



**STUDI PERILAKU BEROLAHRAGA PADA MASYARAKAT DI
PROGRAM *CAR FREE DAY* DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

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

Oleh

SUNANNUL HUDA

6211414073

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2018**

ABSTRAK

Sunannul Huda.2018. Studi Perilaku Berolahraga pada Masyarakat di Program *Car Free Day* di Kota Semarang. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Drs. Said Junaidi, M.Kes.

Kegiatan *Car Free Day* diadakan pada hari Minggu, banyak aktivitas olahraga yang dapat dilakukan yaitu *jogging*, senam aerobik, sepak bola, bersantai, skate boarding, sepatu roda. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perilaku berolahraga pada masyarakat di program *Car Free Day* di Kota Semarang, dan untuk mengetahui aktivitas apa saja yang dilakukan masyarakat pada program *Car Free Day*.

Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yaitu mengumpulkan data yang berbentuk wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari 3 responden (DLH, DISHUB, Masyarakat). Lokasi penelitian dilaksanakan di Simpang Lima Kota Semarang.

Hasil penelitian Studi Perilaku Berolahraga Pada Masyarakat Di Program *Car Free Day* Di Kota Semarang, mendapatkan hasil bahwa masyarakat yang berkunjung dan melakukan aktivitas pada program *Car Free Day* di Kota Semarang lebih memilih untuk berolahraga. Pada hasil pengamatan peneliti aktivitas olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat atau para pengunjung adalah aktivitas olahraga santai.

Simpulan hasil penelitian Studi Perilaku Berolahraga Pada Masyarakat Di Program *Car Free Day* Di Kota Semarang yaitu antusiasme masyarakat sangatlah tinggi terlihat dari ketertarikan masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga pada program *Car Free Day* tersebut. Saran diharapkan untuk pemerintah agar terus bersosialisasi mengenai program *Car Free Day* dan untuk menata lagi area pedagang kaki lima serta lebih memperhatikan kendaraan yang suka menerobos area *Car Free Day*.

Kata Kunci: Perilaku Olahraga, *Car Free Day*

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Sunannul Huda
NIM : 6211414073
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul Sripsi : Studi Perilaku Berolahraga pada Masyarakat di Program *Car Free Day* di Kota Semarang

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

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

Semarang, 15 September 2018
Yang Menyatakan,



(Sunannul Huda)
NIM. 6211414073

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen pembimbing untuk diajukan sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Sunannul Huda

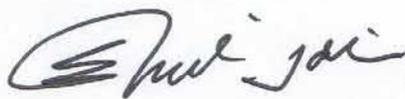
NIM : 6211414073

Judul Skripsi : Studi Perilaku Berolahraga pada Masyarakat di Program *Car Free Day* di Kota Semarang

Pada hari :

Tanggal :

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 196907151994031001

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 196907151994031001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Sunanul Huda NIM 6211414073 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul Studi Perilaku Berolahraga pada Masyarakat di Program *Car Free Day* di Kota Semarang telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Selasa.

Tanggal : 18 Desember 2018

Panitia Ujian


Ketua
Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris


Dr. Siti Baitul M., S.Si., M.Si.Med.
NIP. 198112242003122001

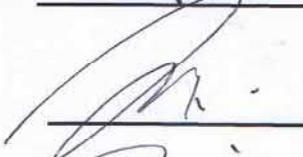
Dewan Penguji

1. Dr. Setya Rahayu, M.S.
NIP. 196111101986012001
2. dr. Anies Setiowati, M.Gizi
NIP. 197704132005012003
3. Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 196907151994031001

(Ketua)

(Anggota)

(Anggota)


MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO:

- ❖ “Bermimpilah setinggi langit, jika engkau jatuh, engkau akan jatuh diantara bintang-bintang (Ir. Soekarno)”.
- ❖ “Mereka bilang impian saya terlalu besar, saya bilang mereka berfikir terlalu kecil (Sunannul Huda)”.
- ❖ “Sejuta merpati tak akan pernah terbang bila tak mau belajar terbang, begitu juga kita (Sunannul Huda)”.

PERSEMBAHAN:

Karya Sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT atas rahkmat dan hidayahnya yang dilimpahkan kepada saya.
2. Ayah dan Ibuku yang sangat saya sayangi, Ayah Sumardawa dan Ibu Mugiatni. Terimakasih telah memberikan segalanya untukku, setiap do'a yang terucap untukku dan keringat dari kerja keras yang diberikan dengan ikhlas untukku dari awal studi sampai saat ini.

