, dapat merangsang individu dalam menciptakan suatu gaya hidup sehat, serta mengurangi merokok perilaku, untuk kegiatan olahraga sebagai syarat dalam pengembangan kesehatan, mengkonsumsi makanan asupan yang mengandung nutrisi seimbang, mendapatkan perawatan kesehatan yang memadai dalam menjaga kesehatan.</p>	<p>menghasilkan rasa kegembiraan tersendiri bagi yang telah melakukannya.</p>
16	<p>Jurnal pendidikan sains sosial dan kemanusiaan . Amung ma`mun. 2016 (Universitas Pendidikan Indonesia)</p>	<p>Pembudayaan olahraga dalam perspektif pembangunan nasional dibidang keolahragaan, 2015-2019 : konsep, strategi, dan implementasi kebijakan.</p>	<p>Hasil penelitian dan kesimpulan penelitian ini adalah : Pembudayaan olahraga memiliki makna perluasan kegiatan olahraga bagi masyarakat banyak dan masyarakat di lingkungan</p>	<p>Sekarang olahraga sudah menjadi budaya masyarakat untuk selalu menjaga kondisi fisiknya agar selalu sehat serta menjadikan fondasi dalam rangka meningkatkan olahraga prestasi.</p>

			<p>pendidikan (pelajar dan mahasiswa) melalui ruang lingkup olahraga (olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi), sekaligus dapat dijadikan sebagai fondasi dalam rangka meningkatkan olahraga prestasi.</p> <p>Tujuan pembudayaan olahraga adalah menjadikan olahraga sebagai gaya hidup aktif yang sehat (<i>healthy active life style</i>) bagi masyarakat, yang indikator didalamnya adalah angka partisipasi masyarakat dalam olahraga. Semakin tinggi angka partisipasi masyarakat dalam olahraga, maka semakin baik capaian sasaran dan tujuan pembudayaan olahraga, yang selanjutnya berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat yang sehat, maju, dan berbudaya.</p>	
17	Jurnal ketahanan pangan. Retno Wulan S dan Suyeno. 2018	Evaluasi kebijakan penyelenggaraan hari bebas kendaraan bermotor ( <i>car</i>	Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : Penyelenggaraan kebijakan	Kebijakan-kebijakan tentang kegiatan <i>car free day</i> yang telah dirancang oleh pemerintah akan

	(Universitas Islam Malang)	<i>free day</i> ) di kota Malang.	<p>penyelenggaraan <i>Car Free Day</i> di Kota Malang mampu berjalan dengan lancar karena adanya koordinasi dalam bentuk komunikasi yang baik antar petugas dilapangan dan saling bekerja sama antar instansi yang terkait seperti Dinas Perhubungan Kota Malang, Dinas Lingkungan Hidup, Dinas Perumahan dan Kawasan Pemukiman dan Satuan Polisi Pamong Praja. Bentuk partisipasi yang dilakukan masyarakat di dalam <i>Car Free Day</i> adalah dengan kegiatan-kegiatan olahraga. Namun demikian sikap dan perilaku masyarakat yang rutin mengikuti kegiatan <i>Car Free Day</i> belum tercermin didalam kehidupan mereka sehari-hari seperti membuang sampah pada tempatnya sehingga program, sehingga program <i>Car Free Day</i> belum mampu mengubah mindset masyarakat untuk sadar akan pola hidup yang baik dan sehat.</p>	<p>berjalan dengan lancar dengan koordinasi dengan pihak yang bertugas dilapangan secara langsung seperti polres, dishub, dinas lingkungan hidup, dll agar kegiatan <i>car free day</i> berjalan sesuai dengan harapan.</p>
--	----------------------------	-----------------------------------	--	---