3. Adik-adikku yang selalu mendoakan saya, Ihyaul Haq, Aslam Mardlatullah, Amalia Diina Hanifa.
4. Keluarga besar yang telah memberi suport dan semangat kepada saya
5. Untuk orang orang yang sudah saya anggap lebih dari teman, lebih dari saudara, lebih tepatnya saudara.
6. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberi motivasi dan memberi pengalaman untuk menjadi pribadi yang lebih baik terutama teman seperjuangan Jurusan Ilmu Keolahragaan angkatan 2014.
7. Terima kasih Almamaterku Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Studi Perilaku Berolahraga pada Masyarakat di Program *Car Free Day* di Kota Semarang“, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga. Shalawat serta salam tak lupa penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad S.A.W, yang bersama-sama kita nantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

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

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan formal di Universitas Negeri Semarang sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pengarahan dan semangat kepada penulis selama menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
4. Drs. Said Junaidi M.Kes, Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.

5. Seluruh Dosen pengampu yang telah memberikan bekal Ilmu Pengetahuan selama menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
6. Kepala Dinas Lingkungan Hidup dan Dinas Perhubungan yang telah memberikan ijin dan rekomendasi kepada peneliti sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi dan belum dapat penulis sebut satu persatu.
8. Sahabat-sahabatku yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan terimakasih kepada keluarga tercinta yang telah memberi semangat serta pengertian kepada penulis selama mengikuti perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Semoga amal ibadah semua pihak diterima oleh Allah SWT. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis sendiri maupun para peneliti masa depan dalam melaksanakan penelitian dan penulisan skripsi yang lebih baik lagi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang sangat berharga sangat penulis harapkan untuk kebaikan kita semua.

Semarang, 15 September 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus Masalah	6
1.3 Pertanyaan Penelitian	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Keadan Geografis Kota Semarang.....	7
2.2 Konsep Dan Pengertian Prilaku.....	8
2.3 Pengertian Secara Umum	11
2.4 Pengertian Car Free Day.....	12
2.5 Aktivitas Fisik	13
2.6 Rekreasi.....	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
3.1 Pendekatan Penelitian	15
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian	16
3.3 Instrumen Dan Metode Penelitian	16
3.1.1 Instrumen Penelitian	16
3.1.2 Metode Pengumpulan Data.....	17
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data.....	18
3.5 Analisis Data	19
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	22
4.1 Hasil Penelitian.....	22
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	23
4.1.2 Fungsi Simpang Lima Kota Semarang Sebagai Ruang Terbuka Masyarakat	30
4.1.3 Sarana Yang Ada Pada Simpang Lima Kota Semarang	31
4.1.4 Data Penelitian Aktivitas Fisik	32
4.2 Pembahasan	39
BAB V PENUTUP	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Tabel aktifitas responden yang berkunjung pada program <i>Car Free Day</i> di Kota Semarang tahun 20182 Pedoman Wawancara	26
4.2 Tabel golongan usia responden yang berkunjung pada program <i>Car Free Day</i> di Kota Semarang tahun 2018.....	37
4.3 Tabel jenis kelami responden yang berkunjung pada program <i>Car Free Day</i> di Kota Semarang tahun 2018.....	27
4.4 Tabel Pekerjaan responden yang berkunjung pada program <i>Car Free Day</i> di Kota Semarang tahun 2018.....	28
4.5 Tabel ketertarikan responden yang berkunjung pada program <i>Car Free Day</i> di Kota Semarang tahun 2018.....	29
4.6 Tabel Pedagang Kaki Lima Pada program <i>Car Free Day</i> di Kota Semarang tahun 2018.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Triangulasi sumber data	21
3.2 Triangulasi teknik.....	22
4.1 Wawancara dengan Dinas Lingkungan Hidup.....	23
4.2 Wawancara dengan Dinas Perhubungan.....	24
4.3 Tugas lapangan Dinas Perhubungan.....	24
4.4 Aktivitas olahraga jalan santai.....	33
4.5 Aktivitas olahraga <i>jogging</i>	34
4.6 Aktivitas olahraga bersepeda.....	35
4.7 Aktivitas olahraga sepatu roda.....	36
4.8 Aktivitas olahraga senam aerobik.....	37
4.9 Aktivitas wisata kuliner.....	38
4.10 Aktivitas berekreasi.....	39

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jaman sekarang adalah jaman yang serba modern dan canggih. Etos kerja yang tinggi membuat masyarakat sangat sibuk dengan pekerjaannya, sehingga melupakan kesehatan dan jarang untuk berolahraga. Banyak dari masyarakat menggunakan kendaraan bermotor untuk bekerja, bersekolah, maupun berpergian. Kebutuhan akan kendaraan bermotor setiap tahunnya selalu meningkat, menyebabkan polusi udara yang tinggi. Akibat polusi udara kesehatan terganggu.

Saat ini volume kendaraan bermotor di Kota Semarang sudah cukup tinggi yang didominasi oleh kendaraan pribadi. Semakin maju suatu kota maka semakin banyak pula jumlah kendaraan bermotor yang ada di kota tersebut. Hal ini akan meningkatkan polusi udara di Kota Semarang dan berdampak buruk bagi kesehatan masyarakat dan lingkungan.

Kota Semarang adalah Ibukota di Jawa Tengah. Kota Semarang terletak di jalur pantai utara pulau Jawa, kota ini sangat di pengaruhi oleh keadaan alamnya yang membentuk suatu kota yang mempunyai ciri khas, yaitu kota pegunungan dan kota pantai. Di daerah pegunungan mempunyai ketinggian 90-359 meter diatas permukaan laut sedangkan di daerah dataran rendah mempunyai ketinggian 0,75-3,5 meter di atas permukaan laut. Kota Semarang memiliki posisi geostrategis karena berada pada jalur lalulintas ekonomi pulau Jawa, dan merupakan koridor pembangunan Jawa Tengah yang terdiri dari empat simpul pintu gerbang yakni koridor pantai utara; koridor Selatan ke arah

kota-kota dinamis seperti Kabupaten Magelang, Surakarta yang dikenal dengan koridor Merapi-Merbabu, koridor Timur ke arah Kabupaten Demak/Grobogan; dan Barat menuju Kabupaten Kendal. Sehingga banyak dilalui kendaraan bermotor baik besar maupun kecil seperti truk gandeng, bus, mobil pribadi, juga sepeda motor, dan pencemaran udara akan meningkat setiap harinya.

Hal ini yang menjadi sorotan serius bagi pemerintah maupun masyarakat luas. Adanya permasalahan tersebut, pemerintah mengeluarkan kebijakan Hari Bebas Kendaraan Bermotor atau yang sering disebut *Car Free Day* yang bertujuan untuk mengurangi polusi yang telah terjadi setiap harinya, menurunkan minat dalam pemakaian kendaraan bermotor, menjadikan masyarakat untuk tahu pentingnya kesehatan lingkungan. Kegiatan *Car Free Day* diharapkan masyarakat menyadari pentingnya menjaga lingkungan, serta kegiatan *Car Free Day* mempunyai tujuan khusus yaitu “Memasyarakatkan Olahraga”

Kegiatan *Car Free Day* di Kota Semarang rutin dilakukan setiap hari Minggu pukul 06.00 hingga 09.00 WIB. Acara diresmikan dan dimulai pada 19 Desember 2010 oleh Bapak Soemarmo Wali Kota Semarang periode 2010-2015. *Car Free Day* ini digelar disepanjang ruas jalan Protokol di pusat Kota Semarang dimana di Jalan Pemuda (Tugu Muda – Paragon), Jalan Pandanaran, Jalan Pahlawan, dan Simpang Lima. Masyarakat Kota Semarang sangat antusias dalam mengikuti kegiatan *Car Free Day*. Masyarakat dari berbagai Daerah di seluruh Kota Semarang beramai-ramai mengikuti *Car Free Day*. Mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Mereka senang dan antusias mengikuti kegiatan *Car Free Day* di Kota Semarang.