18	<p>Jurnal arsitektur lansekap. Yensa Margareth T, Cokorda Gede Alit S dan I Made Adikampana. 2019 (Universitas Udayana)</p>	<p>Analisis kesenjangan harapan dan kinerja lanskap jalan sebagai ruang terbuka publik saat <i>car free day</i> di kawasan Renon, Denpasar.</p>	<p>Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : Tingkat kepuasan pengunjung <i>Car Free Day</i> di Kawasan renon mencapai nilai 78.4% yang berada pada rentang <math>77\% &lt; X \leq 80\%</math> yang berarti "<i>borderline</i>". Hal ini berarti terdapat beberapa atribut yang belum memuaskan. Berdasarkan <i>Customer Satisfaction Index (CSI)</i>, <i>Gap Analysis</i> atribut-atribut yang memiliki nilai kesenjangan besar dan perlu dilakukan perbaikan adalah fasilitas pendukung, kebersihan dan parkir. Atribut yang perlu dipertahankan dan bisa ditingkatkan kinerjanya adalah vegetasi, keamanan beraktivitas, kemudahan berinteraksi, kemudahan menikmati suasana, perbaikan kualitas udara dan fungsi CFD dalam memberikan kepekaan lingkungan.</p>	<p>Tingkat kepuasan pengguna <i>car free day</i> dalam melakukan aktivitasnya dapat dilihat dari fasilitas pendukung, kebersihan dan parkir karena dari 3 hal tersebut saling berkesinambungan hingga pengguna <i>car free day</i> merasa puas setelah melakukan aktivitas di <i>car free day</i>.</p>
19	<p>Atlantis press. Fajar S.A., Arif</p>	<p>Investigating the true meaning of <i>car free day</i> for</p>	<p>Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini</p>	<p>Ada beberapa faktor yang menyebabkan</p>

	<p>Partono P, Iku Kania, Abdullah Ramadhani, dan Dena Siti Hanifah. 2018 (Universitas Telkom Bandung dan Universitas Garut)</p>	<p>Indoneisan people</p>	<p>adalah : Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi masyarakat Indonesia dalam kegiatan <i>car free day</i> yaitu faktor kuliner, faktor menyegarkan, faktor ekspresi, faktor wisata keluarga dan faktor bisnis. Dilihat dari nilai Eigen, faktor kulinerlah yang paling banyak faktor dominan dalam mendorong orang Indonesia untuk datang <i>Car Free Day</i>. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hari bebas mobil di Indonesia, memberikan lebih banyak manfaat dalam bentuk komunitas kebahagiaan, tetapi tidak berdampak signifikan terhadap perbaikan lingkungan sebagai tujuan semula. Lebih lanjut, ada dua faktor yang mengindikasikan adanya penyimpangan pada CFD di Indonesia dari awal tujuan, yaitu kuliner dan faktor perdagangan. Dua ini faktor bisa menjadi penyebab berbagai masalah terkait</p>	<p>hampir hilangnya esensi kegiatan <i>car free day</i> di Indonesia. Masih sering dijumpai saat <i>car free day</i> berlangsung banyak pedagang yang berjualan serta menimbulkan banyaknya sampah yang berserakan setelah kegiatan <i>car free day</i> selesai, ini merupakan salah satu sikap kesadaran diri yang masih rendah dari para pengguna.</p>
--	---	--------------------------	--	--