Kawasan *Car Free Day* terasa nyaman, teduh, dan sepi dari kendaraan bermotor dan kemacetan. Masyarakat dapat leluasa melakukan aktivitas

olahraga di Simpang Lima, bersantai menikmati udara bersih. Adanya kegiatan *Car Free Day* ini masyarakat Kota Semarang dapat setiap minggunya melakukan aktivitas olahraga di area terbuka tanpa adanya kemacetan dan polusi udara. Kegiatan *Car Free Day* ini sangat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat Kota Semarang seperti meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat Kota Semarang. Hal ini didukung adanya kegiatan senam aerobic untuk diikuti oleh masyarakat Kota Semarang, sarana dan prasarana untuk melakukan aktivitas olahragapun cukup luas, adanya peran serta petugas keamanan untuk mengamankan jalur *Car Free Day* untuk tidak dilalui kendaraan bermotor.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada hari minggu tanggal 25 Maret 2018. Banyak aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dalam *Car Free Day* di Kota Semarang yaitu *jogging*, senam aerobik, sepak bola, bersantai, skate boarding, sepatu roda, berjualan, maupun berwisata kuliner. *Car Free Day* juga dijadikan ajang untuk berkumpulnya komunitas-komunitas seperti komunitas pecinta ontel, komunitas pecinta binatang, komunitas musik. Olahraga sendiri sangat bermanfaat untuk kebugaran jasmani.

Olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat. Harsono (1998) mengemukakan bahwa olahraga pada hakikatnya adalah "*the big muscles activities*". Menurut Muhharam, (2010:05) olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan menuju hidup sehat. Olahraga memainkan peranan penting yang sangat berarti dalam kehidupan budaya dan seluruh masyarakat, sebagaimana yang dikemukakan Johan Huizinga bahwa olahraga benar benar telah memberikan peranan penting yang berarti bukan hanya bagi masyarakat modern tetapi juga masyarakat primitive (Husdarta, 2010:145).

Olahraga yang digemari semua orang dan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan adalah olahraga yang bersifat rekreatif, untuk memperoleh kegembiraan, kepuasan, jati diri, dan juga meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Kegiatan yang menyenangkan sering kali dilakukan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas ini berjalan seiring kebutuhan manusia kini yang serba instan dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Aktivitas yang dapat dikatakan olahraga ini tidak seperti olahraga pada umumnya yang membutuhkan sarana dan prasarana yang komplis dan peraturan yang baku, akan tetapi jenis kegiatan yang menyenangkan dan fleksibel. *Jogging*, jalan santai, bersepeda, bersepeda merupakan sedikit contoh dari aktivitas olahraga rekreasi yang dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat. Mudahnya pelaksanaan aktivitas ini yang sederhana, membuat masyarakat memilih melakukan olahraga ini daripada olahraga lain yang membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai dan *roul of game* yang menyulitkan masyarakat yang awam tentang peraturan suatu cabang olahraga, seperti sepak bola, basket, voli.

Kegiatan *Car Free Day* diadakan pada hari Minggu karena hari Minggu inilah banyak masyarakat Kota Semarang yang memiliki waktu luang untuk melakukan aktivitas olahraga. Waktu luang merupakan waktu yang tidak diwajibkan dan terbebas dari berbagai keperluan psikis dan sosial yang telah menjadi komitmennya. Setiap manusia memiliki waktu luang. Esensi waktu luang adalah tempo, kemauan diri, fokus pada pemenuhan diri, dan mencari kepuasan diri.

Rekreasi adalah aktivitas pengisi waktu luang yang dilakukan secara individu atau kelompok tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis, emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang ditimbulkan akibat aktivitas rutin. Implementasi aktivitasnya rekreasi ini tidak akan lepas dari unsur bermain. Bermain sering mengacu pada pengertian bebas, bahagia, dan ekspresi alami dari setiap manusia. Artinya bermain sudah menjadi kebutuhan setiap manusia (M. Murni dan Yuda, 2000:3)

Bermain, berolahraga, dan pendidikan jasmani semuanya mengandung bentuk gerak fisik, dan kegiatan dapat cocok dalam konteks pendidikan jika dipakai untuk tujuan pendidikan tertentu. Bermain dapat dipakai relaksasi dan kegembiraan, tanpa tujuan pendidikan, sama seperti olahraga yang dapat hidup demi olahraga itu sendiri tanpa nilai pendidikan. Olahraga profesional tidak selalu harus amatir. Olahraga dan bermain dapat semata-mata untuk pendidikan, atau untuk kombinasi dari keduanya. Kesenangan atau kegembiraan tidak terpisahkan dari pendidikan, keduanya dapat dan harus disatukan (Ateng, 1989:4-5).

Dari segi kesehatan, dengan adanya kegiatan *Car Free Day* tersedianya sarana dan prasarana terbuka untuk melakukan aktivitas olahraga seperti *jogging*, jalan santai, senam aerobik, bersepeda, bersepatu roda. Masyarakat Kota Semarang dapat melakukan aktivitas olahraga dengan leluasa tanpa adanya kendaraan bermotor yang melalui kawasan *Car Free Day*. Hal ini akan meningkatkan minat masyarakat Kota Semarang untuk berolahraga, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat Kota Semarang yang melakukan aktivitas tersebut.

Dari uraian-uraian diatas peneliti memilih judul **Studi Perilaku Berolahraga pada Masyarakat di Program *Car Free Day* di Kota Semarang**

1.2 Fokus Permasalahan

Dari latar belakang dan pembahasan diatas, maka permasalahan yang diteliti adalah “Bagaimana perilaku berolahraga pada masyarakat di program *Car Free Day* di Kota Semarang?”

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1) Bagaimana perilaku olahraga masyarakat pada program *Car Free Day* ?
- 2) Apa saja hambatan masyarakat dalam berolahraga pada program *Car Free Day* ?

1.4 Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui bagaimana perilaku olahraga masyarakat pada program *Car Free Day* di Kota Semarang.
- 2) Untuk mengetahui hambatan masyarakat dalam berolahraga pada program *Car Free Day*.

1.5 Manfaat Penelitian

- 1) Bagi masyarakat : dengan adanya penelitian ini akan menjadikan kegiatan *Car Free Day* sebagai alternatif ruang publik bagi masyarakat Kota Semarang untuk melakukan aktivitas olahraga.
- 2) Bagi Pemerintah Kota Semarang : dengan adanya penelitian ini bisa dijadikan bahan evaluasi tentang penyelenggaraan *Car Free Day* di Kota Semarang
- 3) Bagi Peneliti : lebih bisa mengetahui tentang sarana publik yang dapat membantu untuk kegiatan olahraga masyarakat tanpa biaya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Keadaan Geografis Kota Semarang

Kota Semarang dengan luas wilayah 373,70 Km². Secara administratif Kota Semarang terbagi menjadi 16 Kecamatan dan 177 Kelurahan. Dari 16 Kecamatan yang ada, terdapat 2 Kecamatan yang mempunyai wilayah terluas yaitu Kecamatan Mijen, dengan luas wilayah 57,55 Km² dan Kecamatan Gunungpati, dengan luas wilayah 54,11 Km². Kedua Kecamatan tersebut terletak di bagian selatan yang merupakan wilayah perbukitan yang sebagian besar wilayahnya masih memiliki potensi pertanian dan perkebunan. Sedangkan kecamatan yang mempunyai luas terkecil adalah Kecamatan Semarang Selatan, dengan luas wilayah 5,93 Km² diikuti oleh Kecamatan Semarang Tengah, dengan luas wilayah 6,14 Km². Batas wilayah administratif Kota Semarang sebelah barat adalah Kabupaten Kendal, sebelah timur dengan Kabupaten Demak, sebelah selatan dengan Kabupaten Semarang dan sebelah utara dibatasi oleh Laut Jawa dengan panjang garis pantai mencapai 13,6 kilometer. *Letak dan kondisi geografis*, Kota Semarang memiliki posisi astronomi di antara garis 6050' – 7010' Lintang Selatan dan garis 109035' – 110050' Bujur Timur.

Proses perkembangannya, Kota Semarang sangat dipengaruhi oleh keadaan alamnya yang membentuk suatu kota yang mempunyai ciri khas, yaitu Kota Pegunungan dan Kota Pantai. Daerah pegunungan mempunyai ketinggian 90 - 359 meter di atas permukaan laut sedangkan di daerah dataran rendah mempunyai ketinggian 0,75 - 3,5 meter di atas permukaan laut. Kota Semarang