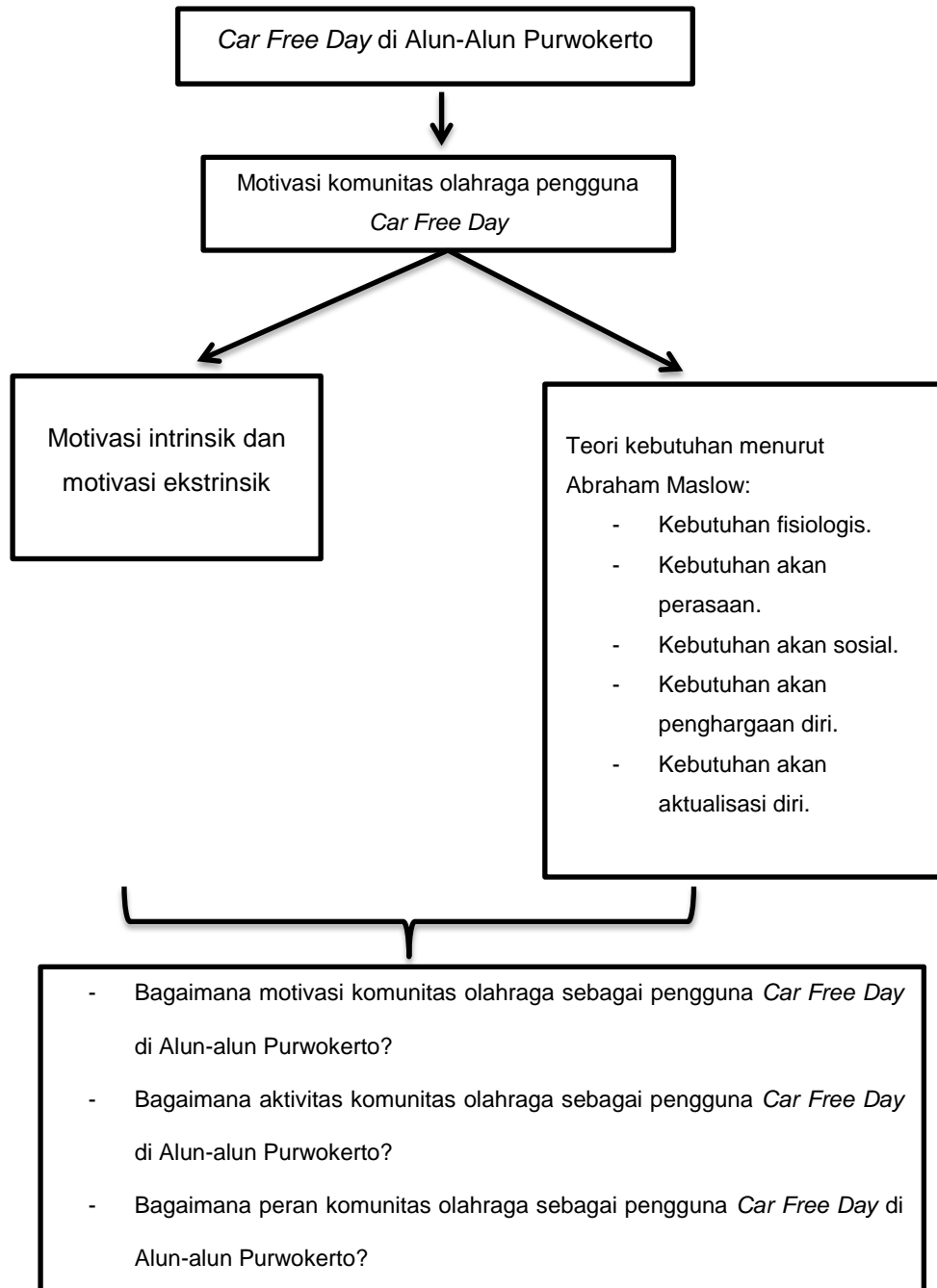
			<p>mengurangi tingkat kebersihan, kenyamanan, dan ketertiban CFD. Temuan ini menunjukkan paradoks dalam implementasi CFD di Indonesia. Tampaknya orang Indonesia menggunakan CFD sebagai tempat mencari hiburan, tujuan wisata, bukannya sebagai alat untuk mengurangi polusi udara dan untuk mempromosikan kesehatan masyarakat dengan menyediakan ruang bagi orang untuk melakukan latihan fisik.</p>	
20	<p>Jurnal proceedings of the national seminar of women`s gait in sport towards a healthy lifestyle. Agus Supriyoko, 2019 (Universitas Tunas pembanguna n Surakarta)</p>	<p>CFD (<i>Car Free Day</i>) dan RTH (Ruang Terbuka Hijau) sebagai solusi bugar generasi millenial perkotaan.</p>	<p>Hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah : Dalam memenuhi kebutuhan aktifitas olahraga yang dibutuhkan maka pemerintah daerah khususnya diperkotaan memerlukan solusi yang tepat untuk meberikan fasilitas bagi warganya berupa kebijakan dengan menerapkan CFD (<i>car free day</i>) di hari minggu dan jam tertentu serta memperbanyak RTH (ruang terbuka hijau).</p>	<p><i>Car free day</i> dan ruang terbuka hijau adalah salah satu cara untuk memberikan wadah kepada masyarakat agar selalu melakukan aktivitas olahraga terutama pada generasi millenial, meraka adalah aset berharga negara untuk kedepannya, maka perlunya pemerintah memfasilitasi hal tersebut.</p>