memiliki posisi geostrategis karena berada pada jalur lalu lintas ekonomi pulau Jawa, dan merupakan koridor pembangunan Jawa Tengah yang terdiri dari empat simpul pintu gerbang yakni koridor pantai Utara; koridor Selatan ke arah kota-kota dinamis seperti Kabupaten Magelang, Surakarta yang dikenal dengan koridor Merapi-Merbabu, koridor Timur ke arah Kabupaten Demak/ Grobogan dan Barat menuju Kabupaten Kendal. Dalam perkembangan dan pertumbuhan Jawa Tengah, Semarang sangat berperan terutama dengan adanya pelabuhan, jaringan transport darat (jalur kereta api dan jalan) serta transport udara yang merupakan potensi bagi simpul transportasi Regional Jawa Tengah dan Kota Transit Regional Jawa Tengah. Posisi lain yang tak kalah pentingnya adalah kekuatan hubungan dengan luar Jawa, secara langsung sebagai pusat wilayah nasional bagian tengah. (Pamboedifiles. Diakses dari <http://pamboedifiles.blogspot.com/2013/04/kondisi-geografis-kota-semarang.html?m=1>)

2.2. Konsep dan Pengertian Perilaku

Pengertian perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan arti yang sangat luas antara lain : berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian tersebut bisa disimpulkan bahwa perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2003). Sedangkan dalam pengertian umum perilaku adalah segala perbuatan atau tindakan yang dilakukan oleh makhluk hidup.

Pengertian perilaku dapat dibatasi sebagai keadaan jiwa untuk berpendapat, berfikir, bersikap, dan lain sebagainya yang merupakan refleksi dari berbagai macam aspek, baik fisik maupun non fisik.

Perilaku juga diartikan sebagai suatu reaksi psikis seseorang terhadap lingkungannya, reaksi yang dimaksud digolongkan menjadi dua, yakni :

- 1) bentuk pasif (tanpa tindakan nyata atau konkrit),
- 2) dalam bentuk aktif (dengan tindakan konkrit),

Menurut Skinner, seperti yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003), merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespons, maka teori Skinner ini disebut teori "S-O-R" atau Stimulus – Organisme – Respon.

2.2.1. Bentuk Perilaku

Pada dasarnya bentuk perilaku dapat diamati, melalui sikap dan tindakan, namun demikian tidak berarti bahwa bentuk perilaku itu hanya dapat dilihat dari sikap dan tindakannya saja, perilaku dapat pula bersifat potensial, yakni dalam bentuk pengetahuan, motivasi dan persepsi.

Bloom (1956), membedakannya menjadi 3 macam bentuk perilaku, yakni *Cognitive, Affective dan Psikomotor*, Ahli lain menyebut Pengetahuan, Sikap dan Tindakan, Sedangkan Ki Hajar Dewantara, menyebutnya Cipta, Rasa, Karsa atau Peri akal, Peri rasa, Peri tindakan.

Bentuk perilaku dilihat dari sudut pandang respon terhadap stimulus, maka perilaku dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- 1) Perilaku tertutup, Perilaku tertutup adalah respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup. Respon atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran, dan sikap yang terjadi belum bisa diamati secara jelas oleh orang lain.
- 2) Perilaku terbuka, Perilaku terbuka adalah respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respon terhadap terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek (*practice*).

2.2.2. Proses Pembentukan Perilaku

Proses pembentukan perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, faktor-faktor tersebut antara lain :

- 1) Persepsi, Persepsi adalah sebagai pengalaman yang dihasilkan melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, dan sebagainya.
- 2) Motivasi, Motivasi diartikan sebagai dorongan untuk bertindak untuk mencapai suatu tujuan tertentu, hasil dari pada dorongan dan gerakan ini diwujudkan dalam bentuk perilaku
- 3) Emosi, Perilaku juga dapat timbul karena emosi, Aspek psikologis yang mempengaruhi emosi berhubungan erat dengan keadaan jasmani, sedangkan keadaan jasmani merupakan hasil keturunan (bawaan), Manusia dalam mencapai kedewasaan semua aspek yang berhubungan dengan keturunan dan emosi akan berkembang sesuai dengan hukum perkembangan, oleh karena itu perilaku yang timbul karena emosi merupakan perilaku bawaan.

- 4) Belajar, Belajar diartikan sebagai suatu pembentukan perilaku dihasilkan dari praktek-praktek dalam lingkungan kehidupan. Barelson (1964) mengatakan bahwa belajar adalah suatu perubahan perilaku yang dihasilkan dari perilaku terdahulu.

Perilaku manusia terjadi melalui suatu proses yang berurutan. Penelitian Rogers (1974) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yaitu:

- 1) Awareness (kesadaran), yaitu orang tersebut menyadari atau mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu.
- 2) Interest (tertarik), yaitu orang mulai tertarik kepada stimulus.
- 3) Evaluation (menimbang baik dan tidaknya stimulus bagi dirinya). Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- 4) Trial, orang telah mulai mencoba perilaku baru
- 5) Adoption, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan menjadi kebiasaan atau bersifat langgeng (Notoatmodjo: 2003).

2.3. Pengertian Olahraga Secara Umum

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut itulah *olahraga*. Olahraga yang jika diartikan dalam bahasa Inggris yaitu *sport*, makna *sport* sendiri

menurut UNESCO adalah “setiap aktivitas tubuh berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri kita sendiri”.

Olahraga berfungsi untuk menjaga, meningkatkan, menyeimbangkan kesehatan sistem jasmani dan rohani seseorang dan sekaligus meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang/individu.

2.4 Pengertian *Car Free Day*

Car Free Day adalah hari di mana warga Kota seharusnya beralih ke transportasi tidak bermotor (*Non motorized transport*) atau beralih menggunakan kendaraan umum sebagaimana dilakukan di Kota Mexico yang dikenal dengan *The Day Without Car*. Program tersebut memang melarang menggunakan kendaraan bermotor pada waktu yang telah ditentukan.

Dalam penelitian *Car Free Day* yang dimaksud adalah perilaku masyarakat Kota Semarang dalam kegiatan *Car Free Day* di Kota Semarang.

Lalu lalang kendaraan bermotor di kawasan yang menjadi area *Car Free Day* akan diganti dengan dominasi sepeda ontel, senam aerobik di jalan raya, sepak bola di jalan raya, sampai makan dan minum di tengah jalan. Kondisi yang tidak mungkin bila lalu lintas dalam keadaan normal. Tapi sebenarnya apa yang mendasari dan bagaimana istilah *Car Free Day* bisa sepopuler sekarang? Tanggal 22 September ditetapkan sebagai perayaan *Car Free Day* Internasional. Isu mengurangi moda transportasi bermotor dimulai sejak krisis minyak tahun 1977. Tetapi baru pada tahun 1994 isu tersebut mulai digencarkan dan digagas lebih serius. Pidato Eric Britton, Ilmuwan Politik dan Aktifis Lingkungan pada Konferensi Internasional Aksesibilitas Kota (*International Ciudades Accesibles Conference*) di Toledo, Spanyol mengawali gerakan ini.

Baru pada 1995 terbentuklah forum nonformal Word Car free Day Consortium yang mendukung gerakan CFD di seluruh dunia. Pertama kali hajatan ini digelar di Inggris pada tahun 1997, selanjutnya di Perancis (1998) dan berkembang secara masif di Eropa pada tahun-tahun berikutnya hingga pada tahun 2000 menjadi gerakan global. Gagasan utama yang dipromosikan dalam gerakan CFD adalah mengembangkan transportasi massal, bersepeda dan berjalan kaki. Selanjutnya menumbuhkan kesadaran untuk bekerja dan belanja/beraktivitas dengan jarak yang lebih dekat dengan rumah dengan demikian akan mudah diakses dengan berjalan kaki. (Newsbike. Diakses dari <https://newsbike.wordpress.com/2012/03/15/car-free-day-sehari-bebas-polusi/>, pada tanggal 30 April 2018 pukul 23:13 WIB)

2.5 Aktifitas Fisik

Menurut Andriyani (2014:62) Aktivitas fisik adalah apapun gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka kontraksi yang meningkatkan pengeluaran energi ke atas tingkat dasar dan membakar kalori, terdiri aktivitas yang tidak terelakkan (seperti berjalan ke tempat kerja atau ke sekolah) dan aktivitas sukarela (seperti olahraga dan rekreasi), bervariasi dalam intensitas, frekuensi, dan durasi dan meningkatkan kesehatan.