			<p>Paradigma pembangunan tata ruang kota hendaknya turut dipertimbangkan dalam kebijakan pengembangan tata ruang.</p> <p>Generasi milenial merupakan salah satu asset Negara yang sangat berharga, terutama jika dikaitkan dengan peran mereka di masa sekarang dan yang akan datang, Dalam perkembangan selanjutnya, konsep ruang kota selain dikaitkan dengan permasalahan utama perkotaan yang akan dicari solusinya juga dikaitkan dengan pencapaian tujuan akhir dari suatu penataan ruang yaitu untuk kesejahteraan, kenyamanan, serta kesehatan warga dan kotanya.</p> <p>Ruang terbuka hijau kota memiliki banyak fungsi antara lain sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani, area rekreasi, sosial budaya, estetika, fisik kota, ekologis dan memiliki nilai ekonomis yang</p>	
--	--	--	--	--

			cukup tinggi, hal ini perlu dicari solusinya.	
--	--	--	---	--

## 2.2 Kerangka Konseptual

Tabel 2.2 Skema Kerangka Konseptual



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

1. Berdasarkan pembahasan motivasi komunitas olahraga pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto dapat disimpulkan bahwa rata-rata termotivasi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis seperti kesehatan, kebugaran serta daya tahan tubuh. Dan juga terdapat faktor lain seperti kebutuhan sosial untuk mendapatkan informasi-informasi terkait seputar kesehatan, olahraga, atau yang lainnya. Serta kebutuhan aktualisasi diri yaitu terkait dengan hal refresing, rekreasi dan mengembangkan bakat yang dimiliki dari setiap anggota komunitas.
2. Berdasarkan pembahasan bentuk-bentuk aktivitas komunitas pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto dapat disimpulkan bahwa aktivitas para komunitas pengguna *Car Free Day* yaitu aktivitas olahraga yang bertujuan untuk menjaga kesehatan serta kebugaran badan dari setiap anggota yang ikut berganung dalam komunitas tersebut, sebalin itu juga ada yang melakukan aktivitasnya untuk melestarikan budaya seperti komunitas sepeda tua yang pada zaman sekarang sudah mulai langka ditemui.
3. Berdasarkan pembahasan peran komunitas olahraga pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto dapat disimpulkan bahwa peran para komunitas olahraga pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan hobi dari setiap anggotanya, sebagai wadah untuk mengembangkan serta meningkatkan kemampuan yang dimiliki dari setiap anggotanya, sebagai sarana untuk menjaga

kesehatan dan sebagai sarana refreasing serta rekreasi dari setiap anggotanya.

## 5.2 Saran

1. Bagi komunitas pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto agar tetap memanfaatkan area Alun-alun Purwokerto dalam kegiatan *Car Free Day* sebagai aktivitas melakukan aktivitas olahraga, baik olahraga rekreasi atau untuk kegiatan positif lainnya.
2. Bagi masyarakat yang datang pada kegiatan *Car Free Day* di Purwokerto agar selalu datang dan memanfaatkan area Alun-alun Purwokerto untuk kegiatan olahraga maupun hanya sekedar rekreasi bersama keluarga atau teman. Serta turut mendukung kegiatan yang telah pemerintah dirancang untuk memfasilitasi masyarakat Purwokerto pada setiap minggu pagi.
3. Bagi pengelola kegiatan *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto agar selalu membenahi kekurangan dan lebih menambah fasilitas yang ada di Alun-alun Purwokerto seperti toilet portable, *water station*, serta tempat untuk jualan pedagang agar tidak mengganggu masyarakat maupun komunitas yang sedang melakukan aktivitas olahraga di area *Car Free Day* Alun-alun Purwokerto. Selain itu penambahan taman rekreasi untuk anak-anak agar lebih menarik sehingga memberikan motivasi tersendiri bagi mereka yang datang bersama anaknya. Semua itu bertujuan untuk kenyamanan dan kepuasan pengunjung dan komunitas pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto sehingga akan lebih banyak lagi pengguna dan pengunjung yang datang ke Alun-alun Purwokerto. Kemudian perlunya perawatan pada fasilitas-fasilitas yang telah ada di

Alun-alun agar mereka yang datang merasa lebih puas saat memanfaatkan fasilitas yang ada.

4. Bagi pemerintah kabupaten Banyumas maupun kota Purwokerto agar meningkatkan sosialisasi kepada masyarakat terkait kegiatan *Car Free Day* yang diadakan setiap minggu pagi, serta menerima masukan-masukan dari masyarakat terkait kekurangan yang ada pada kegiatan *Car Free Day* di Alun-alun Purwokerto saat berlangsung. Pemerintah agar memberikan suatu kegiatan seperti senam bersama ataupun senam massal yang melibatkan masyarakat yang datang dengan pemerintah secara langsung, selain itu pemerintah juga memberikan suatu hiburan seperti *live music* di kegiatan *Car Free Day* agar lebih meriah serta menarik masyarakat untuk datang ke kegiatan *Car Free Day* pada setiap minggunya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson , Rita L dan Atkinson, Richard C. 1983. *Pengantar Psikologi* Vol 2 (ed. 8). Terjemahan Nurdjannah Taufiq. 1996. Jakarta: Erlangga .
- Adi, A. N., Erlandia, D. R., & Venus, A. (2016). Motif Anggota Komunitas Musik Hip Hop Run BDG Bandung. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 1(1), 79–94.
- Arwini, N. P. D., Negara, W., & Suthanaya, A. (2015). Analisis Dampak Pelaksanaan Car Free Day di Kota Denpasar. *Jurnal Spektran*, 3(1), 56–64.
- Cahyati, N. (2017). Aktivitas Car Free Day Jalan Diponegoro dan Gajah Mada Kota Pekanbaru. *JOM FISIP*, 4(2), 1–14.
- Chandra, A. (2018, Mei 14). *10 Gambar Alun-Alun Purwokerto, Sejarah Asal Usul, Lokasi Almat, Kuliner Terdekat + Penginapan Hotel di Sedkitar Wisata*. Retrieved Maret 17, 2019, from Jejak Piknik: <https://www.jejakpiknik.com/alun-alun-purwokerto/>
- Dian Windarwati. (2014). Antusiasme dan Ketertarikan Masyarakat Dalam mengikuti Aktivitas Car Free Day di Kota Semarang. *Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 3(4), 1010–1012.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Renika Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar* ed. 2. Jakarta: Renika Cipta.
- Fitria, L. (n.d.). Kajian Pengurangan Pencemaran Udara Melalui Program Car Free Day, 1–9.
- Handoko, H., 2012, *Manajemen Sumber Daya Manusia dan Personalia*, BPFE UGM: Yogyakarta.
- Hanani, E. S. (2017). The Study On Value Of Recreational Sport Activity Of Urban Communities. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 97–101. <https://doi.org/ISSN 1858-1196>
- Hustarda, H. J. S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kasriman. (2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 72–78. Retrieved from <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas>
- KEMENPORA. 2011. *Panduan Umum Sentra Olahraga Rekreasi : Asisten Deputi Sentra Keolahragaan, Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga*. Jakarta: Kementrian Pemuda Dan Olahraga.

- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga* Vol. 3. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kusuma, A. A., & Setyawati, H. (2016). Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-alun Wonosobo. *Jurnal Active Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(2), 67–73.
- Linggasana, M. A. W., & Putra, I. B. G. P. (2017). Pembentukan Identitas Ruang Oleh Suatu Komunitas Kreatif di Ruang Publik (Area Car Free Day) Dago, Bandung. *Ilmiah Arsitektur*, 5(2), 27–32.
- Maulana, F. H., Hamid, D., & Mayoan, Y. (2015). *Pengaruh Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Bank BTN Kantor Cabang Malang*. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 22(1), 1–8.
- Ma'mun, A. (2016). Pembudayaan Olahraga Dalam Perspektif Pembangunan Nasional Konsep , Strategi , dan Implementasi Kebijakan. *Jurnal Pendidikan Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 9(1), 65–88.
- Moleong, Lexy. J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, Deddy. 2011. *Metodologi Penelitian kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Prabowo, F. S. A., Prasetyo, A. P., Kania, I., Ramdhani, A., & Hanifah, D. S. (2019). Investigating the True Meaning of Car Free Day for Indonesian People. *Atlantis Press*, 306, 10–15.
- Praneliani, S., Khambali, & Marlik. (2016). *Perubahan Kadar Debu Udara Saat Car Free Day di Surabaya Tahun 2016*, 14(2), 100–103.
- Pelly, Usman dan Menanti, Asih. 1994. *Teori-Teori Sosial Budaya*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Puguh. (2011, April 24). *Perkembangan Kota Purwokerto*. Retrieved Maret 17, 2019, from [welookingupdown.wordpress.com/2011/04/24/perkembangan-kota-purwokerto/](https://welookingupdown.wordpress.com/2011/04/24/perkembangan-kota-purwokerto/)
- Purnomo, M. F. dan A. M. I. (2015). Pemanfaatan Taman Rekreasi Selomangkeng (Klotok) Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri. *Jurnal Sportif*, 1(1), 81–99.
- Ramadha, R. (2016). Konsep Diri Komunitas LibuRUN Tentang gaya Hidup Sehat di Kota Pekanbaru. *JOM FISIP*, 3(1), 1–15.

- Rifa'i, Ahmad RC dan Anni, Catharina Tri. 2015. *Psikologi Pendidikan*. Semarang : Universitas Negeri Semarang Press.
- Ristanto, B. A. (2014). Survei Motivasi Masyarakat Beraktivitas Gerak Olahraga Menyongsong Kebijakan Car Free Day. *Journal of Physycal Education, Sport, Health and Re creations*, 3(6), 1143–1146.
- Sardiman, A. M. 1986. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sekarsari, retno W. dan S. (2018). Evaluasi Kebijakan Penyelenggaraan Hari Bebas Kendaraan Bermotor (Car Free Day) di Kota Malang. *Jurnal Ketahanan Pangan*, 2(2), 165–175.
- Soegiyanto KS. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 18–24.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Supriyoko, A. (2019). CFD (Car Free Day) dan RTH (Ruang Terbuka Hijau) Sebagai Solusi Bugar Generasi Millenial Perkotaan. *Proceeding of The National Seminar on Women`s Gait in Sport Towards a Healthy Lifestyle*, 1–6.
- Tarigan, Y. M., Gede, C., Semarajaya, A., & Adikampana, I. M. (2019). Analisis Kesenjangan Harapan dan Kinerja Lanskap Jalan Sebagai Ruang Terbuka Publik Saat Car-Free Day di Kawasan Renon , Denpasar. *Jurnal Arsitektur Lansekap*, 5(1), 37–46.
- Thohari, R. dan I. (2017). Efektivitas Program Car Free Day Terhadap Penurunan Kadar NOx Udara. *Global Health Science*, 2(4), 385–289. <https://doi.org/10.1016/j.cbpa.2012.10.010>
- Unknow. (2014, Desember 2). *Jejak Sejarah Car Free Day*. Retrieved Februari 24, 2019, from [carfreedayindonesia: https://www.carfreedayindonesia.org/index.php/informasi/sejarah-car-free-day#](https://www.carfreedayindonesia.org/index.php/informasi/sejarah-car-free-day#)
- Unknow. (2016, Juni 10). *Keadaan Geografis Banyumas*. Retrieved Februari 20, 2019, from <http://hiyaqolbi.blogspot.com>: <http://hiyaqolbi.blogspot.com/2016/07/keadaan-geografis-banyumas.html>
- Walgito, Bimo. 2003. *Pengantar Psikologi Umum* ed. 4.n Yogyakarta: Andi.
- Wijaya, W., & Kartono, L. (2014). Fasilitas Komunitas Sepeda di Surabaya. *Jurnal Edimensi Arsitektur*, II(1), 15–22.