2.6 Rekreasi

Rekreasi adalah aktivitas pengisi waktu luang yang dilakukan secara individu atau kelompok tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis, emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang ditimbulkan akibat aktivitas rutin. Didalam implementasi aktivitasnya rekreasi ini tidak akan lepas dari unsur bermain. Bermain sering

mengacu pada pengertian bebas, bahagia, dan ekspresi alami dari setiap manusia. Berkaitan dengan ini, manusia sering disebut dengan mahluk bermain (homo ludens) ini, artinya bermain sudah menjadi kebutuhan setiap manusia (M.Murni dan Yuda, 2000:3)

Penelitian ini melibatkan masyarakat Kota Semarang yang melakukan aktivitas bermain dalam Program *Car Free Day* sebagai pengisi waktu luang mereka.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian tentang Studi Perilaku Olahraga Masyarakat Pada Program *Car Free Day* di Kota Semarang tahun 2018:

- 1) Perilaku olahraga masyarakat pada program *Car Free Day* sangatlah antusias dilihat dari banyaknya masyarakat yang hadir dan ketertarikan masyarakat dalam melakukan aktivitas berolahraga pada program *Car Free Day* tersebut, dengan berbagai perilaku olahraga seperti senam aerobik, sepatu roda, bersepeda, *jogging*.
- 2) Hambatan masyarakat dalam berolahraga pada program *Car Free Day* yaitu kurang tertatanya aktifitas olahraga yang dilakukan, seperti olahraga bersepeda dan olahraga sepatu roda masih bercampur dengan masyarakat yang berjalan kaki. Selain itu, banyaknya PKL membuat area untuk berolahraga menjadi lebih sempit dan juga menambah produksi sampah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti dapat memberika beberapa saran untuk pihak penyelenggara program *Car Free Day* di Kota Semarang pada tahun 2018 yang dijabarkan, sebagai berikut :

- 1) Untuk lebih memperhatikan sound system pada kegiatan senam aerobik agar suara musik aerobik dapat terdengar dengan jelas dan akan lebih menarik minat pengunjung.
- 2) Untuk menambahkan atau memperpanjang waktu pada program *Car Free Day* di Kota Semarang, karena waktu terlalu singkat untuk para pengunjung.
- 3) menambahkan aktivitas olahraga lainnya pada program *Car Free Day* di Kota Semarang
- 4) Untuk memperhatikan penataan area pedagang kaki lima (PKL) dan area parkir pada saat *Car Free Day* berlangsung, agar tidak mengganggu para pengunjung yang melakukan aktivitas olahraga.
- 5) Untuk lebih memperhatikan kendaraan yang sering menerobos batas area *Car Free Day* yang di tentukan.
- 6) Untuk lebih memperhatikan sampah yang dibuang secara sembarangan oleh para pengunjung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng (1989) *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Akbar, Husaini Usman, Purnomo Setiadi. (2009) *Metodologi Penelitian Sosial*, Jakarta : Bumi Aksara.
- Andriyani, F. D. (2014). "Physical activity guidelines for children". *Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Arif Hidayat. "Pembelajaran Sastra di Sekolah". *Insania*. 2009:32.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Bernard Berelson and Gary A Steiner."Human Behavior: An Inventory Of Scientific Findings". American Psychological Association, 1964
- Bloom, Benjamin S., etc. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives : The Clasification of Educational Goals, Handbook I Cognitive Domain*. New York : Longmans, Green and Co.
- Djunaidi Ghony, & Fauzan. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Harsono. (1998). *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kesuma
- Husaini & Purnomo. (2009). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan Filsafah Olahraga*. Bandung. Alfabeta
- Ikerenki. Diakses dari <http://www.ikerenki.com/2013/12/pengertian-arti-makna-definisi-olahraga-menurut-ahli-pakar.html>. Pada tanggal 30 April 2018

- Muhammad Murni dan Yudha M. Saputra. (2000). Pendidikan Rekreasi. Jakarta: Depdiknas
- Muharram, W. (2010). *Penyajian Data dan Informasi Statistik Keolahragaan*. Jakarta: KEMENPORA.
- Nazir, Moh. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Newsbike. <https://newsbike.wordpress.com/2012/03/15/car-free-day-sehari-bebas-polusi/>, pada tanggal 30 April 2018
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Pamboedifiles. 2013. *Kondisi Geografis Kota Semarang*.
<http://pamboedifiles.blogspot.com/2013/04/kondisi-geografis-kota-semarang.html?m=1>.
- Roger D Kornberg. "Chromatin Structure: A Repeating Unit Of Histones And DNA". *Science*. 184 (4139), 868-871, 1974.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakrta: PT Rineka Cipta.
- Sulistiyaningasih. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu.