



**SURVEI MINAT, MOTIVASI DAN KESADARAN HIDUP
SEHAT MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI OLAHRAGA
REKREASI MELALUI *CAR FREE DAY* DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata1

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

oleh

MONIKA RAHMAWATI

6102416028

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Monika Rahmawati

NIM : 6102416028

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

(Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)

Judul : Survei Minat, Motivasi Dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat

Dalam Mengikuti Olahraga Rekreasi Melalui *Car Free Day* Di

Kota Semarang

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Semarang, 3 ~~September~~ 2020

Menyetujui,

Ketua Jurusan

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



3/9.2

Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.
NIP: 197002231995122001

Pembimbing



Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.
NIP: 197002231995122001

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi yang berjudul "Survei Minat, Motivasi Dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Dalam Mengikuti Olahraga Rekreasi Melalui *Car Free Day* Di Kota Semarang" karya Monika Rahmawati, NIM 6102416028 Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar/S1 telah dipertahankan dihadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang pada tanggal 12 Oktober..... 2020. Dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi.

Panitia Ujian

Ketua



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

Penguji I

Dr. Heny Setyawati, M.Si.
NIP. 196706101992032001

Penguji II

Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197508252008121001

Penguji III

Dr. Rumini, M.Pd.
NIP. 197002231995122001

Sekretaris

Agus Widada Suropto, S.Pd., M.Pd.
NIP.198009072008121002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan/ atau doktor), baik di Universitas Negeri Semarang (UNNES) maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku diperguruan tinggi ini.

Semarang, 3 September 2020

Yang membuat pernyataan,



Monika Rahmawati
NIM. 6102416028

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

Kita tidak berhenti berolahraga karena menjadi renta. Kita menjadi renta karena berhenti berolahraga. (Kenneth Cooper)

PERSEMBAHAN:

1. Untuk bapak, ibu, dan kakak yang selalu mendoakan dan memberi dukungan.
2. Untuk teman-teman yang selalu memberi motivasi.
3. Untuk almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Dengan segala puji dan syukurkehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunian-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Survei Minat, Motivasi Dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Dalam Mengikuti Olahraga Rekreasi Melalui *Car Free Day* Di Kota Semarang” dengan lancar.

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan terimakasih kepada:

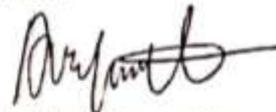
1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di UNNES Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas ijinnya untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas ijinnya untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
4. Pembimbing Dr. Rumi, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
5. Staf Karyawan Tata Usaha FIK UNNES yang telah memberikan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi prodi PGJSD Universitas Negeri Semarang.

7. Ibu, bapak, dan saudara-saudaraku yang selalu member dukungan, materi dan kasih sayang kepada penulis.
8. Teman-teman seperjuangan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Dasar angkatan 2016, terimakasih atas motivasi, kerja sama dan kebersamaannya.
9. Masyarakat kota semarang yang telah bersedia menjadi responden peneliti dan semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung menyelesaikan penyusunan skripsi.

Semoga amal baik yang telah diberikan senantiasa mendapatkan Ridho Allah SWT. Demikian pula penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat. Aamiin

Semarang, 3 September 2020

Penulis



Monika Rahmawati

ABSTRAK

Monika Rahmawati. 2020. **Survei Minat, Motivasi Dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Dalam Mengikuti Olahraga Rekreasi Melalui *Car Free Day* Di Kota Semarang**. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Rumini, M. Pd.

Kata kunci: Minat, Motivasi, Hidup Sehat, Olahraga Rekreasi *Car Free Day*

Kesibukan dalam dunia modern saat ini sering menyebabkan orang menjadi malas dan kurang gerak. Olahraga rekreasi *car free day* menjadi alternative dalam memanfaatkan waktu luang dengan melakukan aktifitas olahraga yang berintensitas rendah dan menyenangkan. Tetapi tidak semua orang yang datang untuk berolahraga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat Kota Semarang dalam olahraga rekreasi *Car Free Day*.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kota Semarang yang mengikuti aktivitas *Car Free Day*. Sampel 100 masyarakat usia 15 tahun keatas dengan teknik pembambilan data secara *random sampling*.. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi *Car Free Day* di Kota Semarang tinggi dengan skor persentase keseluruhan 73,54%. Untuk motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi *Car Free Day* di Kota Semarang tinggi dengan skor persentase keseluruhan 79,34%. Untuk kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi *Car Free Day* di Kota Semarang tinggi dengan skor persentase keseluruhan 78,86%.

Simpulan dari hasil penelitian ini adalah masyarakat Kota Semarang mempunyai minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat dalam mengikuti olahraga rekreasi *car free day* yang tinggi. Saran untuk Pemerintah agar melakukan penataan kota agar ruang terbuka hijau lebih banyak lagi tidak hanya di pusat kota saja, dan untuk Dinas Pemuda dan Olahraga agar memberikan wadah dalam membina dan mengembangkan olahraga rekreasi, untuk masyarakat agar memanfaatkan kegiatan *car free day* dengan sebaik mungkin.

ABSTRACT

Monika Rahmawati. 2020. **Survey Of People's Interest, Motivation And Awareness Of Healthy Living In Participating In Recreational Sports Through Car Free Days In The City Of Semarang.** Thesis, Departement of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Sport Science, Semarang State Univercity. Supervisor Dr. Rumini, M. Pd.

Keywords: Interest, Motivation, Helthy Life, Recreational Sports Car Free Day

Busyness in today's modern world often causes people to become lazy and less mobile. Recreational sport car free day is an alternative in utilizing free time by doing sports activities that are low intensity and fun. But not everyone comes to exercise. The purpose of this study was to determine the interes, motivation and awareness of the healthy life of people of Semarang City in the recreational sport of Car Free Day.

This type of research is descriptive quantitative with the population is this study the people of Semarang City who participate in Car Free Day activities. Samples of 100 people aged 15 years and over with data collection technique randomly. The technique of data collection conducted in this research is the observation by using questionnaires and data analysis methods used in this study is the analysis of deskriptif presentage.

The result showed that the public's interest in participating in Car Free Day recreational sports in the city of Semarang was hight with score presentage of 73,54%. For the motivation pf the community in participating in in Car Free Day recreational sports in the city of Semarang was hight with an overall presentage score of 79.34%. the awareness of healthy life in the community in Car Free Day recreational sports in the city of Semarang is hight with an overall presentage score of 78.86%.

The conclusion from the result of this study is that the people Semarang City have a hight interest, motivarion and awareness of healthy living in participating in Car Free Day recreational sports. Suggestions for the government to organize the city so that more green open spaces are not only in the city center, and for the Youth and Sports Agency to provide a forum for fostering and developing recreational sports, for the community to make the best use of car free day activities.

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	10
1.3. Batasan Masalah	10
1.4. Rumusan Masalah	10
1.5. Tujuan Penelitian	11
1.6. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
2.1. Kajian Pustaka	13
2.2. Kajian Teori	20
2.2.1. Pengertian Olahraga.....	20
2.2.2. Ciri-Ciri Olahraga	21
2.2.3. Fungsi Olahraga	23
2.2.4. Manfaat Olahraga.....	24
2.3. Olahraga Rekreasi	25
2.3.1. Tujuan Olahraga Rekreasi.....	27
2.3.2. Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Rekreasi.....	28
2.3.3. Wadah Olahraga Rekreasi.....	29
2.3.4. Fasilitas Olahraga Rekreasi.....	30
2.4. <i>Car Free Day</i>	30
2.4.1. Konsep <i>Car Free Day</i>	32
2.4.2. <i>Car Free Day</i> di Kota Semarang	33
2.5. Masyarakat	34
2.5.1. Peran Serta Masyarakat Dalam Olahraga	35

2.6. Hakekat Minat.....	36
2.6.1. Macam-macam Minat	40
2.6.2. Ciri-ciri Minat	43
2.6.3. Bentuk-bentuk Minat	44
2.6.4. Faktor yang Mempengaruhi Minat	44
2.6.5. Unsur-unsur Minat	48
2.6.6. Cara Mengukur Minat.....	49
2.7 Motivasi	50
2.7.1. Jenis Motivasi	52
2.7.2. Sifat Motivasi.....	53
2.7.3. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi.....	54
2.7.4. Fungsi Motivasi	55
2.8. Kesehatan	55
2.8.1. Perilaku Hidup Sehat	58
2.8.2. Pengetahuan Gaya Hidup Sehat	61
2.8.3. Tubuh Sehat Ideal	61
2.9. Kerangka Konseptual	63
2.10. Skema Kerangka Konseptual.....	64
BAB III METODE PENELITIAN	65
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	65
3.1.1. Jenis Penelitian.....	65
3.2. Populasi, Sampel, Teknik Penarikan Sample	66
3.2.1. Populasi.....	66
3.2.2. Sampel Penelitian.....	66
3.2.3. Teknik Pemilihan Sampel Penelitian	66
3.3. Variabel Penelitian	67
3.4. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	67
3.4.1. Uji Validitas	67
3.4.2. Uji Reliabilitas	68
3.4.3. Instrumen Penelitian	69
3.5. Teknik Pengumpulan data.....	71
3.6. Teknik Pengolahan dan Analisis data	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	74
1.1. Gambaran Umum	74
1.2. Hasil penelitian	75
4.2.1. Karakteristik Responden.....	75
4.2.2. Skoring Responden	76
1.3. Pembahasan	84
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	88
5.1. Simpulan	88
5.2. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Klasifikasi koefisien validitas	68
3.2 Klasifikasi koefisien reliabilitas	68
3.3 Kisi-kisi instrument penelitian (angket)	69
3.4 Pedoman observasi	70
3.5 Kriteria deskriptif presentase.....	73
4.1 Rangkuman faktor minat	79
4.2 Rangkuman faktor motivasi	81
4.3 Rangkuman faktor hidup sehat.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Lokasi <i>car free day</i>	74
4.2 Diagram lingkaran jenis kelamin responden	75
4.3 Diagram lingkaran usia responden	76
4.4 Diagram batang presentase indikator minat (perhatian)	77
4.5 Diagram batang presentase indikator minat (fasilitas)	77
4.6 Diagram batang presentase indikator minat (lingkungan)	78
4.7 Diagram batang presentase indikator minat (rasa tertarik)	78
4.8 Diagram batang presentase indikator motivasi (penghargaan)	79
4.9 Diagram batang presentase indikator motivasi (kebutuhan)	79
4.10 Diagram batang presentase indikator motivasi (keuntungan)	80
4.11 Diagram batang presentase indikator motivasi (hubungan interpersonal)	80
4.12 Diagram batang presentase indikator hidup sehat (status kesehatan) ...	81
4.13 Diagram batang presentase indikator hidup sehat (lingkungan sehat) ..	81
4.14 Diagram batang presentase indikator hidup sehat (perilaku sehat)	82

4.15	Diagram batang presentase indikator hidup sehat (pengetahuan)	82
	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Usulan topik skripsi	96
2 Arahan dosen pembimbing skripsi.	97
3 Surat penetapan dosen pembimbing	98
4 Surat permohonan ijin penelitian ke DISHUB.....	99
5 Surat permohonan ijin penelitian ke KESBANGPOL	100
6 Surat permohonan ijin penelitian ke BAPPEDA	101
7 Surat balikan dari DISHUB.....	102

8	Surat balikan dari KESBANGPOL	103
9	Surat balikan dari BAPPEDA	104
10	Hasil observasi penelitian di CFD.....	105
11	Angket penelitian responden	106
12	Hasil uji validitas	121
13	Hasil uji reliabilitas	122
14	Hasil penilaian skor variabel minat	123
15	Hasil penilaian skor variabel motivasi	127
16	Hasil penilaian skor variabel hidup sehat	130
17	Data responden penelitian	134
18	Dokumentasi	137

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman pada saat ini membawa masyarakat perkotaan pada era globalisasi yang terlihat pada perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, sosial, ekonomi, hukum dan budaya. Terlihat pada masyarakat perkotaan karena lebih mudah menerima informasi, perubahan-perubahan dan terdidik. Perubahan gaya hidup banyak kita jumpai pada masyarakat perkotaan karena masyarakat kota termasuk masyarakat modern yang sekaligus kompleks sebagai produk kemajuan teknologi, industrialisasi, bisnis, pendidikan dan juga hiburan.

Gaya hidup merupakan pintu masuk untuk memahami pengaruh nilai dan norma dalam diri individu. Gaya hidup dipahami sebagai adaptasi aktif individu terhadap kondisi sosial dalam rangka memenuhi kebutuhan untuk menyatu dan bersosialisasi dengan orang lain. Gaya hidup dapat berupa hal atau kebiasaan seseorang dalam mengisi waktu luangnya, gaya hidup dapat dibagi menjadi tiga yaitu bagaimana seseorang tersebut menghabiskan waktu mereka (aktivitas), apa yang mereka anggap penting dalam hidupnya (ketertarikan) dan apa yang mereka pikirkan tentang dunia di sekitarnya (opini) (Roeswin, 2017:3).

Dewasa ini seiring berjalanya zaman tidak dapat dipungkiri bahwa manusia akan semakin disibukkan dengan rutinitas harian kerja mereka, sehingga waktu untuk mereka melakukan olahraga, menjaga kebugaran tubuh, rekreasi bersama keluarga akan tersita bahkan tidak ada waktu untuk melakukan kegiatan tersebut.

Berolahraga adalah salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan & kebugaran tubuh mereka sembari mengimbangi rutinitas pekerjaan yang sering dilakukan masyarakat sekarang.

Kesibukan dalam kehidupan “duniawi” dalam budaya “modern” saat ini, sering menyebabkan orang menjadi malas dan kurang gerak, disertai stres yang dapat mengundang berbagai penyakit non-infeksi (penyakit bukan karena infeksi), diantaranya adalah penyakit jantung-pembuluh darah (penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke). Hal seperti ini banyak ditemukan dan dijumpai pada kelompok usia pertengahan, tua dan lanjut, khususnya yang tidak melakukan olahraga.

Gerak adalah ciri kehidupan. Tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti meningkatkan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kemampuan hidup).

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Seperti halnya makanan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-antropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya, maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul (Indricha Meylis, 2019:3).

Menurut Kemal dan Supandi Husdarta dalam Udin Utomo (2015:2), mengungkapkan beberapa definisi olahraga ditinjau dari kata asalnya yaitu (1) *disport/disportare*, yaitu bergerak dari suatu tempat ke tempat lain (menghindarkan diri). Olahraga adalah suatu permulaan dari dan menimbulkan keinginan orang untuk menghindarkan diri atau melibatkan diri dalam kesenangan (rekreasi), (2) *field sport*, mula-mula dikenal di Inggris abad ke-18. Kegiatannya dilakukan oleh para bangsawan/aristocrat, terdiri dari dua kegiatan pokok yaitu menembak dan berburu pada waktu senggang. (3) *desporter*, berarti membuang lelah (bahasa perancis). (4) *sport*, sebagai pemuasan atau hobi (ensiklopedia jerman). (5) olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, dan sebagainya. Olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat.

Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikkan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia

yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang lebih baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial dan emosional.

Sesuai dengan fungsi dan tujuan olahraga, kita mengenal berbagai bentuk kegiatan olahraga, seperti (1) olahraga pendidikan untuk bertujuan bersifat mendidik, (2) olahraga rekreasi bertujuan yang bersifat rekreatif, (3) olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan kesehatan, (4) olahraga rehabilitasi yang bertujuan untuk rehabilitasi, (5) olahraga kompetitif untuk tujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya (Udin Utomo, 2015:3).

Secara fisiologis, olahraga dapat dijadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan.

Secara sosial, olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Salah satu indikasi meningkatnya keinginan masyarakat akan derajat kesehatan yang tinggi, penampilan jasmani yang proporsional dan aktualisasi diri yang lebih luas dalam lingkungannya mencerminkan bahwa kebutuhan masyarakat semakin beragam sehingga membutuhkan tempat atau wahana yang dapat menyalurkan serta memenuhi kebutuhan tersebut (Ristanto, 2014:1144).

Olahraga Rekreasi mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dan Olahraga rekreasi bisa disebut juga jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang, beberapa sumber mengatakan sebagai berikut: Pengertian

rekreasi olahraga suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif. Rekreasi Olahraga adalah aktivitas *indoor* maupun *outdoor* yang didominasi unsur-unsur olahraga (gerak), sehingga dapat menyenangkan (Kasriman,2017:74).

Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang. Olahraga rekreasi merupakan alternatif dalam memanfaatkan waktu luang dengan melakukan aktifitas olahraga yang berintensitas rendah, bersifat menyenangkan secara individu maupun kelompok. Berikut pengertian olahraga rekreasi.

1) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran, kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. (Sistem Keolahragaan Nasional, No.3 Tahun 2005).

2) Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.

Di Indonesia untuk menunjang adanya olahraga rekreasi yang dilakukan masyarakat bisa dikatakan di semua kota di Indonesia sarana dan prasarannya mempunyai masalah yang sama, yaitu kurangnya tempat dan fasilitas untuk melakukan kegiatan tersebut tak terkecuali di kota Semarang. Melihat dari keterbatasan serta minimnya sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan olahraga rekreasi Kota Semarang, maka diadakanlah kegiatan *car free day*. Hal ini adalah salah satu bentuk dari peran pemerintah dalam upaya mengatasi minimnya tempat dan fasilitas untuk melakukan kegiatan olahraga rekreasi adalah dengan

menerbitkan kebijakan *car free day* (hari bebas berkendara). Dari adanya kegiatan *Car Free Day* diharapkan masyarakat menyadari pentingnya menjaga lingkungan, serta kegiatan *Car Free Day* mempunyai tujuan khusus yaitu “Memasyarakatkan Olahraga” (Khabib Ali Reza, 2019:28).

Gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat berarti bahwa seluruh warga masyarakat mengenal dan menggemari berbagai jenis olahraga serta membiasakan diri untuk berolahraga. Meningkatkan partisipasi segenap lapisan masyarakat, sehingga menjadi bagian dari kebiasaan. Dengan demikian, tercipta masyarakat yang (1) sehat jasmani dan rohani,(2) terbentuk kepribadian, yang antara lain berani, berdisiplin, jujur,cinta tanah air, bangsa, dan negara, (3) berkembang tingkat pengetahuan dan kecerdasan, dan (4) berkembang rasa sosial (Yudik Prasetyo, 2013:220).

Hari Bebas Kendaraan Bermotor (HBKB) atau *car free day* merupakan suatu kegiatan yang mempunyai tujuan mensosialisasikan kepada masyarakat untuk menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor guna mengurangi polusi, dimana kendaraan bermotor dilarang melintasi suatu jalan utama dalam suatu Kota/kabupaten yang sedang menyelenggarakan kegiatan *car free day* pada jam tertentu sesuai dengan kebijakan masing-masing Kota.

Car free day juga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang saat hari libur, selain itu *car free day* memberikan ruang umum bagi masyarakat untuk melakukan aktifitas olahraga yang sesuai dengan prinsip olahraga yaitu mudah, murah, aman, menyenangkan dan menyehatkan. Peserta yang

mengikuti *car free day* yaitu dari berbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, orang tua, sampai yang sudah berusia lanjut.

Car Free Day yang ada di Kota Semarang terdapat di Simpang Lima, Jalan Pemuda, Jalan Pahlawan dan Stadion Diponegoro Kota Semarang. Pelaksanaan *car free day* ini setiap hari minggu pagi pukul 06.00-09.00 WIB. *Car free day* yang ada berlangsung di sepanjang ruas jalan Protokol di pusat Kota Semarang. Pemerintah Kota Semarang menutup akses jalan ke lokasi tersebut. Jalan yang di tutup antara lain Jalan Ahmad Yani, Jalan Pandanaran, Jalan Gajahmada, Jalan Menteri Supeno, dan Jalan KH Ahmad Dahlan. Selain sebagai salah satu program pengurangan polusi udara, *car free day* juga dijadikan sebagai olahraga rekreasi bagi warga Semarang dan sekitarnya. Banyak aktifitas warga di dalam kegiatan ini, mulai jalan kaki, senam, bersepeda, *skate boarding* dan sebagainya. Banyak masyarakat dari berbagai kalangan di wilayah Kota Semarang yang mengikuti *Car Free Day* tersebut. Kegiatan *Car Free Day* di Kota Semarang sudah berjalan cukup lama dari 2010 sampai saat ini masih di laksanakan.

Kawasan *Car Free Day* terasa nyaman, teduh, dan damai tanpa deru kendaraan dan kemacetan. Masyarakat dapat leluasa bersantai menikmati udara bersih, suasana nyaman, teduh lapang nampak terasa bagi banyak kalangan. Bermain, berolahraga dan pendidikan jasmani semuanya mengandung bentuk gerak fisik, dan ketiganya dapat cocok dalam konteks pendidikan jika dipakai untuk tujuan pendidikan tertentu. Bermain dapat dipakai sebagai relaksasi dan kegembiraan, tanpa tujuan pendidikan, sama seperti olahraga yang dapat hidup demi olahraga itu sendiri tanpa nilai pendidikan. Tujuannya adalah

mengembangkan lingkungan yang lebih baik bagi kesehatan dan aman bagi mereka yang bekerja, belajar atau bertempat tinggal.

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

Masalah lain yang mendukung diselenggarakannya *car free day* di Kota Semarang adalah mengenai kemacetan, sehingga diharapkan dengan adanya penyelenggaraan *car free day* di Semarang akan memberikan kontribusi mengurangi jumlah kendaraan yang akan melewati jalan Kota Semarang. Selain itu juga akan mengurangi emisi gas yang menyebabkan polusi yang ada di langit-langit Kota Semarang, sehingga kualitas udara akan semakin bagus kadar oksigen layak dan aman untuk bernafas masyarakat.

Banyak implementasi dari kegiatan *car free day* yang telah dilaksanakan di Kota Semarang mulai dari aspek fisik yang berkaitan dengan regulasi mengenai kendaraan umum yang melewati jalur *car free day*. Letak jalur yang di pakai untuk melaksanakan *car free day* bisa dikatakan sebagai jalur utama yang ada di Kota Semarang. Sehingga angkutan umum yang sebelum diadakannya kegiatan *car free day* melewati ruas jalur Jalan protokol Kota Semarang mengalihkan rute mereka sehingga tidak mengganggu Jalannya kegiatan *car free day* yang sedang berlangsung.

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

Dari segi ekonomi dengan adanya kegiatan *car free day* akan berdampak pada meningkatnya ekonomi warga sekitar area *carfree day* dimana mereka bisa memanfaatkan kegiatan *car free day* untuk dijadikan sebagai area berjualan, sehingga secara tidak langsung akan meningkatkan taraf hidup serta pendapatan ekonomi mereka (Ristanto, 2014:1144).

Berdasarkan observasi awal peneliti dalam kegiatan *car free day* di Semarang didapatkan bahwa banyak masyarakat yang antusias datang di *car free day* tetapi tidak semua masyarakat datang untuk berolahraga. Banyak orang datang ke *car free day* hanya untuk membeli makanan ringan, melihat dagangan yang dijual di area sekitar *car free day* dilaksanakan, ajang kegiatan sosial dan sebagainya. Berdasarkan observasi awal tersebut maka peneliti memilih judul “survei minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* di Kota Semarang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurang maksimalnya masyarakat berolahraga dalam kegiatan *car free day*.
2. Belum diketahui faktor yang mempengaruhi minat dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan *car free day*.
3. Banyak masyarakat yang belum mempunyai kesadaran untuk hidup lebih sehat melalui olahraga.
4. Belum ada ukuran untuk melihat kebugaran pada masyarakat yang ikut *car free day*.

1.3 Batasan Masalah

Agar masalah tidak menyimpang dari permasalahan yang sebenarnya maka masalah dalam penelitian ini dibatasi yaitu “Minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* di Kota Semarang”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan yang diangkat peneliti adalah:

1. Bagaimana minat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* di Kota Semarang?
2. Bagaimana motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* di Kota Semarang?
3. Bagaimana kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* di Kota Semarang?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui minat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* di Kota Semarang.
2. Mengetahui motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* di Kota Semarang.
3. Mengetahui kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* di Kota Semarang.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat antara lain :

Manfaat Praktis

1. Sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai aktivitas yang dilakukan masyarakat terhadap olahraga rekreasi di Kota Semarang.
2. Dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk selalu meningkatkan kegiatan *car free day* yang dilaksanakan setiap minggunya.
3. Dapat digunakan untuk memperbaiki dan meningkatkan kegiatan olahraga rekreasi *car free day*

Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan bukti secara ilmiah bagaimanakah minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat

dalam mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* di Kota Semarang sehingga dapat dijadikan acuan dalam pengembangan olahraga rekreasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Menurut Dian Windarwati dalam *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* dengan judul penelitian Antusiasme Dan Ketertarikan Masyarakat Dalam Mengikuti Aktivitas *Car Free Day* di Kota Semarang. Subjek penelitian 100 responden yang terbagi menjadi 5 kelompok/ komunitas yaitu 20 komunitas sepeda, 20 komunitas sepatu roda, 20 komunitas senam aerobic, 20 komunitas olahraga rekreasi dan 20 masyarakat umum. Penelitian bertempat pada kegiatan *car free day* di Simpang Lima. Hasilnya adalah Gambaran motivasi dan minat masyarakat terhadap aktivitas Car Free Day di Simpang Lima Kota Semarang berdasarkan data yang diperoleh dilapangan dan dianalisis deskriptif persentase diperoleh skor rata-rata untuk motivasi dengan persentase 89,2% dan termasuk kategori tinggi, dan skor rata-rata untuk minat 89,1% dan termasuk kategori tinggi. Hal ini dapat terlihat pada 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 Simpang Lima Kota Semarang dalam kategori tinggi dengan skor presentase adalah 89,1% dengan faktor utama yang mendorong adalah faktor teman sebanyak 96,67%. Hal ini dapat terlihat pada data bahwa 94,0% untuk intrinsik, sebanyak 87,25% memilih faktor fasilitas, sebanyak 75,67% memilih faktor lingkungan. Kaitan dengan penelitian ini

adalah variabel penelitian yang diteliti sama yaitu mengenai minat dan motivasi dalam aktivitas *car free day* yang merupakan salah satu faktor pendorong atau faktor intrinsik yang timbul pada diri sendiri.

Menurut Khabib Ali Reza, Buyung Kusumawardhana dan Pandu Kresnapati dalam Jurnal Seminar Nasional KeIndonesiaan IV Tahun 2019 Multikulturalisme Dalam Bingkai Ke-Indonesiaan Kontemporer dengan judul penelitian Analisis motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi dalam kegiatan *car free day* Di simpang Lima Kota Semarang. Subjek penelitian 100 responden yang diambil secara acak. Tempat penelitian di kegiatan *car free day* Simpang Lima Kota Semarang. Hasil penelitian tersebut diketahui data hasil penelitian motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi dalam kegiatan *car free day* di Simpang Lima Kota Semarang dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 16 butir pernyataan dengan skor 1 – 3. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu; skor minimum sebesar = 32; skor maksimum = 48; rerata = 43,35; median = 44,5; modus = 48 dan *standard deviasi* = 4,48. Motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi dalam kegiatan *car free day* di Simpang Lima Kota Semarang sebagian besar berkategori tinggi dengan *prosentase* 82 %, kategori sedang dengan *prosentase* 18 %, kategori rendah sebesar 0 %. Hasil tersebut diartikan motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi dalam kegiatan *car free day* di Simpang Lima Kota Semarang adalah tinggi. Kaitan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti variabel motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi dalam kegiatan *car free day* dengan jenis penelitian yang sama yaitu deskriptif kuantitatif dan analisis data deskriptif persentase.

Menurut Kasriman dalam Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 2 Nomor 2 dengan judul penelitian Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program *Car Free Day* di Jakarta. Subjek penelitian ini adalah 100 responden yang diambil secara acak. Tempat pelaksanaan penelitian di jalan Sudirman – Thamrin Kota Jakarta. Hasil dari penelitian tersebut berdasarkan data yang diperoleh dari 100 orang responden penelitian, setelah diolah secara statistik memperlihatkan skor minimum yang diperoleh adalah 69 dan skor maksimum adalah 96 dari rentang yang dihitung. Perhitungan selanjutnya, memberikan nilai rata-rata sebesar 82,52, nilai tengah atau Median (Me) sebesar 83 dan Modus (Mo) sebesar 84, simpangan baku 5,59 serta varians sebesar 31,28. Motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta memiliki persentase sebesar 52% berada di atas harga rata-rata, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta cukup tinggi. Kaitannya dengan penelitian ini adalah dalam *car free day* masyarakat memanfaatkan kegiatan dengan aktivitas yang positif sehingga menghasilkan kepuasan tersendiri pada olahraga rekreasi *car free day*. Motivasi masyarakat yang tinggi salah satunya dipengaruhi oleh faktor lokasi yang terletak pada jalan utama.

Menurut Soegiyanto KS dalam Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 3. Dengan judul penelitian Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. Subjek penelitian ini adalah 349 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik proportionate random sampling. tempat penelitian dilakukan di Kota Semarang di wilayah Kecamatan Gajah Mungkur, Gayam Sari, Candisari

dan Genuk, melalui metode survey dengan menggunakan kuesioner dan panduan wawancara terbuka untuk menggali data. Hasil penelitian ini adalah diketahui bahwa frekuensi terbesar pekerjaan/status responden adalah mahasiswa, yaitu sebesar 186 orang (47,4%), sedangkan paling sedikit berprofesi sebagai petani yaitu 3 orang (0,8%). Bahwa responden yang berolahraga setiap hari ada 32 responden, dan yang terbanyak berpendidikan lulus SLTA yaitu sebanyak 25 orang. Responden yang berolahraga hanya 1 kali seminggu sebanyak 97 orang, dan yang terbanyak berpendidikan lulus SLTA, yaitu 58 orang. Ada 23 orang yang berpendidikan lulus SLTA dan sekarang berstatus mahasiswa.. Ada 63 orang yang suka badminton, 33 orang diantaranya berpendidikan lulus SLTA dan sekarang berstatus mahasiswa. Terdapat 159 responden yang berstatus mahasiswa memiliki alat olahraga (sepeda, raket, bola, dll), dan ada 19 mahasiswa biasa menggunakan gedung/ lapangan olahraga sebagai tempat untuk berolahraga. Terdapat 105 responden yang mengaku pernah menghadiri aktivitas olahraga, dan yang paling banyak adalah mahasiswa, yaitu sebanyak 48 orang. Responden tidak pernah menghadiri aktivitas olahraga sebanyak 243 responden, 138 orang diantaranya adalah mahasiswa. Diketahui bahwa 2 responden memiliki alasan yang kurang untuk berolahraga, 156 mempunyai alasan yang sedang, dan 191 orang mempunyai alasan yang baik untuk berolahraga. Frekuensi terbanyak responden yang mempunyai alasan yang baik dalam berolahraga yang berstatus sebagai mahasiswa, yaitu 96 orang. Keikutsertaan masyarakat dalam kegiatan olahraga, terutama di Kecamatan Banyumanik, Gunungpati, Semarang selatan, dan Tembalang, tergolong rendah, remaja yang berstatus sebagai pelajar SLTA, mempunyai kesadaran melakukan berolahraga.

Remaja yang berstatus sebagai mahasiswa, mempunyai kesadaran untuk menyiapkan peralatan/perlengkapan olahraga secara mandiri. Jenis aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan adalah jalan sehat. Kaitanya dengan penelitian ini adalah terdapat faktor yang mempengaruhi keikutsertaan masyarakat dalam olahraga yaitu pendidikan/ pengetahuan dan usia remaja yang lebih banyak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

Menurut Krisna Sandy Ardani, Hartati Sulisty Rini dan Rini Iswari dalam *Journal of Education, Society and Culture* dengan judul penelitian Pemanfaatan dan Pemaknaan Ruang Publik Bagi Masyarakat di Kawasan Jalan Pahlawan Kota Semarang. Subjek penelitian ini adalah masyarakat yang berada di sekitar Jalan Pahlawan dan juga yang memanfaatkan ruang publik yang di Jalan Pahlawan. Tempat penelitian ini adalah di jalan Pahlawan Kota Semarang. Hasil penelitian ini adalah Jalan Pahlawan merupakan salah satu jalan penting yang terdapat di Kota Semarang, hal ini dibuktikan dengan banyaknya gedung-gedung penting seperti pusat perbelanjaan dan gedung-gedung pemerintahan Kota Semarang dan provinsi Jawa Tengah. Jalan Pahlawan yang memiliki fasilitas trotoar dan tempat duduk memadai serta memiliki jalan yang lebar dan permukaan jalan yang rata menjadikan Jalan Pahlawan sering dikunjungi oleh masyarakat dibandingkan dengan jalan-jalan yang lainnya. Masyarakat memanfaatkan Jalan Pahlawan berbeda dari waktu ke waktu, artinya pemanfaatan yang dilakukan masyarakat dari pagi, siang, sore, dan malam berbeda-beda. Jalan Pahlawan ramai di kunjungi atau dimanfaatkan masyarakat khususnya pada malam hari, terkecuali pada hari Minggu yang dimanfaatkan masyarakat sebagai arena *CFD (Car Free Day)* pada pagi harinya.

Jalan Pahlawan selain digunakan sebagai akses mobilitas juga dimanfaatkan masyarakat untuk melakukan berbagai aktivitas sosial seperti *nongkrong*, foto-foto, kumpul komunitas sampai dengan aktivitas ekonomi seperti perdagangan. Masyarakat memaknai Jalan Pahlawan bukan hanya sebagai akses mobilitas yang merupakan fungsi utama dari jalan itu sendiri. Masyarakat lebih memaknai Jalan Pahlawan sebagai sebuah area atau ruang publik yang dapat digunakan untuk melakukan berbagai kegiatan masyarakat, seperti halnya *nongkrong* dan *refreshing*. Sebagian anggota masyarakat memaknai Jalan Pahlawan sebagai wadah interaksi atau tempat berkumpulnya masyarakat Kota Semarang, bahkan ada pula yang memaknai Jalan Pahlawan sebagai area yang strategis untuk berdagang. Kehadiran ruang publik Jalan Pahlawan serbaguna dan menjadi salah satu alternatif rekreasi bagi masyarakat Kota Semarang. Kaitannya dengan penelitian ini adalah masyarakat memanfaatkan ruang terbuka hijau untuk kegiatan positif seperti *car free day* yang dilaksanakan pada minggu pagi hari pada jalan-jalan dan tempat yang strategis dan terdapat beberapa fasilitas yang dapat dimanfaatkan. Fasilitas pada ruang terbuka hijau menjadi salah satu faktor masyarakat melakukan kegiatan positif seperti *car free day*.

Menurut Seyed Abbas Afsanepurak, Rasool Norouzi Seyed Hossini, Masoumeh Kalateh Seyfari dan Hasan Fathi dalam *International Research Journal of Applied and Basic Sciences* dengan judul *Analysis of Motivation for Participation in Sport for All*. Dengan subjek penelitian 350 orang yang dipilih secara acak sebagai peserta dalam kompetisi olahraga dan aktivitas fisik. Tempat penelitian di Kota Kermanshah. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa motivasi

utama untuk partisipasi dalam olahraga untuk semua termasuk kekuatan sosial, kebugaran, kekuatan bekerja, motivasi intrinsik, kerja kelompok, hiburan, motivasi ekstrinsik dan kompetisi menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam motivasi untuk partisipasi dalam olahraga untuk semua antara pria dan wanita. Kaitannya dengan penelitian ini adalah motivasi sangat mempengaruhi individu melakukan atau berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, beberapa faktor yang mempengaruhi adalah kesenangan dan hiburan, kompetisi, dan lingkungan sosial.

Menurut Alexandris, Tsorbatzoudis dan Grouios dalam *Journal of Leisure Research* dengan judul penelitian *Perceived Constraints on Recreational Sport Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation*. Subjek penelitian ini adalah 257 individu dewasa yang melaporkan partisipasi dalam beberapa jenis olahraga dan aktivitas fisik, menyelesaikan olahraga skala motivasi dan kuesioner batasan waktu luang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di Kota Thessaloniki, Yunani. Hasil penelitian adalah terdapat kendala intrapersonal dengan 38% dari varians dalam amotivasi dan 15% dari varians dalam motivasi intrinsik. Tidak ada hubungan terungkap antara kendala dan motivasi interpersonal dan struktural, dan antara dimensi kendala dan motivasi ekstrinsik. Kaitannya dengan penelitian ini adalah peran motivasi dalam diri seseorang dan kendala yang muncul untuk berpartisipasi dalam olahraga rekreasi. Kendala intrapersonal bertindak sebagai faktor dari motivasi dan berpengaruh pada perilaku terhadap partisipasi olahraga.

2.2 Kajian Teori

2.2.1 Pengertian Olahraga

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Maka aktivitas olahraga adalah keaktifan atau kegiatan mengolah raga dengan teratur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan fungsional (Santosa, 2012:37).

Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap manusia yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga ada banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga yang ringan sampai olahraga yang berat. Tidak terlalu sulit untuk melakukan olahraga. Berjalan mondar-mandir seperti aktivitas harian yang biasa kita lakukan adalah termasuk olahraga karena aktivitas tersebut sudah menggerakkan tubuh sehingga membakar kalori. Makna dari olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Fungsi aktivitas yang satu ini adalah untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh senantiasa bekerja optimal (Meylis Indricha, 2019:10).

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani, dan sosial. Struktur anatomis-antropometris dan fungsi

fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya, maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul, khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga daripada yang tidak aktif mengikutinya (Giriwijoyo, 2012:18).

2.2.2 Ciri-ciri Olahraga

Ciri-ciri suatu olahraga antara lain: aktivitas fisik, permainan dan pertandingan yang dilaksanakan secara sportif dan fair play. Untuk lebih memahami mengenai pengertiannya, maka ketiga ciri-ciri tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1) Kegiatan Fisik

Fisik merupakan sarana utama untuk melakukan aktivitas olahraga. Agar gerakan yang dilakukan menjadi efisien, kemampuan dan kondisi fisik sendiri ada berbagai macam yang diperlukan untuk mendukung gerakan. Macam-macam kemampuan itu antara lain: kecepatan reaksi, kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas dan, ketajaman indera.

Ciri pertama yang dimaksud dengan kegiatan fisik dalam olahraga adalah kegiatan manusia dengan identitas gerak yang tinggi, artinya bahwa gerakan yang dilakukan didukung oleh sebagian besar atau seluruh otot terhadap perubahan fisik dan fisiologis saja, tetapi juga akan berpengaruh terhadap psikologis pelakunya yaitu dengan timbulnya rasa senang, sehingga tidak ada rasa terpaksa dalam melakukannya.

2) Permainan.

Loy dalam Meylis Indricha (2019:11), mendefinisikan permainan sebagai suatu bentuk kompetisi yang menggembirakan yang hasilnya ditentukan oleh keterampilan fisik, strategis atau kesempatan yang digunakan oleh orang-orang atau dalam kombinasi hal tersebut di atas. Dengan demikian adalah suatu kegiatan manusia di mana di dalamnya mengandung banyak nilai dan hanya dengan permainanlah manusia akan merasa dirinya lengkap dan sempurna.

Sudah dimaklumi bahwa kegiatan olahraga memperoleh nilai sentralnya dari bermain, hal ini juga dapat diinterpretasikan bahwa setidaknya olahraga memiliki semangat dan jiwa bermain (dapat dilihat pada anak-anak kecil yang berlari-lari dengan gembiranya di lapangan), namun demikian aktivitas seperti itu tidak dapat dimasukkan dalam pengertian olahraga yang sebenarnya, karena belum mempunyai bentuk gerak yang beraturan dan peraturan-peraturan dalam melaksanakan kegiatannya. Jadi permainan yang mempunyai bentuk gerak yang teratur serta adanya peraturan dalam melaksanakan kegiatannya, sehingga ciri-ciri bermain yang sebenarnya (bersuka-ria, bermain-main) cenderung akan hilang atau kurang nyata.

3) Pertandingan

Pertandingan dengan ciri ketiga dalam pengertian olahraga adalah suatu bentuk kegiatan yang dilakukan dengan tujuan mengevaluasi apakah aktivitas-aktivitas yang telah dilakukan dalam latihan, mendatangkan kemajuan-kemajuan yang berarti dalam segi fisik, teknik, taktik, dan strategi perencanaan latihan yang lebih baik untuk waktu yang akan datang.

Menurut Meylis Indricha (2019:12), setiap kegiatan olahraga mempunyai bentuk dan cara-cara yang baku dalam melaksanakan kegiatannya, hal ini diutamakan dalam bentuk permainan dan pertandingan sebagai yang mengikuti olahraga tersebut. Olahraga sangat bermanfaat bagi masyarakat, karena olahraga memperluas hubungan sosial dan merupakan jembatan antara berbagai lapisan masyarakat. Dengan demikian melalui olahraga akan memberikan kesempatan yang lebih luas untuk berhubungan dengan orang lain antara yang satu dengan yang lainnya dan pada akhirnya akan lebih akrab.

2.2.3 Fungsi Olahraga

Menurut Susanto dalam Meylis Indricha (2019:12) mengemukakan beberapa fungsi olahraga adalah sebagai berikut:

1. Olahraga mempunyai fungsi biologis, misalnya untuk menjaga kesehatan, memelihara sikap dan bentuk badan, memberika kecakapan dan ketangkasan gerak.
2. Olahraga juga mempunyai fungsi sosial, misalnya dapat dan mudah menyesuaikan diri dengan norma-norma yang ada. Rasa gotong royong dan mudah bergaul dengan lingkungannya.
3. Olahraga juga berfungsi sebagai alat atau sarana dalam bermacam-macam bidang usaha misalnya usaha mempertinggi ketahanan bangsa dan negara, usaha persahabatan dan sebagainya.
4. Dengan berolahraga maka akan mengembangkan emosi, kesegaran fisik, keterampilan, rasa senang dan puas, menghilangkan kebosanan pada pekerjaan rutin dan sebagainya.

2.2.4 Manfaat Olahraga

Manfaat Menjalankan Program Kebugaran Jasmani. Menurut Kravitz (2001:2) dalam (Meylis Indricha, 2019:13) keuntungan dalam menjalankan program kebugaran seimbang yaitu: Penampilan sehat, postur tubuh yang baik dan tegak, mudah gerak, sendi-sendi lebih kuat dan otot-otot lebih kuat, peredaran darah dan pernafasan lebih efisien, risiko untuk alami sakit jantung dan stroke lebih rendah, penurunan lemak badan atau berat badan, nafsu makan terkontrol, pencernaan lebih baik, tidak mudah cedera, lebih jarang ngilu dan sakit, meningkatkan kesiapan mental, harga diri, dan percaya diri, lebih baik mengelola stress, meningkatkan kemampuan untuk rileks, tidur lebih tenang, energi dan tenaga untuk hidup bertambah, kemampuan menikmati hidup bertambah.

Manfaat olahraga menurut Daniel Landers, Professor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University dalam (Bessy Sitours Pane, 2015:2) sebagai berikut:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh, olahraga yang dilakukan dengan teratur akan meningkatkan fungsi hormone-hormon dalam tubuh di mana hormone-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.
2. Meningkatkan fungsi otak, keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas dan kesehatan. Dengan olahraga jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak.
3. Mengurangi stress, stress dapat terjadi pada siapa saja. Dengan olahraga seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stress dalam dirinya. Bagi yang rutin melakukan

olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormone termasuk endorphen yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang.

4. Menurunkan kolesterol, ketika melakukan olahraga tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal tersebut dapat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan, dan penyakit jantung.

2.3 Olahraga Rekreasi

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

dukungan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan; 5) menjadi pelaku olahraga; 6) mengembangkan industri olahraga. Keseluruhan prinsip harus menjadi "ruh" dalam setiap kebijakan yang menyangkut keolahragaan. Sebagai contoh, pemimpin daerah yang membangun suatu kawasan harus memperhitungkan kebutuhan ruang terbuka (*open space*) yang kemungkinan setiap warga dikawasan tersebut menggunakan dan memanfaatkannya untuk kepentingan berolahraga. Keraguan muncul ketika kita melihat suatu daerah dimana pemukiman penduduk sangat padat, lapangan telah ditanami gedung bertingkat, dan seolah tidak ada lagi ruang yang dapat digunakan masyarakat untuk berolahraga (Udin Utomo, 2015:27).

Rekreasi merupakan sebuah istilah yang lebih populer daripada waktu luang. Pandangan tradisional menjelaskan bahwa rekreasi adalah suatu aktivitas waktu luang baik yang dilakukan secara individu atau kelompok tidak terkait siapapun guna mencapai kepuasan. Adapun pandangan kontemporer (saat ini) rekreasi itu merupakan aktivitas pengisi waktu luang yang dilakukan secara individu atau kelompok tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis, emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang di timbulkan aktivitas yang rutin (Udin Utomo, 2015:28).

Menurut (Kasriman 2017:74) olahraga Rekreasi mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dan Olahraga rekreasi bisa disebut juga jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang, beberapa sumber mengatakan sebagai berikut:. Pengertian rekreasi olahraga suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif. Rekreasi Olahraga adalah aktivitas indoor

maupun outdoor yang didominasi unsur-unsur olahraga (gerak), sehingga dapat menyenangkan. Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang. Olahraga rekreasi merupakan alternatif dalam memanfaatkan waktu luang dengan melakukan aktifitas olahraga yang berintensitas rendah, bersifat menyenangkan secara individu maupun kelompok. Berikut pengertian olahraga rekreasi. 1) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran, kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. (Sistem Keolahragaan Nasional, No.3 Tahun 2005). 2) Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.

2.3.1 Tujuan Olahraga Rekreasi

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

Menurut Widiastuti (2015:19-20) olahraga rekreasi dilakukan tidak hanya untuk mengisi waktu luang saja tetapi masih banyak tujuan lainnya yaitu: melepas lelah, kebosanan dan kepenatan, sebagai imbalan *subsisten activity* (kegiatan

pengganti/ pelengkap) contoh pendidikan dan pekerjaan, sebagai pemenuh fungsi sosial (fungsi sosial yang dilakukan untuk kegiatan berkelompok serta rekreasi aktif, untuk memperoleh kesegaran jasmani dengan olahraga yang menyenangkan, memperoleh kesenangan dengan cara berolahraga, memperkenalkan olahraga bahwa olahraga itu menyenangkan.

2.3.2 Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Rekreasi

Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi disebutkan dalam Undang-Undang No.3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional tahun 2005 Pasal 26 ayat 1-5 sebagai berikut: 1) Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan dan diarahakan untuk memasalkan olahraga sebagai upaya mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan hubungan sosial. 2) Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dilaksanakan oleh pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dengan membangun dan memanfaatkan potensi sumber daya, prasarana dan sarana olahraga rekreasi.

Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi yang bersifat tradisional dilakukan dengan menggali, mengembangkan, melestarikan, dan memanfaatkan olahraga tradisional yang ada dalam masyarakat. 4) Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan berbasis masyarakat dengan memperhatikan prinsip mudah, murah, menarik, manfaat, dan massal. 5) Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan sebagai upaya menumbuhkembangkan sanggar-sanggar dan mengaktifkan perkumpulan olahraga dalam masyarakat, serta

menyelenggarakan festival olahraga rekreasi yang berjenjang dan berkelanjutan pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

2.3.3 Wadah Olahraga Rekreasi

Persatuan olahraga rekreasi mempunyai suatu wadah olahraga rekreasi di Indonesia yang memfasilitasi kegiatan rekreasi atau sering disebut wadah olahraga rekreasi nasional Indonesia yaitu FORMI (Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia). FORMI pada mulanya didirikan oleh perhimpunan-perhimpunan olahraga nonprestasi yang ada di Indonesia. Berdasarkan kesepakatan induk-induk organisasi olahraga masyarakat dan induk organisasi perhimpunan olahraga non prestasi di Indonesia, wadah olahraga rekreasi pada tanggal 9 September 2000 didirikan dengan nama Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia (FOMI). Pada musyawarah Nasional III FOMI, disepakati untuk disesuaikan dengan UU No.3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional sehingga pada tanggal 5 Desember 2009, Fomi diubah menjadi Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI). FORMI merupakan satu-satunya federasi olahraga yang mempunyai anggota organisasi antara lain: 1) olahraga tradisional yaitu menangani olahraga tradisional dan rekreasi yang bersifat penggalan dan pelestarian, 2) olahraga massal yaitu menangani olahraga yang bersifat massal khususnya olahraga masyarakat, 3) olahraga khusus yaitu menangani olahraga yang bersifat khusus dikalangan anak, lansia dan penyandang cacat.

2.3.4 Fasilitas Olahraga Rekreasi

Fasilitas olahraga rekreasi meliputi sarana dan prasarana perlengkapan olahraga rekreasi. Prasarana berupa area, bangunan, atau lapangan beserta

sarana/perlengkapannya. Fasilitas olahraga rekreasi dapat kita temukan di tempat-tempat pariwisata, karena olahraga tersebut bersifat rekreatif. Misalnya bersepeda, bola voli, senam aerobik, jogging, sepak bola, dan lain - lain (Udin Utomo, 2015:31).

2.4 Car Free Day

Car free day adalah salah satu kebijakan dimana kendaraan bermotor dilarang melintasi suatu jalan utama dalam suatu kota yang sedang menyelenggarakan *car free day* pada jam tertentu sesuai dengan kebijakan masing-masing kota penyelenggara untuk memberikan ruang umum bagi masyarakat untuk melakukan aktifitas olahraga yang sesuai dengan prinsip olahraga yaitu mudah, murah, aman, menyenangkan & menyehatkan. Untuk mendukung kebijakan mengenai adanya kegiatan *car free day* dimasing-masing Kota penyelenggara sekaligus untuk menghindari tanggapan negatif yang muncul dari masyarakat yang terganggu dengan adanya penutupan jalan yang dimana digunakan untuk melakukan kegiatan *car free day* (hari bebas kendaraan bermotor) maka kegiatan ini diperkuat dengan perda masing-masing daerah melalui Kepmen LH No. 15/1996 sesuai dengan program Langit Biru (Agus Supriyoko, 2019:3).

Car Free Day (CFD) merupakan suatu kegiatan yang bergerak di bidang lingkungan dan transportasi dengan mensosialisasikan kepada masyarakat untuk menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor, salah satu bentuk kegiatan *car free day* adalah adanya penutupan jalan selama beberapa waktu dari arus lalu lintas kendaraan. Sejarah *car free day* berawal pada 22 September 1998. Gagasan tersebut dicetuskan oleh menteri Lingkungan Hidup Prancis dengan

tema “Di Kotaku tanpa Mobil”, karena sejarah itu *car free day* pertama kali digelar di negara Perancis.

Car Free Day (CFD) adalah Hari Bebas Kendaraan Bermotor (HBKB) atau Hari Bebas Knalpot. Di hari itu, seluruh kendaraan yang mengandung atau yang berbau-bau dari knalpot seperti mobil, motor, bus, dan lain-lain dilarang melintas di jalan yang telah ditentukan. Pelaksanaan *car free day* pertama kali di Indonesia yaitu di Surabaya pada tahun 2000, kegiatan tersebut merupakan bagian dari kampanye peningkatan kualitas udara kota yang bernama "Segar Suroboyoku Rek". Pelaksanaan *car free day* banyak dimeriahkan dengan berbagai macam kegiatan seperti jalan santai, lari pagi, ajang buka lapak, senam pagi, dan masih banyak lagi. *Car Free Day* dimanfaatkan masyarakat untuk menjalankan berbagai aktivitas olahraga dan juga *car free day* sebagai bagian wisata (Indricha Meylis, 2019:15).

Menurut Hilmiawan dalam Agus Supriyoko (2019:4) 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 pribadi baik dari sisi kelancaran pergerakan dan kualitas udara kota.
4. Mensimulasikan suasana dan kondisi kota saat jumlah kendaraan dibatasi.

5. Jalan yang ditutup menjadi ruang publik dimana masyarakat dapat melakukan kegiatan secara bersama-sama sehingga dapat menjalin dan mempererat hubungan masyarakat.

2.4.1 Konsep *Car Free Day*

Kegiatan *Car Free Day* menjadi konsep yang sangat populer di banyak kota-kota besar, konsep ini banyak diminati karena tidak menggunakan cara paksaan dalam membiasakan masyarakat untuk tidak menggunakan kendaraan pribadi. Kegiatan *Car Free Day* selalu dipadati pengunjung untuk sekedar menikmati suasana pagi tanpa kendaraan. Kegiatan utama *Car Free Day* adalah penutupan jalan selama beberapa waktu dari arus lalu lintas kendaraan. Namun demikian, kendaraan angkutan umum masih bisa melintasi jalan tersebut. Untuk memanfaatkan ruang jalan yang ditutup maka dilakukan berbagai kegiatan seperti petunjukan kesenian, hiburan, permainan anak-anak, olahraga, lomba-lomba, parade sepeda dan kegiatan festival jalanan lainnya. Kegiatan ini ditujukan untuk memberikan suasana yang berbeda pada kota tersebut.

2.4.2 *Car Free Day* di Kota Semarang

Car Free Day yang ada di Kota Semarang terdapat di Simpang Lima, Jalan Pemuda, Jalan Pahlawan dan Stadion Diponegoro Kota Semarang. Pelaksanaan *car free day* ini setiap hari minggu pagi pukul 06.00-09.00 WIB. *Car free day* yang ada berlangsung di sepanjang ruas jalan Protokol di pusat Kota Semarang. Pemerintah Kota Semarang menutup akses jalan ke lokasi tersebut. Jalan yang di tutup antara lain Jalan Ahmad Yani, Jalan Pandanaran, Jalan Gajahmada, Jalan

Menteri Supeno, dan Jalan KH Ahmad Dahlan. Selain sebagai salah satu program pengurangan polusi udara, *car free day* juga dijadikan sebagai olahraga rekreasi bagi warga Semarang dan sekitarnya. Banyak aktifitas warga di dalam kegiatan ini, mulai jalan kaki, senam, bersepeda, *skate boarding*, basket, sepak bola, sepatu roda dan sebagainya. Banyak masyarakat dari berbagai kalangan di wilayah Kota Semarang yang mengikuti *car free day*. Kegiatan *car free day* di Kota Semarang sudah berjalan cukup lama dari 2010 sampai saat ini masih di laksanakan. Kawasan *car free day* terasa nyaman, teduh, dan damai tanpa deru kendaraan dan kemacetan. Masyarakat dapat leluasa bersantai menikmati udara bersih, suasana nyaman, teduh lapang nampak terasa bagi banyak komunitas seperti sepeda dan sepatu roda (Khabib Ali Reza, 2019:28).

Bentuk aktivitas yang memenuhi kriteria olahraga kesehatan dan yang dapat dilaksanakan di CFD (*Car Free Day*) adalah misalnya : senam aerobik olahraga beladiri (pencak silat, karate, capoeira, dll) yang semuanya dapat disajikan secara massal, di samping tentu saja jalan cepat dan lari lambat (*jogging*), bersepeda santai, bermain sepatu roda, sepak bola, basket, *skateboard*, *boomerang* dan berbagai macam olahraga permainan (Agus Supriyoko, 2019:5).

2.5 Masyarakat

Masyarakat dalam bahasa Inggris dipakai istilah *society* yang berasal dari kata Latin *socius*, berarti “kawan”. Istilah masyarakat sendiri berasal dari akar kata Arab *syaraka* yang berarti “ikut serta, berpartisipasi” (Koentjaraningrat, 2009: 116) dalam Udin Utomo, 2015:18). Masyarakat adalah kesatuan hidup manusia yang

berinteraksi menurut suatu sistem adat-istiadat tertentu yang bersifat kontinu, dan yang terikat oleh suatu rasa identitas bersama (Koentjaraningrat, 2009: 118).

Pengertian masyarakat menurut Soerjono Soekanto, (2006: 22) dalam (Udin Utomo, 2015) adalah orang-orang yang hidup bersama yang menghasilkan kebudayaan dan mereka mempunyai kesamaan wilayah, identitas, mempunyai kebiasaan, tradisi, sikap, dan perasaan persatuan yang diikat oleh kesamaan. Masyarakat menurut Soetrisno, dkk., (2007: 4) adalah suatu kesadaran sosial tertentu, demi keteraturan kehidupan bersama sedemikian rupa sehingga setiap individu mendapatkan kesempatan untuk memerankan dirinya sebagai manusia yang otonom dan bebas.

Masyarakat adalah lingkungan tempat tinggal anak. Mereka juga termasuk teman-teman anak tapi diluar sekolah. Disamping itu, kondisi orang-orang didesa atau kota tempat ia tinggal juga turut mempengaruhi perkembangan jiwanya. (Dalyono, 2010:131).

Soekanto mengatakan bahwa pada umumnya masyarakat memiliki ciri ciri dengan kriteria seperti berikut ini :

- 1) Manusia yang hidup bersama di suatu lingkungan yang sama, sekurang kurangnya terdiri dari dua orang.
- 2) Bercampur atau juga bergaul dalam jangka waktu yang cukup lama. Berkumpulnya manusia akan menimbulkan manusia manusia baru. Sebagai akibat dari hidup bersama, timbulah sistem komunikasi dan peraturan yang mengatur hubungan antar manusia.

Sedangkan menurut Durkheim, masyarakat adalah suatu kenyataan objektif dari orang-orang yang merupakan anggotanya. Setelah terbentuk masyarakat, didalamnya akan terbentuk suatu budaya, ekonomi dan sosial. Sehingga anggota masyarakat akan berbeda-beda dalam hal ekonomi atau politik maupun hal lain yang bisa kita sebut sebagai masyarakat multicultural (Indricha Meylis, 2019:10).

2.5.1 Peran Serta Masyarakat Dalam Olahraga

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

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

2.6 Hakekat Minat

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya merupakan penerimaan

akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, maka dengan sendirinya minat akan semakin besar.

Suatu minat dapat diekspresikan melalui sebuah pernyataan yang menunjukkan bahwa seseorang lebih menyukai suatu hal dari pada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam sebuah aktivitas. Seseorang yang mempunyai minat terhadap subyek tertentu cenderung akan memberikan perhatian yang lebih besar terhadap subyek tersebut. Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian.

Minat terhadap sesuatu hal yang dipelajari dan akan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Jadi minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya. Meskipun minat terhadap suatu hal bukan merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut, asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membuat seseorang mempelajarinya.

Minat adalah kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas. Seseorang yang berminat terhadap suatu aktivitas akan memperhatikan aktivitas itu secara konsisten dengan rasa senang. Dengan kata lain minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, maka minat akan semakin besar.

Minat adalah kecenderungan yang berlangsung lama terhadap suatu objek atau dalam melakukan sesuatu kegiatan (perbuatan) yang didasari oleh perasaan

tertarik, senang, yang muncul dari dalam diri. Kesenangan adalah ketertarikan efektif pada suatu keadaan atau benda atau kegiatan, yang berlangsung sementara. Kesenangan berbeda dari minat dan persistensinya. Perhatian adalah karakteristik yang selektif dari kehidupan mental. Perhatian merupakan pemusatan energi psikis pada suatu objek. Perhatian yang besar (kuat) mengarah pada minat kebutuhan merupakan keadaan yang membutuhkan pemuasan, kebutuhan ini mendorong munculnya perhatian dan minat.

Minat merupakan kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu. Minat timbul dalam diri seseorang untuk memerhatikan, menerima dan melakukan sesuatu tanpa ada yang menyuruh dan sesuatu itu dinilai penting atau berguna bagi dirinya.

Menurut Winkel (1991:105) dalam Meylis Indricha(2019:4) minat adalah “sebagai kecenderungan subyek yang menetap, untuk merasakan tertarik pada bidang studi atau pokok barisan tertentu dan merasa senang mempelajari materi”. Minat sebagai suatu perangkat mental yang terdiri dari suatu campuran dari perasaan, harapan, pendirian, prasangka, rasa takut atau kecenderungan-kecenderungan lain yang mengarahkan individu kepada suatu pilihan tertentu. Sedangkan menurut Sukardi pengertian minat adalah suatu keadaan mental yang menghasilkan respon terarah kepada suatu situasi atau objek tertentu yang menyenangkan dan memberi kepuasan kepadanya (*satisfiers*). Demikian minat dapat menimbulkan sikap merupakan suatu kesiapan berbuat bila ada stimulasi khusus sesuai dengan keadaan tersebut.

Minat merupakan salah satu aspek psikis yang membantu dan mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya, maka minat harus ada dalam diri seseorang, sebab minat merupakan modal dasar untuk mencapai tujuan. Dengan demikian minat harus menjadi pangkal permulaan dari pada semua aktivitas.

Menurut Hilgard dalam Falensia Kurnia Juli Pratiwi (2016:10) “minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan yang diminati seseorang, di perhatikan terus menerus yang disertai dengan rasa senang”.

Pintrinch dan Schunk dalam Meylis Indricha(2019:6), mengemukakan berbagai pengertian minat sebagai berikut:

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

atau topik, tetapi karena aktifitas atau topik tersebut memiliki nilai yang tinggi dan mengetahui lebih banyak mengenai topik atau aktifitas tersebut.

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

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

Dalam (Udin Utomo, 2015:15) prinsip minat pada seseorang adalah bahwa setiap orang memiliki minat yang berbeda-beda dan beragam. Masyarakat di kota memiliki minat yang berbeda dengan masyarakat di desa, masyarakat yang tinggal

didaerah pantai berbeda dengan di pegunungan. Minat tersebut sangat di pengaruhi oleh lingkungan sekitar dan kebutuhan masing-masing individu atau masyarakat itu sendiri, menarik atau tidaknya suatu olahraga juga sangat mempengaruhi minat dari seseorang atau masyarakat, semakin menarik olahraga tersebut maka semakin besar pula minat dari masyarakat itu

2.6.1 Macam-macam Minat

Minat seseorang timbul melalui proses belajar, dan pertumbuhan minat dalam diri seseorang juga tidak hanya bergantung pada faktor dalam diri (fisik maupun mental), tetapi juga pengaruh dari lingkungan (peran keluarga, teman, guru, masyarakat, dan budaya) yang mempengaruhi tumbuhnya minat seseorang pada suatu hal (Mikarsa, dkk., dalam (Udin Utomo, 2015 : 16).

Pendapat Jones (1970:77) dalam Udin Utomo (2015:16),menyatakan bahwa minat dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

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

Menurut Dewa Ketut Sukardi yang mengutip pendapat Carl Safran dikemukakan bahwa ada 3 cara yang didapat digunakan untuk menentukan minat antara lain :

1. Minat yang Diekspresikan (*Expressed Interest*)

Seseorang dapat mengungkapkan minat atau pilihannya dengan kata-kata tertentu. Misal : seseorang mungkin mengatakan bahwa dirinya tertarik dalam mengumpulkan barang unik.

2. Minat yang Diwujudkan (*Manifest Interest*)

Seseorang dapat mengungkapkan minat bukan melalui kata-kata melainkan dengan tindakan atau perbuatan yaitu ikut serta berperan aktif dalam suatu kegiatan. Misal : kegiatan pramuka, tari, dan sebagainya yang menarik minatnya.

3. Minat yang Diinvestarisasikan (*Inventord Interest*)

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

Selanjutnya Soewondo (1982:15), mengatakan bahwa terpusat tidaknya minat dan perhatian seseorang terhadap sesuatu objek tergantung pada atau dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:

1. Pembawaan seseorang yang berbeda antara orang yang satu dengan yang lainnya. Ada orang yang dengan mudah dapat memusatkan minat dan perhatiannya smpai beberapa waktu lamanya dan orang yang sangat sukar untuk dalam waktu sebentar saja memusatkan minat dan perhatiannya pada suatu objek sekaligus. Ada pula orang yang tertarik minat dan perhatiannya pada objek tertentu, dimana orang lain sama sekali tidak berminat. Hal yang demikian menyangkut bakat yang dibawa sejak lahir.

2. Keadaan jasmani mempengaruhi juga terpusat tidaknya minat dan perhatian seseorang seperti: kesehatan, kelelahan, rasa lapar dan haus, mengantuk, lain-lain gangguan organisme dalam tubuh keadaan normal tidaknya seseorang.
3. Jenis kelamin (pria dan wanita) berbeda dalam minat dan perhatiannya. Pada umumnya wanita menaruh minat dan perhatian besar pada masalah kerumah tangga, sedangkan pria kurang menaruh minat dan perhatian dalam soal itu.
4. Umur seseorang juga berbeda pada tidaknya minat dan perhatian orang dewasa tertuju pada persoalan keluarga, kesejahteraan, pekerjaan dan kedudukan. Sedangkan pra remaja masih banyak menunjukkan minat dan perhatiannya pada pengalaman avonturir dan kehidupan yang romantis.
5. Dalam kehidupan sehari-hari, kekuatan dan kehalusan perangsang seperti: bunyi, suara, warna, suhu dan lain-lainnya turut mempengaruhi minat dan perhatian seseorang.
6. Kemampuan keras terhadap sesuatu objek tertentu dapat membantu minat dan perhatian yang kurang kuat atau dapat juga mengalahkan atau meninggalkannya.

Uraian tersebut diatas menunjukkan bahwa minat dan perhatian dapat terpusat apabila perangsang yang datang cukup kuat dan diterima dengan baik oleh susunan syaraf pusat, yang selanjutnya di manifestasikan melalui sikap dan tingkah laku.

2.6.2 Ciri-ciri Minat

Menurut (Falensia Kurnia Juli Pratiwi, 2016:12) minat tidak dibawa dari sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat

baru. Jadi, minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya. Meskipun minat terhadap sesuatu hal bukan merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut. Asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membantu seseorang mempelajari. Dorongan-dorongan yang ada pada diri seseorang, menggambarkan pentingnya perlakuan yang luas sehingga ciri-ciri dan minat seseorang dapat tergambar lebih rinci dan faktual, sesuai dengan usia dan tingkat kedewasaan seseorang tersebut..

Minat merupakan suatu sifat yang relatif menetap pada diri seseorang. Minat memiliki pengaruh yang besar terhadap belajar, sebab dengan adanya minat menjadikan seseorang akan melakukan sesuatu yang di minatnya. Misalnya seorang menaruh minat terhadap bidang olahraga, maka seseorang tersebut akan berusaha untuk mengetahui dan mencari tau lebih banyak hal mengenai olahraga.

2.6.3 Bentuk-bentuk Minat

Menurut Slameto (2003:184), minat dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu :

1. Minat Primitif

Minat primitif disebut juga minat yang bersifat biologis, seperti kebutuhan makan, bebas bergaul dan sebagainya. Jadi pada jenis minat ini meliputi kesadaran tentang kebutuhan yang langsung dapat memuaskan dorongan untuk mempertahankan organisme.

2. Minat Kultural

Minat kultural disebut juga minat sosial yaitu berasal atau diperoleh dari proses belajar. Jadi kultural disini lebih tinggi nilainya dari pada

minat primitive.

2.6.4 Faktor yang Mempengaruhi Minat

1.) Faktor dari dalam (intrinsik)

Suatu perbuatan yang memang diinginkan karena seseorang senang melakukannya.

Minat datang dari dalam diri orang itu sendiri dan orang itu senang melakukan perbuatan itu.

a) Rasa Tertarik

Rasa tertarik muncul ketika kita melihat sesuatu yang menarik perhatian kita dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang yang membuat rasa tertarik itu muncul pada diri seseorang. Menurut Sumardi Suryabrata (2007: 66), perasaan didefinisikan sebagai suatu gejala psikis yang bersifat suatu subjektif yang umumnya berhubungan dengan gejala-gejala mengenal dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang dalam berbagai taraf. Sedangkan menurut Dendy Sugono (2008: 1406), tertarik adalah keadaan atau peristiwa tertarik. Jadi dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa rasa tertarik adalah peristiwa kejiwaan yang kita alami dengan senang dalam hubungan peristiwa mengenal dan bersifat subjektif.

b) Perhatian

Perhatian muncul pada diri seseorang apabila melihat sesuatu kejadian atau objek yang menarik sehingga perhatian tersebut tertuju pada suatu objek. Menurut Slameto (2003: 105), perhatian adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam hubungannya dengan pilihan rangsangan yang datang dari lingkungannya. Sedangkan

menurut Sumardi Suryabrata (2007: 14), perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktivitas yang dilakukan. Jadi dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perhatian adalah kreatifitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek. Perhatian ini ditujukan pada objek olahraga futsal.

c) Aktivitas

Kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan seseorang dalam melakukan aktivitas tertentu yang membuat seseorang mendapat kesibukan tertentu. Menurut Sumardi Suryabrata (2007: 97), aktivitas adalah banyak sedikitnya orang menyatakan diri, menjelmakan perasaan-perasaan dan pikiran-pikirannya dalam tindakan yang spontan. Sedangkan menurut Dendy Sugono (2008: 31), aktivitas adalah keaktifan, kegiatan kerja/salah satu kegiatan kerja yang dilakukan dalam tiap bagian di dalam perusahaan. Jadi menurut pendapat di atas dapat disimpulkan aktivitas adalah banyak sedikitnya orang menyatakan diri menjelmakan perasaan-perasaanya dan pikiran-pikiranya dalam tindakan spontan.

2) Faktor dari luar (ekstrinsik)

a) Lingkungan

Tempat seseorang melakukan aktivitas dan tempat seseorang melakukan interaksi pada masyarakat luas. Menurut Dendy Sugono (2008: 831), lingkungan adalah daerah atau kawasan yang termasuk didalamnya. Lingkungan yang mendukung menyebabkan seseorang berkeinginan untuk lebih memanfaatkan keadaan tersebut untuk mendukung minatnya.

b) Alat/Fasilitas

Alat atau fasilitas merupakan alat bantu untuk memperlancar berlangsungnya suatu kegiatan/pembelajaran. Fasilitas menurut Dendy Sugono (2008: 389), merupakan sarana untuk memperlancar fungsi. Fasilitas yang mendukung menyebabkan seseorang berkeinginan untuk lebih memanfaatkan keadaan tersebut sebagai sarana untuk mendukung minatnya.

Menurut Crow and Crow dalam Falensia Kurnia Juli Pratiwi (2016:15), minat terhadap suatu obyek atau aktivitas di timbulkan oleh beberapa faktor yaitu:

1). *The Factor Of Inner Urges* (Faktor Dorongan Dari Dalam)

Minat timbul karena pengaruh dari dalam untuk memenuhi semua kebutuhan, baik kebutuhan jasmani maupun rohani.

2). *The Factor Of Social Motives* (Faktor Motif Dalam Lingkungan Sosial)

Minat timbul karena pengaruh kebutuhan dalam masyarakat sekitar dilingkungan tinggalnya bersama-sama orang lain.

3). *The Factor Of Emotional* (Faktor Emosi)

Minat timbul karena ada pengaruh emosi dari orang yang bersangkutan, artinya seseorang yang melaksanakan dengan perasaan yang senang, maka akan membuahkan hasil yang memuaskan dan sekaligus memperbesar minatnya terhadap suatu kegiatan tersebut.

Menurut Slameto dalam Falensia Kurnia Juli Pratiwi(2016:16), ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi minat yaitu sebagai berikut.

a. Pembawaan

Adanya pembawaan tertentu yang berhubungan dengan obyek yang direaksi sedikit banyak akan timbul minat terhadap obyek tertentu tersebut dan kebiasaan.

Meskipun merasa tidak ada bakat pembawaan tentang sesuatu bidang. Tetapi karena hasil dari latihan dan kebiasaan dapat menyebabkan munculnya minat terhadap bidang tertentu.

b. Kebutuhan

Adanya kebutuhan tentang sesuatu memungkinkan akan timbulnya minat terhadap obyek tersebut. Kebutuhan merupakan dorongan, sedangkan dorongan itu mempunyai tujuan yang harus dicurahkan kepadanya. Dengan demikian minat terhadap hal-hal tersebut pasti ada.

c. Kewajiban

Dalam menjalankan suatu kewajiban, maka tanggungan terhadap sesuatu itu harus dipenuhi oleh orang yang bersangkutan. Bagi orang yang bersangkutan, jika menyadari atas kewajibannya sekaligus menyadari penuh atas kewajibannya itu cocok atau tidak, menyenangkan atau tidak dia akan menjalankan kewajibannya dengan penuh minat.

d. Suasana Jiwa

Keadaan batin, perasaan pikiran dan sebagainya sangat mempengaruhi minat individu, yang mungkin dapat membuat atau mendorong dan sekaligus menghambat.

e. Suasana Disekitar

Adanya bermacam-macam perangsang disekitar kita, seperti kegaduhan,kekacauan, temperatur, sosial ekonomi, keindahan, dan sebagainya dapat mempengaruhi minat kita.

f. Kuat Tidaknya Perangsang

Seberapa besar kuatnya perangsang suatu obyek sangat mempengaruhi minat individu, kalau obyek itu memberikan perangsang yang besar dan kuat kemungkinan minat individu terhadap obyek tersebut cukup besar, sedangkan apabila obyek itu hanya memberikan perangsang yang kecil, maka kemungkinan minat yang akan timbul juga kecil.

2.6.5 Unsur-Unsur Minat

Menurut Sukardi (1994:14) dalam Indricha Meylis(2019:9), mengatakan seseorang dikatakan berniat terhadap sesuatu bila individu itu memiliki beberapa unsur antara lain:

a. Perhatian

Seseorang dikatakan berniat apabila individu disertai perhatian, yaitu kreativitas jiwa yang tinggi yang semata-mata bertuju pada suatu objek, jadi seseorang yang berniat terhadap suatu objek yang pasti perhatiannya akan memusat terhadap sesuatu objek tersebut.

b. Kesenangan

Perasaan senang terhadap suatu objek baik orang maupun benda akan menimbulkan minat pada diri seseorang, orang merasa tertarik kemudian pada gilirannya timbul keinginan yang dikehendaki agar objek tersebut menjadi miliknya. Dengan demikian maka individu yang bersangkutan berusaha untuk mempertahankan objek tersebut.

c. Kemauan

Kemauan yang dimaksud merupakan dorongan yang terarah pada suatu tujuan yang dikehendaki oleh akal pikiran. Dorongan ini akan melahirkan

timbulnya suatu perhatian terhadap suatu objek. Sehingga dengan demikian akan muncul minat individu yang bersangkutan. Seseorang dapat mengungkapkan minat atau pilihannya dengan kata-kata tertentu.

2.6.6 Cara Mengukur Minat

Terdapat beberapa pendapat yang menjelaskan mengenai metode atau cara yang dapat digunakan untuk mengetahui minat seseorang. Menurut Gibson dan Mitchel (1981: 170) dalam Udin Utomo (2015:17), menyebutkan bahwa ada empat pendekatan yang dapat digunakan untuk mengetahui minat seseorang, yaitu: 1) pertanyaan langsung, 2) pengamatan secara langsung, 3) dengan tes minat, 4) dengan daftar inventori minat.

Sedangkan menurut Nurkencana dan Sumartana (1983: 227) dalam Udin Utomo (2015:18), bahwa ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengadakan pengukuran minat, yaitu:

- 1) Observasi, yaitu metode penelitian yang dijalankan secara sistematis dan disengaja diadakan dengan menggunakan alat indera (terutama mata) terhadap kejadian-kejadian yang langsung ditangkap pada waktu kejadian itu terjadi.
- 2) *Interview*, yaitu metode pengumpulan data dengan cara tanya jawab sepihak yang dilakukan dengan sistematis, melalui *interview* seseorang diajak memperbincangkan hobi atau kegemarannya maupun aktivitasnya yang menarik hati seseorang tersebut.
- 3) Kuesioner, yaitu metode pengumpulan data dengan cara mengajukan daftar pertanyaan secara langsung kepada informan.

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

2.7 Motivasi

Motivasi adalah kondisi internal yang spesifik dorongan yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku seseorang ke suatu tujuan. Prestasi merupakan dorongan untuk mengatasi kendala, melaksanakan kekuasaan, berjuang untuk melakukan sesuatu yang sulit sebaik dan secepat mungkin. Menurut Pratiwi (2016:17), menjelaskan bahwa motivasi adalah dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan, harapan, kebutuhan, tujuan, sasaran, dan insentif. Keadaan inilah yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu belajar.

Motivasi dapat dinilai sebagai suatu dorongan (*driving force*) yang menyebabkan individu dapat berbuat sesuatu untuk mencapai tujuan. Hal ini juga dijelaskan oleh Chauhan (2008:67) dalam Kasriman (2017:74) bahwa motivasi merujuk pada gejala yang melibatkan dorongan perbuatan terhadap tujuan tertentu. Motivasi hakekatnya merupakan dorongan untuk melakukan segala sesuatu dengan lebih baik dari lainnya dalam kegiatan untuk mencapai tujuan. Dengan demikian pada akhirnya kegiatan individu itu akan mengarah pada sesuatu yang berharga.

Misalnya motivasi yang mengarah pada usaha memperbesar kepuasan individu dalam suatu pekerjaannya.

Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi dapat dipandang sebagai dorongan, berarti motivasi berfungsi sebagai daya penggerak dari dalam individu untuk melakukan aktivitas tertentu dalam mencapai tujuan. Motivasi dilihat dari segi proses, berarti motivasi dapat dirangsang dengan faktor luar, untuk menimbulkan motivasi dalam diri individu yang melalui proses rangsangan timbal balik (reward) sehingga dapat mencapai tujuan yang dikehendaki. Motivasi dipandang dari segi tujuan, berarti motivasi merupakan sasaran stimulus yang akan dicapai. Jika seseorang mempunyai keinginan untuk belajar suatu hal, maka dia akan termotivasi untuk mencapainya.

2.7.1 Jenis Motivasi

Menurut Alim, Abdul (dalam Pratiwi, 2016:19) jenis motivasi ada tiga yaitu:

- a. Motivasi yang didasarkan atas ketakutan (*fear motivation*).

Seseorang melakukan sesuatu karena takut jika tidak melakukannya maka sesuatu yang buruk akan terjadi, misalnya orang patuh pada bos karena takut

dipecat, orang membeli polis asuransi karena takut jika terjadi apa-apa dengannya, anak istrinya akan menderita.

- b. Motivasi karena ingin mencapai sesuatu (*achievement motivation*).

Motivasi ini jauh lebih baik dari motivasi yang pertama, karena sudah ada tujuan di dalamnya. Seseorang mau melakukan sesuatu karena dia ingin mencapai suatu sasaran atau suatu prestasi tertentu.

- c. Motivasi yang didorong oleh ketakutan dari dalam (*inner motivation*).

Karena didasarkan oleh suatu misi atau tujuan hidupnya. Seseorang yang telah menemukan misi hidupnya bekerja berdasarkan nilai (*values*) yang diyakininya. Nilai-nilai itu dapat berupa rasa kasih sayang (*love*) pada sesama atau ingin memiliki makna dalam menjalani hidupnya. Individu yang memiliki motivasi seperti ini biasanya memiliki visi yang jauh ke depan. Baginya bekerja bukan sekadar untuk memperoleh sesuatu (uang, harga diri, kebanggaan, prestasi) tetapi adalah proses belajar dan proses yang harus dilaluinya untuk mencapai misi hidupnya.

2.7.2 Sifat Motivasi

Motivasi banyak sifatnya. Para ahli mengadakan pembagian sifat motivasi menurut teorinya masing-masing.

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari dalam diri sendiri dan tidak dipengaruhi oleh sesuatu di luar dirinya karena dalam setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu maupun dorongan yang kuat dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Seseorang yang tingkah lakunya digerakkan oleh motivasi intrinsik, baru akan puas jika tingkah lakunya telah

mencapai hasil tingkah laku itu sendiri. Dalam hal ini, pujian atau hadiah maupun sejenisnya tidak diperlukan, sebagaimana dikemukakan oleh Emerson dalam Pratiwi (2016:20), bahwa *“the reward of a think well done is to have done it”*, berarti motivasi intrinsik adalah bersifat nyata atau motivasi yang sesungguhnya. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul dalam diri seseorang karena pengaruh dari rangsangan diluar perbuatan yang dilakukan, motivasi ekstrinsik tumbuh karena dorongan berasal dari luar individu yang menyebabkan seseorang berpartisipasi. Dorongan semacam ini biasanya tidak bertahan lama.

2.7.3 Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi

1.Faktor Internal (Intern)

Faktor internal merupakan faktor motivasi yang bersumber dari dalam diri seseorang. Motivasi internal ini muncul akibat adanya keinginan individu untuk mendapatkan prestasi dan tanggungjawab di dalam hidupnya. Ada beberapa hal yang bisa termasuk ke dalam faktor internal, diantaranya adalah:

- Harga diri dan Prestasi, yaitu sebab timbulnya motivasi di dalam diri seseorang bisa dikarenakan ingin mencapai prestasi tertentu atau ingin membuktikan dan meningkatkan harga dirinya.
- Kebutuhan, motivasi juga dapat timbul karena adanya kebutuhan akan sesuatu di dalam hidupnya sehingga ia termotivasi untuk bisa memenuhi kebutuhan hidupnya.

- Harapan, adanya suatu harapan yang ingin dicapai seseorang di masa yang akan datang dapat berpengaruh pada tindakan orang yang bersangkutan.
- Tanggungjawab, motivasi yang berasal di dalam diri seseorang untuk bekerja dengan baik dan hati-hati dalam menghasilkan sesuatu yang berkualitas.
- Kepuasan kerja, adanya kepuasan kerja juga bisa menimbulkan motivasi dalam diri seseorang

2. Faktor Eksternal (Ekstern)

Faktor eksternal merupakan faktor motivasi yang bersumber dari luar diri seseorang. Banyak faktor yang dapat menjadi faktor eksternal timbulnya motivasi diantaranya adalah:

- Jenis dan sifat pekerjaan, faktor jenis dan sifat pekerjaan menjadi dorongan seseorang untuk bekerja dan dipengaruhi oleh besar imbalan yang didapatkan.
- Kelompok kerja, ialah kelompok kerja dimana seseorang bekerja untuk mendapatkan pendapatan bagi kebutuhan hidupnya.
- Kondisi kerja, ialah keadaan dimana seseorang bekerja sesuai dengan harapannya.
- Keamanan dan keselamatan kerja, ialah motivasi yang timbul karena adanya jaminan keamanan dan keselamatan seseorang dalam bekerja.
- Hubungan interpersonal, ialah hubungan antara teman, atau dengan atasan, hubungan dengan bawahan.

2.7.4 Fungsi Motivasi

Terdapat beberapa fungsi motivasi yang diperoleh oleh seseorang, diantaranya adalah:

- Mendukung timbulnya suatu kelakuan atau perbuatan sehingga memotivasi melakukan perbuatan.
- Motivasi berfungsi sebagai pengarah untuk mewujudkan keinginan atau tujuan.
- Motivasi berfungsi sebagai penggerak bagi seseorang untuk melakukan sesuatu.

2.8 Kesehatan

Kesehatan menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.36 Tahun 2009 adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Dikatakan sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik, dan dia memang tidak sakit. Sehat secara mental/psikis adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang. Definisi sehat adalah keadaan sejahtera, sempurna dari fisik, mental, dan sosial yang tidak terbatas hanya pada bebas dari penyakit atau kelemahan saja. Pencapaian derajat kesehatan yang baik dan setinggi-tingginya merupakan suatu hak yang fundamental bagi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, jenis kelamin, politik yang dianut, dan tingkat sosial ekonominya.

Menurut Blum (dalam Zaraz Obella Nur Adliyani, 2015:109), menyebutkan terdapat empat pilar yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang, diantaranya adalah keturunan, lingkungan, pelayanan kesehatan, dan perilaku. Faktor yang paling besar pengaruhnya adalah lingkungan dan perilaku. Contoh perilaku yang dapat mempengaruhi kesehatan adalah gaya hidup dan *personal hygiene*.

Sehat ialah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Menurut While tahun 1997, kesehatan adalah keadaan dimana seseorang pada waktu diperiksa oleh ahlinya tidak mempunyai keluhan ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit atau kelainan. Dalam setiap hal di dunia, termasuk kesehatan, pasti memiliki masalah-masalah tertentu. Tidak selamanya masalah kesehatan merupakan masalah kompleks yang merupakan resultant dari berbagai masalah lingkungan yang bersifat alamiah maupun masalah buatan manusia, sosial budaya, perilaku, populasi penduduk, genetika, dan sebagainya. Derajat kesehatan masyarakat yang disebut sebagai *psychosocio somatic health well being*, merupakan resultant dari empat faktor yaitu *Environment* atau lingkungan, *Behaviour* atau perilaku, antara yang pertama dan kedua dihubungkan dengan *ecological balance*. *Heredity* atau keturunan yang dipengaruhi oleh populasi, distribusi penduduk, dan sebagainya, *Health care service* berupa program kesehatan yang bersifat preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitative (Zaraz Obella Nur Adliyani, 2015:110).



Gambar 2.1. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Derajat Kesehatan

Menurut Hendrik L.Bum

Lingkungan memiliki pengaruh yang dan peranan terbesar diikuti perilaku, fasilitas kesehatan dan keturunan. Lingkungan sangat bervariasi, umumnya digolongkan menjadi tiga kategori, yaitu yang berhubungan dengan aspek fisik dan sosial. Lingkungan yang berhubungan dengan aspek fisik contohnya sampah, air, udara, tanah, iklim, perumahan, dan sebagainya. Sedangkan lingkungan sosial merupakan hasil interaksi antar manusia seperti kebudayaan, pendidikan, ekonomi, dan sebagainya

Perilaku merupakan faktor kedua yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat karena sehat atau tidak sehatnya lingkungan kesehatan individu, keluarga dan masyarakat sangat tergantung pada perilaku manusia itu sendiri. Di samping itu, juga dipengaruhi oleh kebiasaan, adat istiadat, kebiasaan, kepercayaan, pendidikan sosial ekonomi, dan perilaku-perilaku lain yang melekat pada dirinya.

Pelayanan kesehatan merupakan faktor ketiga yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat karena keberadaan fasilitas kesehatan sangat menentukan dalam pelayanan pemulihan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, pengobatan dan keperawatan serta kelompok dan masyarakat yang memerlukan pelayanan

kesehatan. Ketersediaan fasilitas dipengaruhi oleh lokasi, apakah dapat dijangkau atau tidak. Yang kedua adalah tenaga kesehatan pemberi pelayanan, informasi dan motivasi masyarakat untuk mendatangi fasilitas dalam memperoleh pelayanan serta program pelayanan kesehatan itu sendiri apakah sesuai dengan kebutuhan masyarakat yang memerlukan.

Keturunan (genetik) merupakan faktor yang telah ada dalam diri manusia yang dibawa sejak lahir, misalnya dari golongan penyakit keturunan seperti diabetes melitus dan asma bronchial (Zaraz Obella Nur Adliyani, 2015:111).

2.8.1 Perilaku Hidup Sehat

Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap rangsangan dari luar (*stimulus*). Perilaku dapat dikelompokkan menjadi dua, perilaku tertutup (*covert behaviour*), perilaku tertutup terjadi bila respons terhadap stimulus tersebut masih belum bisa diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk "*unobservabel behavior*" atau "*covert behavior*" apabila respons tersebut terjadi dalam diri sendiri, dan sulit diamati dari luar (orang lain) yang disebut dengan pengetahuan (*knowledge*) dan sikap (*attitude*). Selanjutnya adalah perilaku terbuka (*Overt behaviour*), apabila respons tersebut dalam bentuk tindakan yang dapat diamati dari luar (orang lain) yang disebut praktek (*practice*) yang diamati orang lain dari luar atau "*observabel behavior*".

Perilaku muncul sebagai akibat dari beberapa hal, diantaranya karena adanya hubungan timbal balik antara stimulus dan respons yang lebih dikenal

dengan rangsangan tanggapan. Hubungan stimulus dan respons akan membentuk pola-pola perilaku baru. Selain itu, hubungan stimulus dan respons merupakan suatu mekanisme dari proses belajar dari lingkungan luar juga mempengaruhi perilaku seseorang. Ganjaran (*reward*) akan memberikan penguatan kepada respons atau tetap untuk mempertahankan respons. Lalu adanya hukuman (*punishment*) melemahkan respons atau mengalihkan respons ke bentuk respons lainnya. Perubahan perilaku akibat perubahan dari ganjaran atau hukuman.

Perilaku kesehatan sebagai atribut-atribut seperti kepercayaan, ekspektasi, motif-motif, nilai-nilai, persepsi elemen kognitif lainnya, karakteristik kepribadian, termasuk *mood* dan status emosi dan sifat-sifat serta pola perilaku yang jelas, tindakan dan kebiasaan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan, restorasi dan peningkatan kesehatan.

Perilaku kesehatan adalah sesuatu respon (*organisme*) terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan. Dari batasan ini, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terjadi dari 3 aspek meliputi aspek perilaku pencegahan penyakit, dan penyembuhan penyakit bila sakit, serta pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari sakit. Selanjutnya adalah perilaku peningkatan kesehatan, apabila seseorang dalam keadaan sehat. Dan terakhir adalah perilaku gizi (makanan) dan minuman.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus diterapkan dalam setiap sisi kehidupan manusia kapan saja dan dimana saja termasuk di dalam lingkungan kampus dan tempat tinggal karena perilaku merupakan sikap dan tindakan yang akan membentuk kebiasaan sehingga melekat dalam diri seseorang. PHBS

(Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS merupakan salah satu pilar utama dalam Indonesia Sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara dan masyarakat terhadap pembiayaan kesehatan. Sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Zaraz Obella Nur Adliyani, 2015:112).

2.8.2 Pengetahuan Gaya Hidup Sehat

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya yaitu pengalaman, tingkat pendidikan, keyakinan, fasilitas, penghasilan, dan sosial budaya. Masyarakat menganggap bahwa hidup sehat itu hanya sekadar terhindar dari penyakit padahal pengertian dari hidup sehat tidak sebatas itu saja melainkan semua kegiatan yang bertujuan meningkatkan, melindungi atau mempertahankan kesehatannya.

Pengetahuan, sikap dan perilaku gaya hidup sehat seharusnya berjalan dengan sinergis, terbentuknya perilaku seseorang itu dimulai dari pengetahuan yang kemudian akan menimbulkan respon batin dalam bentuk sikap dan dibuktikan dengan tindakan atau perilaku. Sikap yang positif akan menghasilkan perilaku hidup yang sehat karena akan mudah menyerap informasi, saran dan nasehat serta mengetahui baik, buruk, dampak dan manfaatnya dari sebuah perilaku itu. Sikap yang negatif menimbulkan perilaku yang tidak sehat karena dengan pemahaman

yang kurang, maka seseorang akan cenderung berpikir dan beranggapan untuk coba-coba melakukan sesuatu yang belum diketahui dan nantinya bisa membahayakan bagi kesehatan mereka sendiri.

Namun pengetahuan tidak selalu diikuti oleh perilaku. Masih ada masyarakat yang bersikap positif dengan perilaku tidak sehat, bisa dikarenakan faktor ekonomi, sosial budaya, serta faktor agama (Anita Istiningtyas, 2010:19).

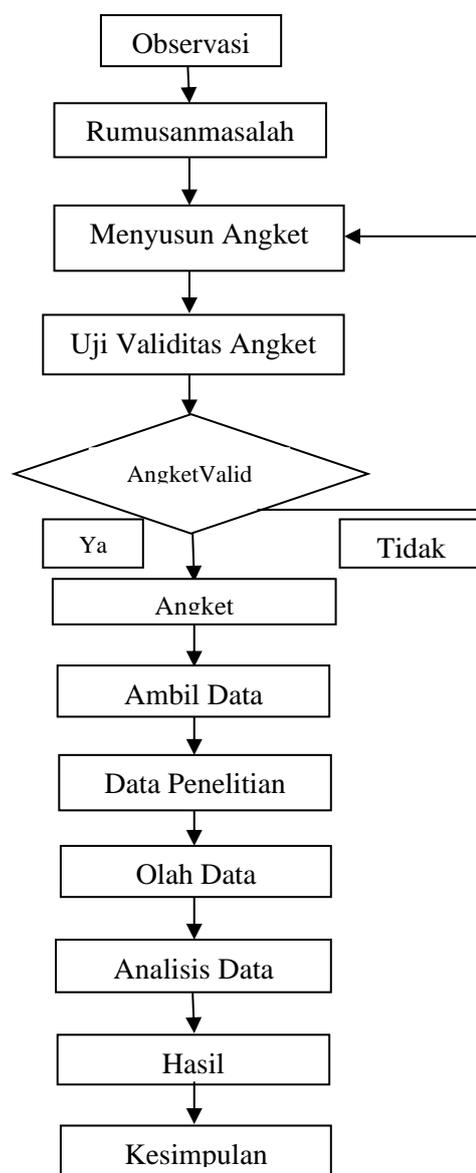
2.8.3 Tubuh Sehat Ideal

Tubuh sehat ideal secara fisik dapat dilihat dan dinilai dari penampilan luar. Penilaian setiap orang tentunya berbeda, antara orang awam dengan orang yang mempunyai latar belakang medis sangat berbeda. Namun secara umum orang biasanya menilai tubuh sehat ideal, dilihat dari postur tubuh, sikap dan tutur kata serta interaksi orang tersebut dengan orang lain. Namun pengertian tubuh sehat ideal dari segi kesehatan mencakup hal yang lebih luas, yang tidak cukup hanya penilaian secara lahiriah, tetapi memerlukan pemeriksaan medis meliputi pemeriksaan antropometri, fisiologi, biokimia dan patologi anatomi. Dari definisi WHO diatas, untuk menyatakan seseorang mempunyai tubuh sehat ideal, memerlukan juga penilaian secara psikologi dan psikiatri, apakah orang tersebut mengalami kelainan kepribadian dan penyimpangan perilaku meskipun secara fisik orang tersebut sehat, namun bila ada kelainan jiwa yang mengganggu kehidupan orang dilingkungannya, orang tersebut tidak sehat.

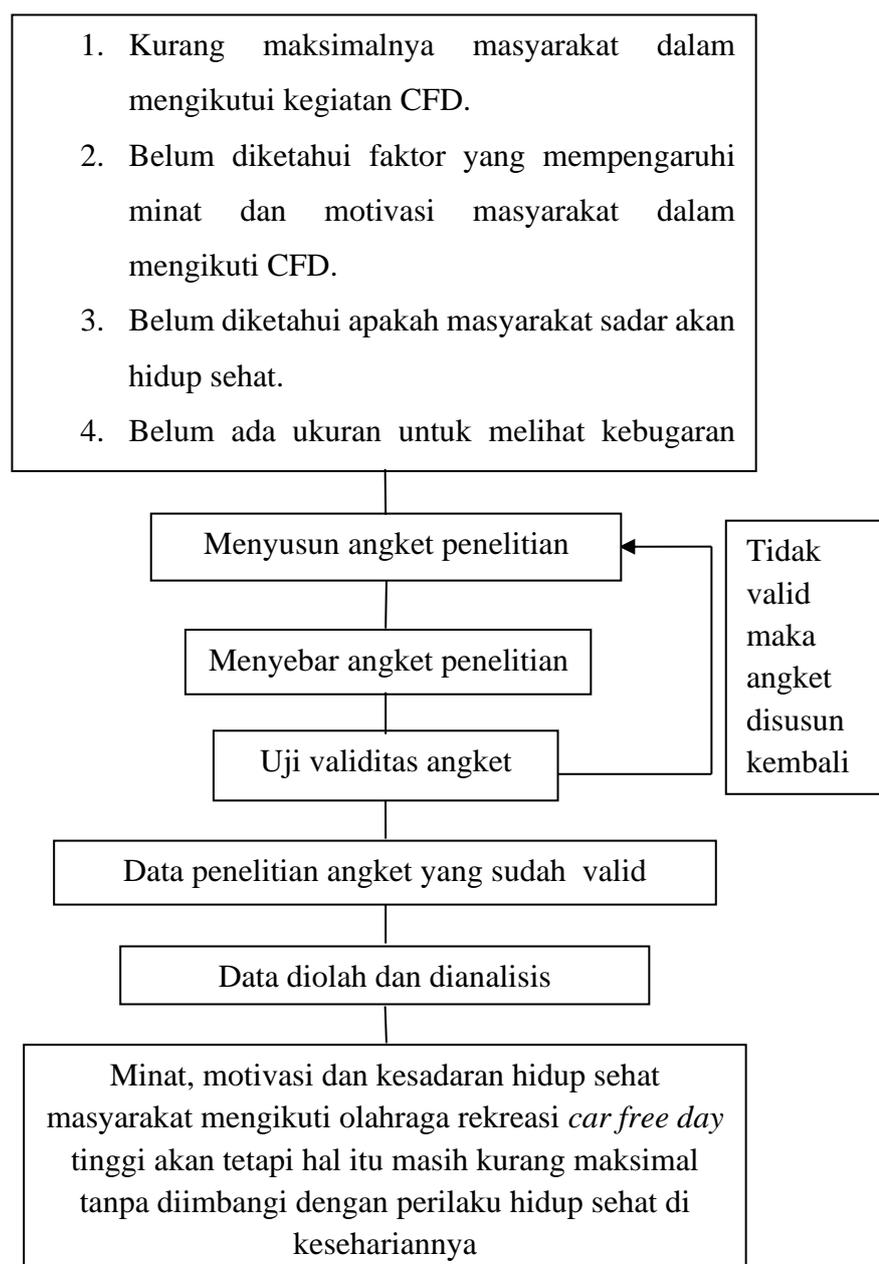
Untuk berada dalam kondisi tubuh sehat ideal selain postur tubuh yang ideal juga harus dilengkapi dengan keadaan tubuh yang sehat fisik atau jasmani. Untuk mewujudkan hal tersebut, diperlukan zat gizi yang berasal dari konsumsi makanan

sehari-hari. Zat gizi yang diperlukan oleh tubuh terdiri dari Hidrat-arang, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan serat (Azrul Azwar, 2004:3).

2.9 Kerangka Konseptual



2.10 Skema Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode penelitian juga sering disebut sebagai langkah-langkah yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan dengan menggunakan prosedur yang terpercaya.

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini pada dasarnya bertujuan untuk mengetahui minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day*. Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan mengumpulkan data secara langsung. Data yang diperoleh nantinya akan diolah menjadi data persentase dan akan diklasifikasikan agar diperoleh kesimpulan. Peneliti menggunakan angket (kuesioner) untuk mendapatkan informasi mengenai bagaimana minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang.

3.2 Populasi, Sampel, Teknik Penarikan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang mengikuti kegiatan *car free day* di Kota Semarang yang berada di Jalan Pahlawan, Jalan Pandanaran, kawasan lapangan Simpang Lima, Taman Indonesia Kaya, laki-laki dan perempuan yang berusia 15 tahun keatas sebanyak 100 orang.

3.2.2 Sampel Penelitian

Penentuan pengambilan sampel jika jumlah subjek besar dapat diambil antara 10-15% / 20-25% / lebih (Arikunto, 2008 :116). Karena kemungkinan peneliti bertemu dengan jumlah subjek yang besar bisa 1000 orang bahkan lebih, maka sampel yang diambil sebanyak 100 orang dengan pertimbangan peneliti. Sampel tersebut 100 orang pertama laki-laki dan perempuan dengan usia 15 tahun ke atas yang di temui peneliti di Jalan Pahlawan, Jalan Pandanaran, kawasan Simpang Lima, kawasan Taman Indonesia Kaya dan berkenan mengisi angket/kuesioner.

3.2.2 Teknik Pemilihan Sampel Penelitian

Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah secara *Random Sampling* yaitu pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi, baik secara individu maupun kelompok diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel atau biasa disebut pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata. Yang dimaksud adalah 100 orang laki-laki dan perempuan dan berusia 15 tahun keatas yang pertama ditemui peneliti pada kegiatan *car free day* yang berlokasi di Jalan Pahlawan, Jalan Pandanaran, kawasan lapangan

Simpang Lima dan di kawasan Taman Indonesia Kaya dengan alokasi waktu pengambilan data observasi pertama dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2020, kemudian pengambilan data kedua dilaksanakan tanggal 14 Juni 2020 dan pengambilan data ketiga dilaksanakan pada tanggal 21 Juni 2020, pengambilan data dilaksanakan pada pukul 06.30 – 08.40 WIB.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang. Minat yang dimaksud yaitu kecenderungan dalam diri seseorang merasa tertarik untuk melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan tertentu. Motivasi yang dimaksud yaitu dorongan yang menggerakkan seseorang untuk melakukan aktivitas olahraga. Sedangkan kesadaran hidup sehat yang dimaksud yaitu perilaku dari seseorang untuk melakukan pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga. Dalam hal penelitian ini diukur dengan menggunakan angket.

3.4 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

3.4.1 Uji Validitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Dalam penelitian ini diujikan 20 kuesioner terlebih dahulu kepada 20 responden, untuk mengetahui instrumen kuesioner yang digunakan sudah memenuhi syarat validitas atau belum memenuhi syarat validitas. Hasil r hitung dibandingkan dengan r tabel dimana $df=n-2$ dengan nilai signifikansi

5%. Jika r hitung $> r$ tabel, maka suatu instrumen tersebut dikatakan valid. Penelitian ini menggunakan SPSS versi 16.0 untuk mengukur tingkat validitas.

Tabel 3.1. Klasifikasi Koefisien Validitas

No	Koefisien Validitas	Interpretasi
1.	$0,80 < r_{xy} \leq 1,00$	Sangat tinggi (sangat baik)
2.	$0,60 < r_{xy} \leq 0,80$	Tinggi (Baik)
3.	$0,40 < r_{xy} \leq 0,60$	Sedang (Cukup)
4.	$0,20 < r_{xy} \leq 0,40$	Rendah
5.	$0,00 < r_{xy} \leq 0,20$	Sangat Rendah
6.	$r_{xy} \leq 0,00$	Tidak Valid

3.4.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah alat ukur untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel atau konstruk. Pengukuran reliabilitas pada penelitian ini menggunakan aplikasi atau software SPSS yang memberikan fasilitas untuk mengukur reliabilitas dengan uji statistic Cronbach Alpha (α). Suatu variabel dikatakan reliabel apabila memberikan nilai Cronbach Alpha (α) $> 0,70$. Setelah mendapatkan r kemudian diinterpretasikan dengan kriteria. Kriteria reliabilitas instrument soal (Guilford dalam Ruseffendi, 2010 : 160) dapat dilihat pada Tabel 3.2 sebagai berikut:

Tabel 3.2. Klasifikasi Koefisien Reliabilitas

Rentang Nilai r_{11}	Kriteria Penggolongan Reliabilitas
$0,00 < r_{11} < 0,20$	Kecil
$0,20 \leq r_{11} \leq 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r_{11} \leq 0,70$	Sedang
$0,70 \leq r_{11} \leq 0,90$	Tinggi

3.4.3 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan

dipermudah olehnya. Dalam penelitian ini , instrument yang digunakan adalah kuesioner.

Tabel 3.3.Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Angket)

Variabel	Indikator	Sub indikator
Minat	Perhatian	Perasaan senang Emosi
	Fasilitas	Lokasi Alat
	Lingkungan/ suasana	Keadaan geografis Cuaca Keluarga
	Rasa tertarik	Antusias Intensitas
Variabel	Indikator	Sub indikator
Motivasi	Penghargaan / prestasi	Kepuasan Pencapaian
	Kebutuhan	Kebutuhan yang akan datang Manfaat
	Keuntungan	Imbalan yang didapatkan
	Hubungan interpersonal	Hubungan dengan teman, keluarga, lingkungan sekitar
Variabel	Indikator	Sub indikator
Hidup sehat	Status kesehatan	Keluhan/ penyakit Kondidi fisik
	Lingkungan sehat	Tempat tinggal Air bersih Pengelolaan sampah
	Perilaku sehat	Aktifitas fisik Konsumsi makanan Peningkatan kebugaran jasmani
	Pengetahuan	Manfaat yang diperoleh Perilaku hidup sehat

Dalam kisi-kisi tersebut peneliti membuat angket penelitian yang berupa pertanyaan, jadi angket tersebut disebar pada saat penelitian, tugas dari responden mengisi angket penelitian dengan cara memberi jawaban centang pada lembar yang

telah disediakan. Peneliti tidak memberikan batasan jawaban, jadi responden bebas mengisi sesuai dengan kejadian yang dialami dan dengan sejujur-jujurnya. Jadi, tidak ada kesengajaan ataupun keterkaitan antara peneliti dengan responden.

Tabel 3.4. Pedoman observasi

No.	Aspek yang diamati	Indikator	kriteria	
			Ada	Tidak ada
1	Minat dan motivasi masyarakat berolahraga di Kota Semarang	<ul style="list-style-type: none"> • Hanya berolahraga • Hanya berwisata • Olahraga dan wisata 		
2	Sarana dan prasarana	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan rumput yang luas • Lintasan lari yang lebar • Lapangan batako/ plester yang luas 		
3	Jenis-jenis aktivitas olahraga yang sering dilakukan masyarakat	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas sepak bola • Aktivitas bersepatu roda • Aktivitas lari • Aktivitas jogging • Aktivitas bersepeda • Aktivitas senam 		
4	Komponen lain yang ada pada saat <i>car free day</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pedagang kaki lima • Penyewaan scooter dan sepeda • Cek kesehatan • Permainan tradisional • Tempat sampah • Tempat cuci tangan 		

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik wawancara, angket dan dokumentasi. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin

mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah responden sedikit/kecil.

Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2016:199). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket tertutup, pertanyaan/ pernyataan dalam angket dibuat kalimat positif dan negatif agar responden dalam memberi jawaban pertanyaan lebih serius dan tidak mekanistik.

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

3.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah teknik analisis deskriptif persentase. Adapun rumusan yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

n: jumlah skor yang diperoleh

N: jumlah skor ideal (maksimal)

DP: nilai dalam persen (%)

(Sonia, 2015:50)

Skor total dari setiap responden yang semakin mendekati skor ideal dapat diinterprestasikan semakin positif atau semakin tinggi minat, motivasi dan kesadaran hidup sehatnya. Karena skor tertinggi adalah 4 dan skor terendah adalah 1 maka dapat dihitung,

$$\text{Prosentase maksimal} = \frac{4}{4} \times 100\% = 100\%$$

$$\text{Prosentase minimal} = \frac{1}{4} \times 100\% = 25\%$$

$$\text{Rentang} = 100\% - 25\% = 75\%$$

$$\text{Panjang interval} = 75\% : 4 = 18,75\%$$

Dengan panjang kelas interval 18,75% dan dengan presentase minimal 25% maka diperoleh tingkatan yang ada pada tabel berikut:

Dengan rumus tersebut diharapkan peneliti dapat lebih mudah dalam mencari hasil atau data yang telah di dapat. Penentuan kriteria tinggi rendahnya , minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat Kota Semarang terhadap olahraga rekreasi melalui *car free day* di Simpang Lima maka perlu digunakan standar kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.5. Kriteria Deskriptif Persentase

No.	Interval	Keterangan
1.	81,2%-100%	Sangat berminat

2.	62,51%-81,25%	Berminat
3.	43,76%-62,50%	Kurang berminat
4.	25,00%-43,75%	Tidak berminat

Sumber: Suharsimi Arikunto dalam (Udin Utomo, 2015:54).

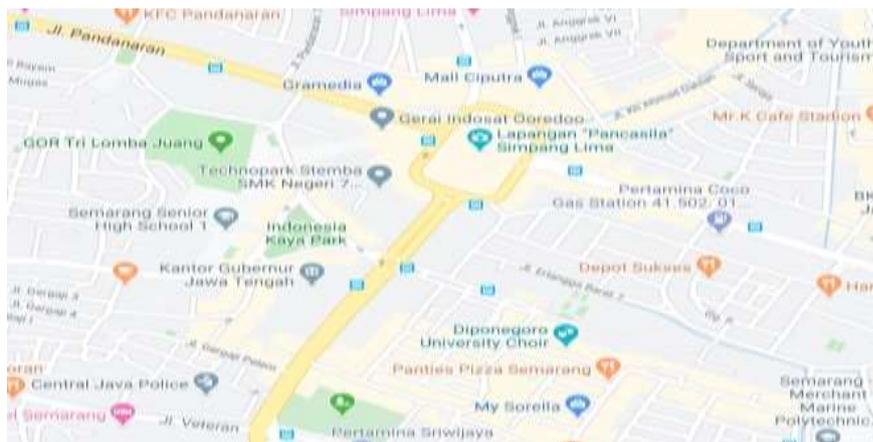
BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum

Car Free Day yang ada di Kota Semarang terdapat di Simpang Lima, Jalan Pemuda, Jalan Pahlawan, Jalan Pandanaran, Taman Indonesia Kaya, dan Stadion Diponegoro Kota Semarang. Pelaksanaan *car free day* ini setiap hari minggu pagi pukul 06.00-09.00 WIB.

Gambar 4.1 lokasi *car free day*



Car free day yang ada berlangsung di sepanjang ruas jalan Protokol di pusat Kota Semarang seperti di ruas jalan depan gedung Kantor Gubernur Jawa Tengah, Bank Indonesia, SMA N 1 Semarang, Kawasan simpang Lima. Saat berlangsung kegiatan *car free day* Pemerintah Kota Semarang menutup akses jalan ke lokasi tersebut. Jalan yang di tutup antara lain Jalan Ahmad Yani, Jalan Pandanaran, Jalan Gajahmada, Jalan Menteri Supeno, dan Jalan KH Ahmad Dahlan.

Banyak orang yang ditemui dalam kegiatan *car free day* yaitu: balita, anak-anak, remaja, dewasa dan lanjut usia. Ada yang datang ke *car free day* sendiri, ada

yang berdua atau lebih dan ada juga yang datang dengan anggota keluarganya maupun organisasi/ kelompok tertentu.

4.2 Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang. Data hasil kuesioner diolah menggunakan *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS 16.0*.

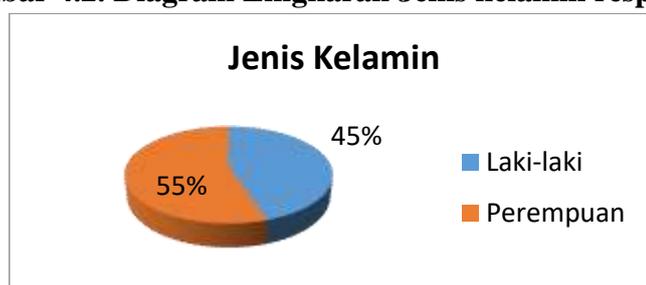
4.2.1 Karakteristik Responden

Pada Sub-bab ini memaparkan hasil kuesioner yang telah dibagikan kepada 100 responden diperoleh identitas responden yang meliputi: jenis kelamin dan usia.

A. Jenis Kelamin

Berdasarkan kuesioner yang telah disebarkan kepada 100 responden menunjukkan bahwa karakteristik masyarakat yang mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang yang menjadi sampel peneliti adalah sebagai berikut:

Gambar 4.2. Diagram Lingkaran Jenis kelamin responden



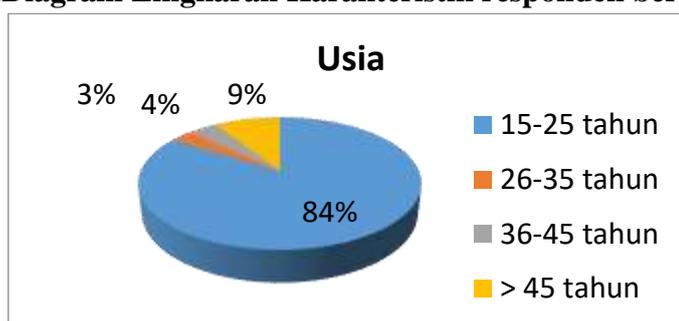
Sumber : Data primer yang diolah tahun 2020

Berdasarkan gambar 4.2 dapat dilihat dari 100 responden masyarakat yang menjadi sampel peneliti, sebanyak 46 responden (46%) berjenis kelamin laki-laki, sedangkan sebanyak 54 responden (54%) berjenis kelamin perempuan.

B. Usia

Berdasarkan kuesioner yang telah disebarakan kepada 100 responden menunjukkan bahwa karakteristik masyarakat yang mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang yang menjadi sampel peneliti adalah sebagai berikut:

Gambar 4.3. Diagram Lingkaran Karakteristik responden berdasarkan usia



Sumber : Data primer yang diolah tahun 2020

Berdasarkan gambar 4.3 dapat diketahui dari 100 responden masyarakat yang menjadi sampel peneliti, sebanyak 87 responden (87%) berusia diantara 15 tahun hingga 25 tahun, 2 responden (2%) berusia diantara 26 hingga 35 tahun, sebanyak 1 responden (1%) berusia diantara 36 tahun hingga 45 tahun dan 10 responden (10%) berusia lebih dari 45 tahun.

4.2.2 Skoring Responden

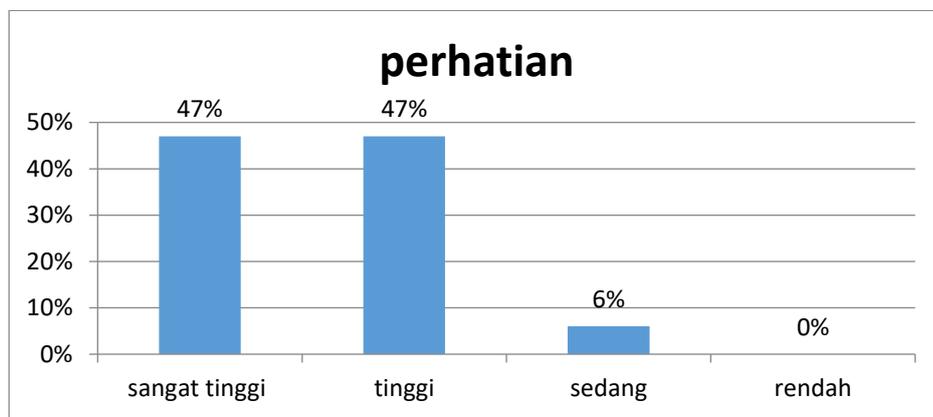
Untuk mengetahui kecenderungan dari responden dalam menjawab setiap pertanyaan dari kuesioner dilakukan dengan menghitung jumlah skor jawaban berdasarkan skoring dari setiap jawaban responden. Kuesioner menggunakan skala Numerik dimana skala yang digunakan oleh peneliti sudah dimodifikasi dengan skala 1 sampai 4. Dengan nilai tertinggi skor adalah 4 dan nilai terkecil dari skor adalah 1. Total responden dalam penelitian ini adalah 100 responden. Pengambilan interval kelas pertama diambil dari skor tertinggi skala.

A. Deskripsi Perhitungan Variabel

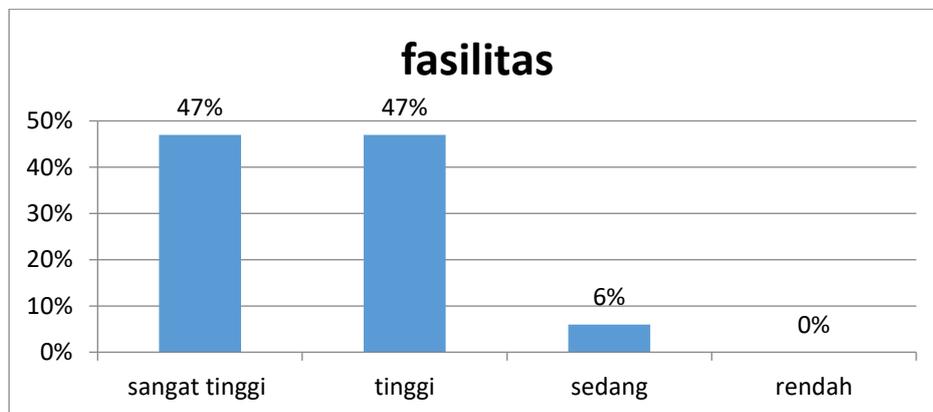
Deskripsi perhitungan indikator dari variabelMinat, variabelMotivasi dan variabel Kesadaran Hidup Sehat berdasarkan penilaian dari responden atas pernyataan yang ada di kuesioner.

1. Variabel Minat

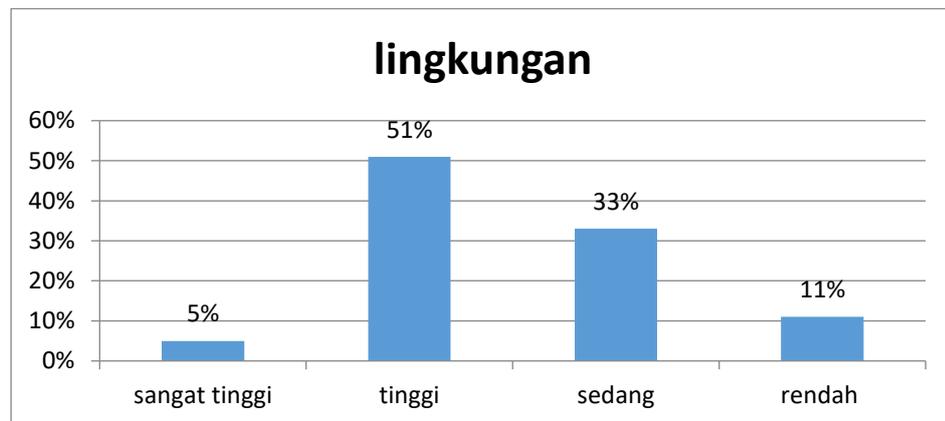
Gambar 4.4. Diagram batang persentase indikator minat (perhatian)



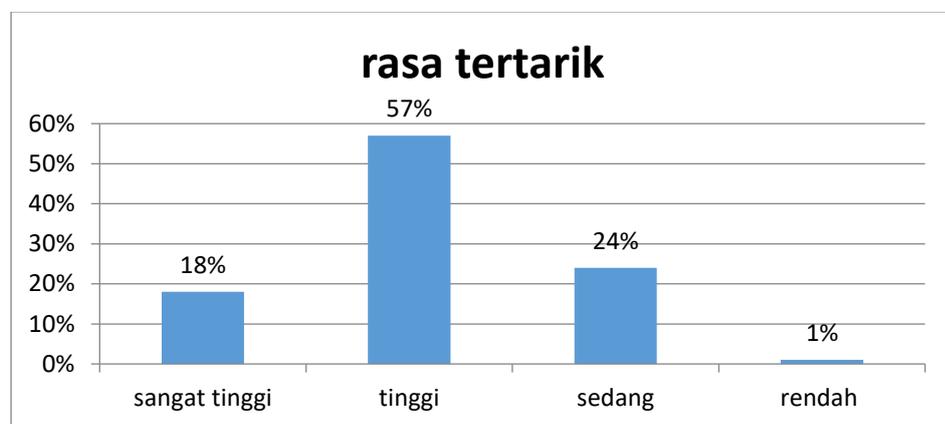
Gambar 4.5. Diagram batang persentase indikator minat (fasilitas)



Gambar 4.6. Diagram batang persentase indikator minat (lingkungan)



Gambar 4.7. Diagram batang persentase indikator minat (rasa tertarik)



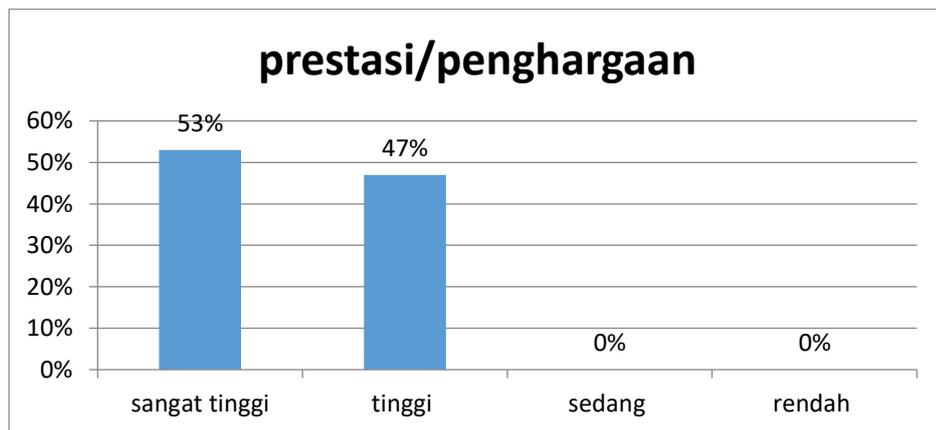
Deskripsi perhitungan variabel Minat berdasarkan penilaian dari responden atas pernyataan yang ada di kuesioner. Berdasarkan perhitungan dari setiap indikator menunjukkan bahwa variabel minat berada di kelas atau klasifikasi berminat / tinggi karena hasil dari rata-rata skoring secara keseluruhan sebesar 73,54 dan terletak diantara interval 62,51%-81,25%.

Tabel 4.1. Rangkuman faktor minat

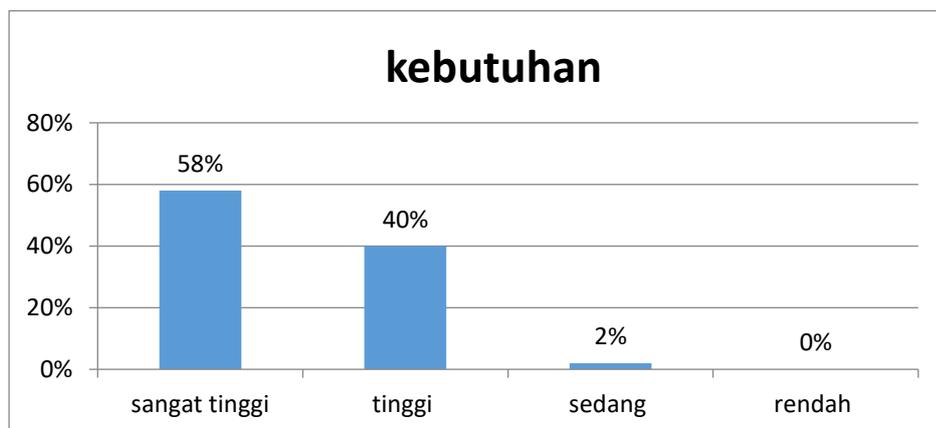
No	Tabel Rangkuman Faktor Minat		
	Faktor Minat	Persentase	Kategori
1.	Perhatian	82.35%	Sangat tinggi
2.	Fasilitas	72.25%	Tinggi
3.	Lingkungan	59.25%	Sedang
4.	Rasa tertarik	69.25%	Tinggi

2. Variabel Motivasi

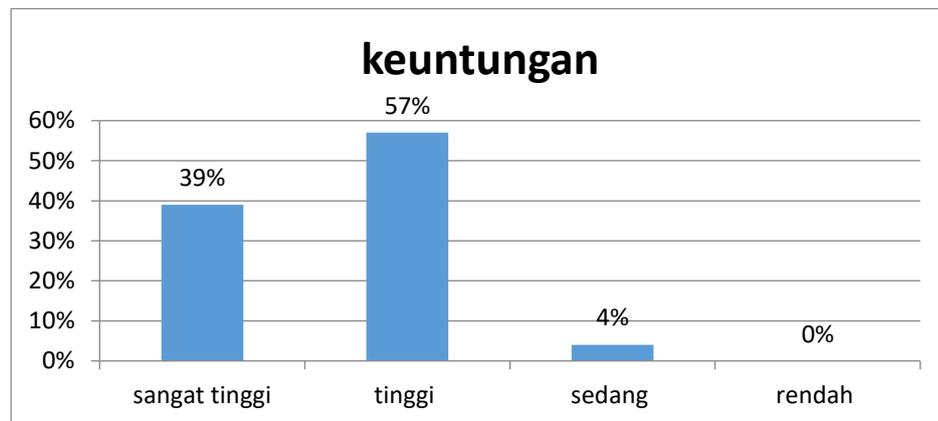
Gambar 4.8. Diagram batang persentase indikator motivasi (prestasi)



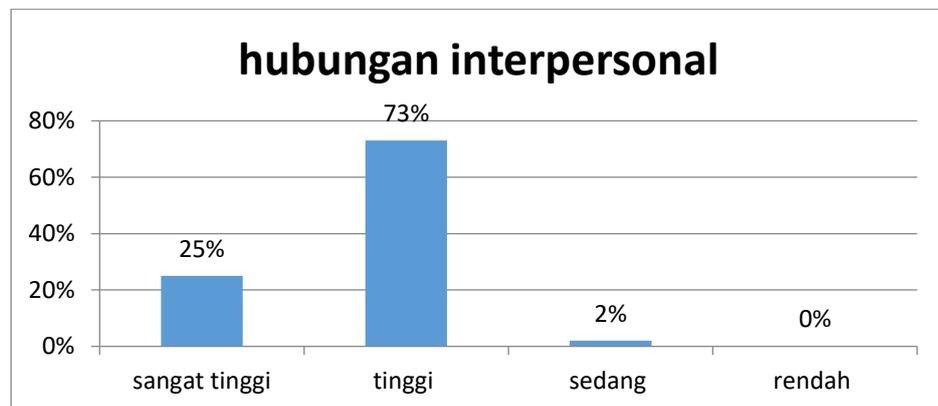
Gambar 4.9. Diagram batang persentase indikator motivasi (kebutuhan)



Gambar 4.10. Diagram batang persentase indikator motivasi (keuntungan)



Gambar 4.11. Diagram batang persentase indikator motivasi (hubungan interpersonal)



Deskripsi perhitungan variabel Motivasi berdasarkan penilaian dari responden atas pernyataan yang ada di kuesioner. Berdasarkan perhitungan dari setiap indikator menunjukkan bahwa variabel motivasi berada di kelas atau klasifikasi tinggi karena hasil dari rata-rata skoring secara keseluruhan sebesar 79,34 dan terletak diantara interval 62,51%-81,25%.

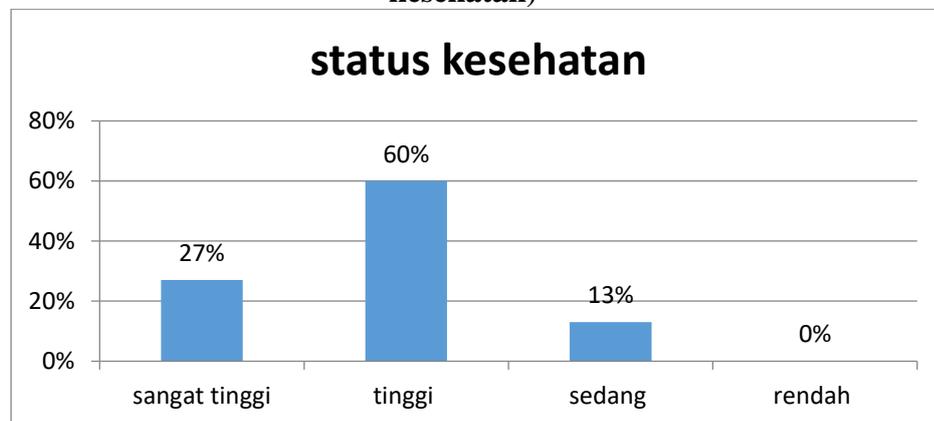
Tabel 4.2. Rangkuman faktor motivasi

No	Tabel Rangkuman Faktor Motivasi
----	---------------------------------

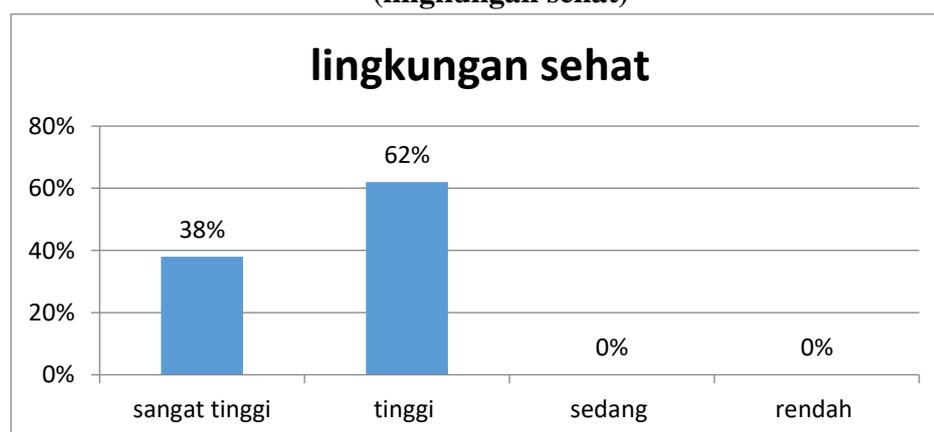
	Faktor Motivasi	Persentase	Kategori
1.	Penghargaan	81.87%	Sangat tinggi
2.	Kebutuhan	84.87%	Sangat tinggi
3.	Keuntungan	73.75%	Tinggi
4.	Hubungan interpersonal	76.87%	Tinggi

3. Variabel Kesadaran Hidup Sehat

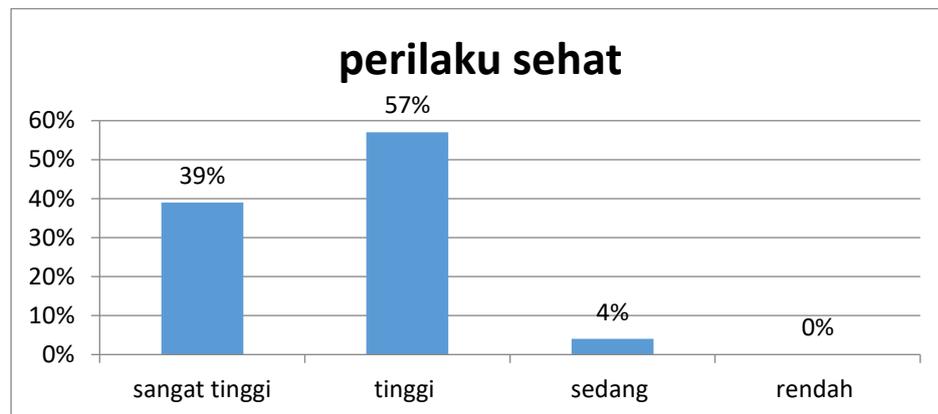
Gambar 4.12. Diagram batang persentase indikator hidup sehat (status kesehatan)



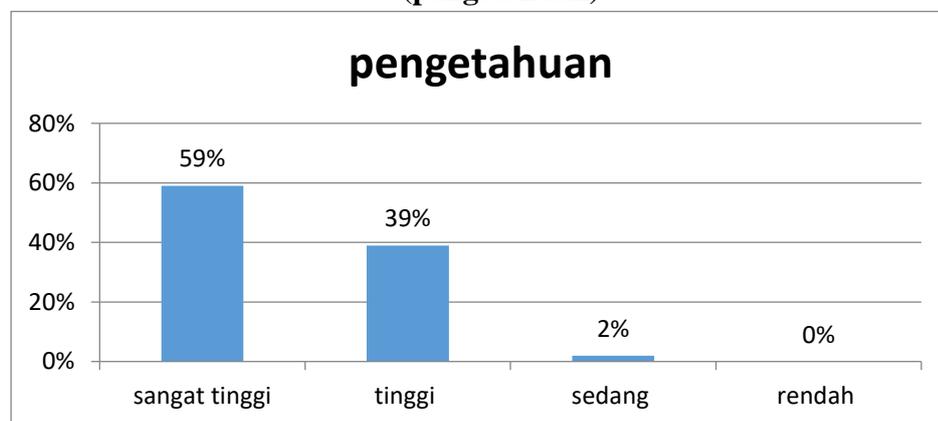
Gambar 4.13. Diagram batang persentase indikator hidup sehat (lingkungan sehat)



Gambar 4.14. Diagram batang persentase indikator hidup sehat (perilaku sehat)



Gambar 4.15. Diagram batang persentase indikator hidup sehat (pengetahuan)



Deskripsi perhitungan variabel Kesadaran Hidup Sehat berdasarkan penilaian dari responden atas pernyataan yang ada di kuesioner. Berdasarkan perhitungan dari setiap indikator menunjukkan bahwa variabel kesadaran hidup sehat berada di kelas atau klasifikasi tinggi karena hasil dari rata-rata skoring secara keseluruhan sebesar 78,86 dan terletak diantara interval 62,51%-81,25%.

Tabel 4.3. Rangkuman faktor hidup sehat

No	Tabel Rangkuman Faktor Hidup Sehat		
	Faktor Hidup Sehat	Persentase	Kategori
1.	Status kesehatan	72.12%	Tinggi
2.	Lingkungan sehat	77.25%	Tinggi
3.	Perilaku sehat	77.67%	Tinggi
4.	Pengetahuan	84.35%	Sangat tinggi

Dari data yang diperoleh dilapangan dan dianalisis deskriptif presentase ada lampiran diperoleh skor rata-rata untuk minat dengan hasil presentase faktor intrinsik 82.35% yang tergolong sangat tinggi, hasil presentase faktor fasilitas 72.25%. yang tergolong tinggi, hasil presentase faktor lingkungan 59.25% yang tergolong sedang dan hasil presentase faktor teman 69.25% yang tergolong tinggi. Skor rata-rata untuk motivasi dengan hasil presentase faktor perhatian 81.87% yang tergolong sangat tinggi, hasil presentase faktor relevansi 84.87% yang tergolong sangat tinggi, hasil presentase faktor kepercayaan diri 73.75% yang tergolong tinggi dan hasil presentase faktor kepuasan 67.87% yang tergolong tinggi. Skor rata-rata untuk kesadaran hidup sehat dengan hasil presentase faktor status kesehatan 72.12% yang tergolong tinggi, hasil presentase faktor lingkungan sehat 77.25% yang tergolong tinggi, hasil presentase faktor perilaku sehat 77.67% yang tergolong tinggi dan hasil presentase faktor pengetahuan 84.35% yang tergolong sangat tinggi.

4.3 Pembahasan

1. Minat Terhadap olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa minat masyarakat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* tergolong tinggi dengan persentase 73,54 %.

Dari sampel responden 100 orang, frekuensi minat masyarakat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* dengan presentase 73,54%, terdapat 24 responden sangat berminat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang, terdapat 67 responden berminat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang dan terdapat 9 responden kurang berminat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang.

Dimana skor rata-rata tertinggi pada variabel minat dengan item pernyataan nomor 3 yaitu "*car free day* kegiatan yang menyenangkan" berada diklarifikasi sangat baik karena hasil rata-rata tertinggi sebesar 3.48 (87%) dan terletak diantara interval 81.25%-100%. Sedangkan skor rata-rata terendah terdapat pada item pernyataan nomor 25 yaitu "cuaca yang tidak mendukung membuat saya malas mengikuti *car free day*" berada diklarifikasi kurang karena hasil rata-rata sebesar 2.44 (61%) terletak diantara interval 43.76%-62.50%. Kondisi ini menunjukkan bahwa minat masyarakat mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* termasuk dalam kategori tinggi.

Dalam penelitian ini minat masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor perhatian, fasilitas, lingkungan dan rasa tertarik.

2. Motivasi Terhadap olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang

Motivasi adalah kondisi internal yang spesifik dorongan yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku seseorang ke suatu tujuan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi masyarakat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* tergolong tinggi dengan persentase 79,34%.

Dari sampel responden 100 orang, frekuensi motivasi masyarakat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* dengan presentase 79.34%, terdapat 48 responden memiliki motivasi yang sangat tinggi dalam mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang, terdapat 50 responden memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang. terdapat 2 responden memiliki motivasi yang kurang dalam mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang.

Dimana skor rata-rata tertinggi pada variabel motivasi dengan item pernyataan nomor 5 yaitu “kegiatan *car free day* mempunyai banyak manfaat” berada diklarifikasi sangat baik karena hasil rata-rata tertinggi sebesar 3.52 (88%) dan terletak diantara interval 81.25%-100%. Sedangkan skor rata-rata terendah terdapat pada item pernyataan nomor 24 yaitu “saya berolahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal” berada diklarifikasi baik karena hasil rata-rata 2.64 (66%) terletak diantara interval 62.51%-81.25%. Kondisi ini menunjukkan bahwa motivasi masyarakat mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* termasuk dalam kategori tinggi. Dalam penelitian ini motivasi masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor perhatian, relevansi, kepercayaan diri, dan kepuasan.

Dimana masyarakat datang ke *car free day* untuk berolahraga dan rekreasi (hiburan) setelah menjalani kesibukan atau keseharian pada hari-hari kerja.

3. Kesadaran Hidup Sehat Terhadap olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang

Sehat ialah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran hidup sehat masyarakat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* tergolong tinggi dengan presentase 78,86%.

Dari sampel responden 100 orang, frekuensi kesadaran hidup sehat masyarakat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* dengan persentase 78.86% terdapat 43 responden memiliki kesadaran hidup sehat yang sangat tinggi dalam mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang, 55 responden memiliki kesadaran hidup yang tinggi dalam mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang dan terdapat 2 responden memiliki kesadaran hidup sehat yang kurang dalam mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang.

Dimana skor rata-rata tertinggi pada variabel kesadaran hidup sehat dengan item pernyataan nomor 37 yaitu “sehat dengan selalu menjaga kebersihan lingkungan dan tubuh” berada diklarifikasi sangat baik karena hasil rata-rata tertinggi sebesar 3.55(88,75%) dan terletak diantara interval 81.25%-100%. Sedangkan skor rata-rata terendah terdapat pada item pernyataan nomor 34 yaitu “saya menjaga dan membersihkan lingkungan tempat saya tinggal saat terlihat kotor” berada diklarifikasi baik karena hasil rata-rata sebesar 2.63 (65,75%) terletak

diantara interval 62.51%-81.25%. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesadaran hidup sehat masyarakat mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* termasuk dalam kategori tinggi.

Dalam penelitian ini kesadaran hidup sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan, perilaku sehat, lingkungan sehat dan status kesehatan. Masyarakat memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai hidup sehat, akan tetapi tidak semua masyarakat menerapkan perilaku sehat di dalam kesehariannya. Seperti pola makan yang tidak teratur, jarang berolahraga dan pola tidur kurang baik.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Minat masyarakat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang tergolong kategori tinggi dengan persentase keseluruhan 73,54%. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil rata-rata tertinggi sebesar 3.48 (87%) dan hasil rata-rata terendah sebesar 2.44 (61%). Dalam penelitian ini minat masyarakat dipengaruhi oleh beberapa factor. Faktor yang mempengaruhi minat masyarakat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* yaitu faktor perhatian, fasilitas, lingkungan dan rasa tertarik.
2. Motivasi masyarakat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang tergolong tinggi dengan persentase keseluruhan 79,34%. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil rata-rata tertinggi sebesar 3.52 (88%) dan hasil rata-rata terendah 2.64 (66%). Dalam penelitian ini motivasi masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor penghargaan, kebutuhan, keuntungan dan hubungan interpersonal. Dimana masyarakat datang ke *car free day* untuk berolahraga dan rekreasi (hiburan) setelah menjalani kesibukan atau keseharian pada hari-hari kerja.
3. Kesadaran hidup sehat kesadaran hidup sehat masyarakat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* tergolong tinggi dengan persentase keseluruhan 78,86%.

Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil rata-rata tertinggi sebesar 3.55 (88,75%) dan hasil rata-rata terendah sebesar 2.63 (65,75%). Dalam penelitian ini kesadaran hidup sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan, perilaku sehat seperti aktifitas fisik, konsumsi makanan dan kebugaran jasmani, lingkungan sehat dan status kesehatan yaitu riwayat penyakit dan kondisi fisik. Masyarakat memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai hidup sehat, akan tetapi tidak semua masyarakat menerapkan perilaku sehat di dalam kesehariannya. Pola makan yang tidak sehat, jarang melakukan aktifitas fisik (berolahraga) serta pola tidur yang kurang baik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian diatas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Agar minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat Kota Semarang lebih meningkat lagi maka pemerintah hendaknya melakukan penataan kota sehingga ruang terbuka hijau masyarakat untuk melakukan olahraga lebih banyak lagi tidak hanya di pusat kota saja.
2. Melihat tingginya minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat Kota Semarang terhadap olahraga rekreasi *car free day*, maka perlunya dinas pariwisata memberikan peningkatan dalam pelayanan yang terbaik agar masyarakat semakin bersemangat untuk datang dan mengikuti *car free day* dimana berolahraga dan rekreasi menjadi satu.

3. Tingginya minat, motivasi, dan kesadaran hidup sehat masyarakat Kota Semarang dalam mengikuti olahraga rekreasi *car free day*, diharapkan Dinas Pemuda Dan Olahraga dapat memberikan wadah dan membina olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang.
4. Bagi pihak DISHUB dan kepolisian diharapkan dapat memberikan pelayanan dan mengamankan jalannya kegiatan *car free day* agar masyarakat merasa aman, tenang, dan nyaman dalam melakukan aktivitas pada kegiatan olahraga rekreasi *car free day*.
5. Bagi masyarakat Kota Semarang diharap dapat memanfaatkan kegiatan *car free day* dengan sebaik mungkin untuk melakukan olahraga dan kegiatan lain, karena banyak sekali kegiatan pada *car free day* yang mempunyai banyak manfaat serta termasuk kegiatan olahraga dan bermain yang mudah, murah, aman, nyaman dan teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh Perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority* 4(7). 109-114.
- Afsanepurak, S. A., Seyed, H., Rasool, N., Seyfari, M. K., & Fathi, H. (2012). *Analysis of motivation for participation in sport for all. International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(4), 790-795.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). *Perceived Constraints on Recreational Sport Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation. Journal of Leisure Research*, 34(3), 233-252.
- Ardani, K. S., Rini, H.S., & Iswari, R. (2016). Pemanfaatan dan Pemaknaan Ruang Publik Bagi Masyarakat Di Kawasan jalan Pahlawan Kota Semarang. *Solidarity: Journal of Education, Society and culture*, 5(1), 40-48.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arwini, N. P. D., Negara, I. N. W., & Suthanaya, I. P. A. (2015). Analisis Dampak Pelaksanaan Car Free Day Di Kota Denpasar Study kasus: Jalan Raya Puputan Niti Mandala Renon. *Jurnal Spektran*, 3.
- Bajuri, F. A., Hidayatullah, M. F., & Kristiyanto, A. (2018, November). Pemanfaatan Fasilitas Ruang Terbuka/Publik Sebagai Prasarana Olahraga. *InProsiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 1, No. 1).
- Carroll, B., & Alexandris, K., (1997). *Perception of constraints and strenghof motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. Journal of Leisure Research*, 1997, 29.3: 279-299.
- Darmanto, F.Akhiruyanto, A., Setyawati, H., & Suropto, A. W. (2019). Fenomena dan Dampak Partisipasi Masyarakat dalam Berolahraga di Kawasan Car Free Day (Cfd) di Kota Besar (Studi pada Kota Semarang, Surabaya, Surakarta). *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 14-20.
- Gilang Okta Prativi, S. S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness* , 32-36.
- Hanani, E. S. (2017). The Study on Value of Recreational Sports Activity of Urban Communities. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 286-291.

- Hapsari, D., Sari, P., & Pradono, J. (2009). Pengaruh lingkungan sehat, dan perilaku hidup sehat terhadap status kesehatan . *Buletin Penelitian Kesehatan*.
- Haryanti, D. T. (2008). Kajian Pola Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Kawasan Bundaran Simpang Lima Semarang (Doctoral dissertation, program Pascasarjana Universitas Diponegoro).
- Husein, A. S. (2016). How Event Awareness, Event Quality and Event Image Create Visitors Revisit Intention?: A Lesson From Car Free Day Event. *Procedia Economic and Finance*, 35, 396-400.
- Husein, R., Marom, A., & Santosos, R. S. (2014). Implementasi Program Car Free Day Di Kota Semarang. *Journal of Public Policy and Management Review*, 3(4), 240-252.
- Indricha, M., Arfanda, P. E., & Juhanis, J. (2019). *Survei Minat Olahraga pengunjung Car Free Day Boulevard Makassar* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Istiningtyas, A. (2010). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap tentang Gaya Hidup Sehat dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Mahasiswa di PSIK UNDIP Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Kasriman, K. (2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi melalui Program Car Free Day di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2(2), 72-78.
- Khabib Ali Reza, B. K. (2019). Analisis Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Rekreasi Dalam Kegiatan Car Free Day Di Simpang Lima Kota Semarang. *Seminar Nasional KeIndonesiaan IV*, 27-32.
- Lampiran Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Margono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Moleong, Lexy. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, T. C. 1996. Studi Identifikasi Model Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar. Laporan Penelitian. Lembaga Penelitian IKIP Surabaya.
- Nasution, S. K. (2004). Meningkatkan status kesehatan melalui pendidikan kesehatan dan penerapan pola hidup sehat.

- Nurhayati, N., Erni, S., & Suriani, S. (2016). Sustainable Life Style Masyarakat Perkotaan (Studi Tentang Gaya Hidup Berkelanjutan Masyarakat Perkotaan di Riau). *Sorot*, 11(2), 75-86.
- Pane, B. S. (2015). Peran Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Prasetyo, F. (2017). Car Free Day: Transformasi Ruang dan Globalisasi Urbanisme Kontemporer di Bandung. *Journal Pemikiran Sosiologi*, 4(1), 1-24.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, 11(2).
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3).
- Pratiwi, F. K. J. (2016). Hubungan Minat dan Motivasi dengan Keterampilan Futsal Remaja Putri di Bandar Lampung.
- Prof. H. Y. S Santosa Giriwijoyo, 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Prof. H.Y.S Santosa Giriwijoyo, 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ristanto, B. A. (2014). Survei Motivasi Masyarakat Beraktivitas Gerak Olahraga Menyongsong Kebijakan Car Free Day. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3.(6).
- Roeswin, A. M. (2017). Pemanfaatan Waktu Luang Remaja di Car Free Day Kota Pekanbaru . *JOM FISIP Vol. 4 No. 1*, 3-10.
- Satriawan, D. (2015). Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Tempat Berolahraga Di Kota Salatiga Tahun 2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Healt and Recreation*, 4(3).
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Soegiyanto, K. S. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1).
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Supriyoko, A. (2019). CFD (Car Free Day) Dan RTH (Ruang Terbuka Hijau) Sebagai Solusi Bugar Generasi Millennial Perkotaan. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in sports towards a healthy lifestyle*, 1-6.
- Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.
- Swarjana, I ketut. 2017. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. CV. Andi Offset: Yogyakarta.
- Utomo, U. (2015). Survei Minat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani di Alun-Alun Jepara Tahun 2015. (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG).
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (2007). *An Integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport*. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142-169.
- Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). Gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran. Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *In Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Windarwati, D. (2014). Antusiasme dan ketertarikan masyarakat dalam mengikuti aktivitas car free day di kota semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3.(4).
- Yudha Pramana, D. E. D. D. Y. (2014). Implementasi Car Free Day Di Jalan Achmad Yani Kabupaten Sidoarjo Studi Pada Pelaksanaan Surat Keputusan Bupati Sidoarjo Nomor: 188/17/404.1. 3.2/2013 Tentang Segmen Jalan Sebagai Center Point Kegiatan Car Free Day di Kabupaten Sidoarjo. *Publika* 2(2).
- Yusuf, I. M., & Marliani, L. Urgensi Pelaksanaan Car Free Day Sebagai Ruang Terbuka Bgi Masyarakat Kabupaten Ciamis.

LAMPIRAN –LAMPIRAN

Lampiran 1

Usulan topik skripsi



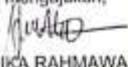
Formulir Usulan Topik Skripsi
FM-1-ARD-24/rev.00
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama : MONIKA RAHMAWATI
NIM : 6102416028
Jurusan : Jasmani Kes. & Rekreasi
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Ja
Topik : SURVEI MINAT MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI CAR FREE
DAY DI SIMPANG LIMA SEMARANG

Menyetujui
Ketua Jurusan

Dr. Ruzini, M. Pd.
NIP. 197002231995122001

Semarang, 15 Januari 2020
Yang mengajukan,

MONIKA RAHMAWATI
NIM. 6102416028



Lampiran 2

Arahan dosen pembimbing skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PJKR

Gedung F1 Lantai 2 FIK Kampus Unnes Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telp/Faks.024-8508007 Website: <http://fik.unnes.ac.id>

Kepada Yth:
Bapak/Ibu Dosen Pembimbing : *Dr. Rumini.*

Dengan Hormat,
Bahwa mahasiswa yang tertera di bawah ini adalah bimbingan bapak/ibu, untuk itu mohon diberi arahan Topik Skripsi agar menjadi judul yang sesuai dengan arahan pembimbing.

Nama Mahasiswa	
NIM	
Semester & Angkatan Tahun	
Email / No. HP	

Semarang, ...*12-1-2019*... 2019
Ketua Jurusan PJKR

Catatan
<i>Silahkan koordinasi dg. pembimbing</i>

[Signature]
Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.

Surat penetapan dosen pembimbing



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 1221/UN37.1.6/PT/2020**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

- Menimbang** : Bahwa untuk memper lancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES,
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 27 Januari 2020
- Menetapkan** :
PERTAMA : **MEMUTUSKAN**
Menunjuk dan menugaskan kepada:
Nama : Dr. Rumini, M. Pd.
NIP : 197002231995122001
Pangkat/Golongan : Pembina - IV/a
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing
Untuk membimbing mahasiswa penyusunan skripsi/Tugas Akhir :
Nama : MONIKA RAHMAWATI
NIM : 6102416028
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR
Topik : SURVEI MINAT MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI CAR FREE DAY DI SIMPANG LIMA SEMARANG
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

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



E102416028
FM-03-AKD-24/Rev. 00

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 27 Januari 2020
DEKAN

Prof. Dr. Randy Rahayu, M.Pd.
NIP 19603201984032001

Lampiran 4

Surat permohonan ijin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/6957/UN37.1.6/LT/2020 05 Agustus 2020
 Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Perhubungan Kota Semarang
 Jl. Tambak Aji Raya No. 5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan Kota Semarang, Jawa Tengah 50185

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Monika Rahmawati
 NIM : 6102416028
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar), S1
 Semester : Gasal
 Tahun akademik : 2020/2021
 Judul : SURVEI MINAT, MOTIVASI DAN KESADARAN HIDUP SEHAT MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI OLAHRAGA REKREASI MELALUI CAR FREE DAY DI KOTA SEMARANG

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 5 Agustus s.d 5 Oktober 2020.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



a.n. Dekan FIK
 Wakil Dekan Bid. Akademik,

Dr. Dr. Mahalul Azam, M. Kes.
 NIP 197511192001121001

Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Lampiran 5



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/6959/UN37.1.6/LT/2020
Hal : Izin Penelitian

05 Agustus 2020

Yth. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Semarang
Jl. pemuda No. 175-171, Sekayu, Kec. Semarang Tengah, Kota Semarang, Jawa Tengah 50132

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Monika Rahmawati
NIM : 6102416028
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar), S1
Semester : Gasal
Tahun akademik : 2020/2021
Judul : SURVEI MINAT, MOTIVASI DAN KESADARAN HIDUP SEHAT MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI OLAHRAGA REKREASI MELALU CAR FREE DAY DI KOTA SEMARANG

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 5 Agustus s.d 5 Oktober 2020.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



a.n. Dekan FIK
Wakil Dekan Bid. Akademik,

Dr. Dr. Mahatul Azam, M. Kes.
NIP 197511192001121001

Tembusan:
Dekan FIK:
Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 872 816 838 5

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2020-08-05 14:24:18)

Lampiran 6



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/6961/UN37.1.6/LT/2020 05 Agustus 2020
 Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala BAPPEDA Kota Semarang
 Jl. Pemuda Gedung Mr. Moch Ichsan No. 148, Sekayu, Kec. Semarang Tengah, Kota Semarang,
 Jawa Tengah 50132

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Monika Rahmawati
 NIM : 6102416028
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru
 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar), S1
 Semester : Gasal
 Tahun akademik : 2020/2021
 Judul : SURVEI MINAT, MOTIVASI DAN KESADARAN HIDUP
 SEHAT MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI OLAHRAGA
 REKREASI MELALU CAR FREE DAY DI KOTA SEMARANG

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 5 Agustus s.d 5 Oktober 2020.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



a.n. Dekan FIK
 Wakil Dekan Bid. Akademik,

Dr. Dr. Mahatul Azam, M. Kes.
 NIP 197511192001121001

Tembusan
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Lampiran 7

Surat balikan dari ijin penelitian

**PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PERHUBUNGAN**

Jl. Tambak Aji Raya No. 5 Telp./Fax.(024) 8662389 Kode Pos 50185 SEMARANG
Email : dishubkotasmg@yahoo.com • Website : www.dishub.semarangkota.go.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B / 070 / II 080 / VII / 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : SUTARYONO, A.Md, SE
NIP : 19650718 199003 1 007
Jabatan : Kasubag Umum dan Kepegawaian pada
Dinas Perhubungan Kota Semarang

dengan ini menerangkan bahwa

Nama : MONIKA RAHMAWATI
NIM : 6102416028
Pekerjaan : Mahasiswa UNNES
Fakultas / Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan / S-1 Pendidikan Guru
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Berdasarkan Surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, nomor : B/6957/UN37.1.6/LT/2020, tanggal 5 Agustus 2020, perihal: Izin Penelitian, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian pada Dinas Perhubungan Kota Semarang.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 27 Agustus 2020

a.n. KEPALA DINAS PERHUBUNGAN
KOTA SEMARANG
Sekretaris
Ub.

Kasubag Umum dan Kepegawaian



SUTARYONO, A.Md, SE

Lampiran 8

	PEMERINTAH KOTA SEMARANG SEKRETARIAT DAERAH Jl. Pemuda No.148 Telp. : 3513366 – 3515871 Fax. : 3542522
	Semarang, 25 Februari 2020
Nomor : B/06/070/H/2020	
Lampiran :	
Perihal : Penerbitan Surat Keterangan Penelitian	
Kepada Yth.	
1. Asisten Sekretaris Daerah Kota Semarang;	
2. Kepala OPD se-Kota Semarang	
3. Direktur RSUD Kota Semarang;	
4. Camat se-Kota Semarang;	
5. Direktur Perusda se-Kota Semarang;	
6. Rektor, Direktur PTN / PTS se-Kota Semarang;	
7. Kopertis Wilayah VI Jawa Tengah;	
dl-	
<u>SEMARANG</u>	
1. Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian	
2. Sehubungan dengan hal tersebut di atas bersama ini kami sampaikan hal – hal sebagai berikut :	
a. Bahwa untuk tertib administrasi dalam rangka pengendalian pelaksanaan penelitian, maka perlu di keluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) oleh Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Semarang.	
b. Adapun yang tidak memerlukan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sebagai berikut :	
1) Penelitian dalam rangka tugas akhir pendidikan dari perguruan tinggi maupun sekolah, contoh : karya ilmiah, skripsi, tesis, disertasi, dll;	
2) Penelitian yang dilakukan oleh instansi pemerintah yang sumber anggarannya berasal dari APBN / APBD.	
3. Demikian pemberitahuan ini untuk menjadikan maklum.	
 Ir. Iswar Aminuddin, MT	

Lampiran 9



**PEMERINTAH KOTA SEMARANG
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)**

Kantor : Jl. Pemuda 148, Telp/Fax. (024) 3541095, 3513366 Psw. 1240, 1255, 1276
Semarang - 50132

website : www.bappeda.semarangkota.go.id, e-mail : bappeda@semarangkota.go.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/5002

1. Dasar : Surat dari Unnes B/6961/UN37.1.6/LT/2020
Tanggal 05 Agustus 2020 Perihal Survey / Riset.
2. Sehubungan hal tersebut di atas bahwa nama di bawah ini :

NO	NAMA	NIM	JURUSAN
1	Monika Rahmawati	6102416028	SI-Pendidikan Olahraga

Kami memberikan rekomendasi untuk melakukan Survey/Riset dengan judul penelitian: Survei Minat ,Motivasi Dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Dalam Mengikuti Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day Di Kota Semarang.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Semarang, 31-8-2020

An. KEPALA BAPPEDA KOTA SEMARANG
Sekretaris,
U. Kasubag Umum & Kepegawaian



Lampiran 10

Hasil observasi penelitian

Pedoman Observasi

No.	Aspek yang diamati	Indikator	kriteria	
			Ada	Tidak ada
1	Minat dan motivasi masyarakat berolahraga di Kota Semarang	<ul style="list-style-type: none"> • Hanya berolahraga • Hanya berwisata • Olahraga dan wisata 	✓ ✓ ✓	
2	Sarana dan prasarana	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan rumput yang luas • Lintasan lari yang lebar • Lapangan batako/plester yang luas 	✓ ✓ ✓	
3	Jenis-jenis aktivitas olahraga yang sering dilakukan masyarakat	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas sepak bola • Aktivitas bersepatu roda • Aktivitas lari • Aktivitas jogging • Aktivitas bersepeda • Aktivitas senam 	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
4	Komponen lain yang ada pada saat <i>car free day</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pedagang kaki lima yang tertata rapi • Penyewaan scooter dan sepeda hias • Cek kesehatan • Permainan tradisional • Tempat sampah 	✓ ✓ ✓	✓ ✓

Lampiran 11

Angket penelitian responden

**ANGKET PENELITIAN
SURVEI MINAT, MOTIVASI DAN KESADARAN HIDUP SEHAT
MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI OLAHRAGA REKREASI CAR
FREE DAY DI KOTA SEMARANG**

A. Identitas Responden

Nama : *Andisbiya Eka Prabawati*
Tempat Tinggal : *Semarang*
Jenis Kelamin : *♀*
Umur : *22*

B. Petunjuk Pengisian

1. Cantumkan identitas anda pada lembar yang telah disediakan.
2. Beri tanda (V) pada jawaban yang paling sesuai dengan pilihan anda.
3. Isilah angket dengan benar dan jujur.
4. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama anda.
5. Angket ini hanya untuk kepentingan penelitian semata jadi tidak berpengaruh terhadap hal apapun.
6. Keterangan jawaban "SS" sangat setuju, "S" setuju, "TS" tidak setuju, "STS" sangat tidak setuju.

Lampiran 12

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Olahraga merupakan kegiatan yang membuat tubuh sehat	✓			
2.	<i>Car free day</i> kegiatan yang mudah dan murah		✓		
3.	<i>Car free day</i> kegiatan yang menyenangkan		✓		
4.	Saya menyukai kegiatan <i>car free day</i>		✓		
5.	Kegiatan <i>car free day</i> mempunyai banyak manfaat	✓	.		
6.	<i>Car free day</i> membuat saya lelah			✓	
7.	Saya selalu bersemangat saat mengikuti <i>car free day</i>		✓		
8.	Saya melakukan olahraga minimal seminggu sekali		✓		
9.	Saya meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan <i>car free day</i>		✓		
10.	<i>Car free day</i> bisa menjadi sarana silaturahmi dan bersosialisasi		✓		
11.	Olahraga menjadi salah satu kegiatan penting untuk dilakukan		✓		
12.	Kegiatan olahraga di <i>car free day</i> sangat berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani		✓		
13.	Setelah mengikuti <i>car free day</i> tubuh saya menjadi bugar		✓		
14.	Saya mengikuti <i>car free day</i> karena lokasinya nyaman untuk berolahraga		✓		
15.	Mengikuti kegiatan <i>car free day</i> merupakan cara saya untuk menghilangkan kejenuhan		✓		
16.	Dengan berolahraga membuat pikiran saya menjadi fresh		✓		
17.	Dengan rutin berolahraga, saya dapat menjaga kondisi badan tetap sehat		✓		
18.	<i>Car free day</i> membuat tubuh saya menjadi lelah		.	✓	
19.	Saya datang ke <i>car free day</i> karena dorongan diri sendiri		✓		
20.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> karena banyak teman yang ikut juga		✓		
21.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> karena		✓		

Lampiran 13

	ajakan teman				
22.	Alasan saya mengikuti <i>car free day</i> untuk menambah teman		✓		
23.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> hanya saat cuaca dan lingkungan mendukung		✓		
24.	Saya berolahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal		✓		
25.	Cuaca yang tidak mendukung membuat saya malas mengikuti <i>car free day</i>			✓	
26.	Saya berolahraga untuk mengisi waktu luang pada akhir pekan		✓		
27.	Saya mengikuti <i>car free day</i> karena lingkungan bersih dan terjaga		✓		
28.	Olahraga termasuk dalam aktivitas hidup sehat		✓		
29.	Kegiatan <i>car free day</i> merupakan salah satu aktivitas yang mencerminkan perilaku hidup sehat		✓		
30.	Saya menerapkan pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari		✓		
31.	Saya selalu berolahraga rutin agar tubuh menjadi sehat		✓		
32.	Saya selalu mengonsumsi makanan yang sehat		✓		
33.	Saya mencuci tangan sebelum dan sesudah makan		✓		
34.	Saya menjaga dan membersihkan lingkungan tempat saya tinggal saat terlihat kotor		✓		
35.	Olahraga menjadi salah satu kegiatan untuk menjaga kondisi fisik		✓		
36.	Dengan istirahat yang cukup saya yakin tubuh akan menjadi bugar		✓		
37.	Sehat dengan selalu menjaga kebersihan lingkungan dan tubuh		✓		
38.	Sehat dengan menjaga konsumsi makanan		✓		
39.	Saya lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji			✓	
40.	Saya selalu berfikir positif dan mencintai diri sendiri		✓		

Lampiran 14

**ANGKET PENELITIAN
SURVEI MINAT, MOTIVASI DAN KESADARAN HIDUP SEHAT
MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI OLAHRAGA REKREASI CAR
FREE DAY DI KOTA SEMARANG**

A. Identitas Responden

Nama : *Yusnia Atika Devi*
Tempat Tinggal : *Karanganyar*
Jenis Kelamin : *L (P)*
Umur : *19*

B. Petunjuk Pengisian

1. Cantumkan identitas anda pada lembar yang telah disediakan.
2. Beri tanda (V) pada jawaban yang paling sesuai dengan pilihan anda.
3. Isilah angket dengan benar dan jujur.
4. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama anda.
5. Angket ini hanya untuk kepentingan penelitian semata jadi tidak berpengaruh terhadap hal apapun.
6. Keterangan jawaban "SS" sangat setuju, "S" setuju, "TS" tidak setuju, "STS" sangat tidak setuju.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Olahraga merupakan kegiatan yang membuat tubuh sehat	✓			
2.	<i>Car free day</i> kegiatan yang mudah dan murah		✓		
3.	<i>Car free day</i> kegiatan yang menyenangkan		✓		
4.	Saya menyukai kegiatan <i>car free day</i>		✓		
5.	Kegiatan <i>car free day</i> mempunyai banyak manfaat	✓			
6.	<i>Car free day</i> membuat saya lelah			✓	
7.	Saya selalu bersemangat saat mengikuti <i>car free day</i>		✓		
8.	Saya melakukan olahraga minimal seminggu sekali		✓		
9.	Saya meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan <i>car free day</i>		✓		
10.	<i>Car free day</i> bisa menjadi sarana silaturahmi dan bersosialisasi		✓		
11.	Olahraga menjadi salah satu kegiatan penting untuk dilakukan		✓		
12.	Kegiatan olahraga di <i>car free day</i> sangat berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani		✓		
13.	Setelah mengikuti <i>car free day</i> tubuh saya menjadi bugar		✓		
14.	Saya mengikuti <i>car free day</i> karena lokasinya nyaman untuk berolahraga		✓		
15.	Mengikuti kegiatan <i>car free day</i> merupakan cara saya untuk menghilangkan kejenuhan		✓		
16.	Dengan berolahraga membuat pikiran saya menjadi fresh		✓		
17.	Dengan rutin berolahraga, saya dapat menjaga kondisi badan tetap sehat		✓		
18.	<i>Car free day</i> membuat tubuh saya menjadi lelah			✓	
19.	Saya datang ke <i>car free day</i> karena dorongan diri sendiri		✓		
20.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> karena banyak teman yang ikut juga		✓		
21.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> karena		✓		

Lampiran 16

	ajakan teman				
22.	Alasan saya mengikuti <i>car free day</i> untuk menambah teman	✓			
23.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> hanya saat cuaca dan lingkungan mendukung	✓			
24.	Saya berolahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal	✓			
25.	Cuaca yang tidak mendukung membuat saya malas mengikuti <i>car free day</i>		✓		
26.	Saya berolahraga untuk mengisi waktu luang pada akhir pekan	✓			
27.	Saya mengikuti <i>car free day</i> karena lingkungan bersih dan terjaga	✓			
28.	Olahraga termasuk dalam aktivitas hidup sehat	✓			
29.	Kegiatan <i>car free day</i> merupakan salah satu aktivitas yang mencerminkan perilaku hidup sehat	✓			
30.	Saya menerapkan pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari	✓			
31.	Saya selalu berolahraga rutin agar tubuh menjadi sehat	✓			
32.	Saya selalu mengonsumsi makanan yang sehat	✓			
33.	Saya mencuci tangan sebelum dan sesudah makan	✓			
34.	Saya menjaga dan membersihkan lingkungan tempat saya tinggal saat terlihat kotor	✓			
35.	Olahraga menjadi salah satu kegiatan untuk menjaga kondisi fisik	✓			
36.	Dengan istirahat yang cukup saya yakin tubuh akan menjadi bugar	✓			
37.	Sehat dengan selalu menjaga kebersihan lingkungan dan tubuh	✓			
38.	Sehat dengan menjaga konsumsi makanan	✓			
39.	Saya lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji		✓		
40.	Saya selalu berfikir positif dan mencintai diri sendiri	✓			

**ANGKET PENELITIAN
SURVEI MINAT, MOTIVASI DAN KESADARAN HIDUP SEHAT
MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI OLAHRAGA REKREASI
MELALUI CAR FREE DAY DI KOTA SEMARANG**

A. Identitas Responden

Nama : YULI MAWIS DRIANTI
Tempat Tinggal : Jl. CAMAR NO 20 SMG
Jenis Kelamin : L
Umur : 47 th.

B. Petunjuk Pengisian

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

Lampiran 18

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Olahraga merupakan kegiatan yang membuat tubuh sehat	✓			
2.	<i>Car free day</i> kegiatan yang mudah dan murah	✓			
3.	<i>Car free day</i> kegiatan yang menyenangkan		✓		
4.	Saya menyukai kegiatan <i>car free day</i>		✓		
5.	Kegiatan <i>car free day</i> mempunyai banyak manfaat		✓		
6.	<i>Car free day</i> membuat saya lelah			✓	
7.	Saya selalu bersemangat saat mengikuti <i>car free day</i>		✓		
8.	Saya melakukan olahraga minimal seminggu sekali		✓		
9.	Saya meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan <i>car free day</i>		✓		
10.	<i>Car free day</i> bisa menjadi sarana silaturahmi dan bersosialisasi		✓		
11.	Olahraga menjadi salah satu kegiatan penting untuk dilakukan	✓			
12.	Kegiatan olahraga di <i>car free day</i> sangat berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani		✓		
13.	Setelah mengikuti <i>car free day</i> tubuh saya menjadi bugar		✓		
14.	Saya mengikuti <i>car free day</i> karena lokasinya nyaman untuk berolahraga		✓		
15.	Mengikuti kegiatan <i>car free day</i> merupakan cara saya untuk menghilangkan kejenuhan		✓		
16.	Dengan berolahraga membuat pikiran saya menjadi fresh	✓			
17.	Dengan rutin berolahraga, saya dapat menjaga kondisi badan tetap sehat		✓		
18.	<i>Car free day</i> membuat tubuh saya menjadi lelah			✓	
19.	Saya datang ke <i>car free day</i> karena dorongan diri sendiri		✓		
20.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> karena banyak teman yang ikut juga				✓
21.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> karena				✓

Lampiran 19

	ajakan teman				
22.	Alasan saya mengikuti <i>car free day</i> untuk menambah teman				✓
23.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> hanya saat cuaca dan lingkungan mendukung		✓		
24.	Saya berolahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal			✓	
25.	Cuaca yang tidak mendukung membuat saya malas mengikuti <i>car free day</i>		✓		
26.	Saya berolahraga untuk mengisi waktu luang pada akhir pekan			✓	
27.	Saya mengikuti <i>car free day</i> karena lingkungan bersih dan terjaga		✓		
28.	Olahraga termasuk dalam aktivitas hidup sehat	✓			
29.	Kegiatan <i>car free day</i> merupakan salah satu aktivitas yang mencerminkan perilaku hidup sehat		✓		
30.	Saya menerapkan pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari		✓		
31.	Saya selalu berolahraga rutin agar tubuh menjadi sehat		✓		
32.	Saya selalu mengkonsumsi makanan yang sehat		✓		
33.	Saya mencuci tangan sebelum dan sesudah makan	✓			
34.	Saya menjaga dan membersihkan lingkungan tempat saya tinggal saat terlihat kotor	✓			
35.	Olahraga menjadi salah satu kegiatan untuk menjaga kondisi fisik		✓		
36.	Dengan istirahat yang cukup saya yakin tubuh akan menjadi bugar	✓			
37.	Sehat dengan selalu menjaga kebersihan lingkungan dan tubuh		✓		
38.	Sehat dengan menjaga konsumsi makanan		✓		
39.	Saya lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji				✓
40.	Saya selalu berfikir positif dan mencintai diri sendiri	✓			

Lampiran 20

ANGKET PENELITIAN
SURVEI MINAT, MOTIVASI DAN KESADARAN HIDUP SEHAT
MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI OLAHRAGA REKREASI
MELALUI CAR FREE DAY DI KOTA SEMARANG

A. Identitas Responden

Nama : Bunga Heironi Saputri
Tempat Tinggal : Geank Karanglo
Jenis Kelamin : L (P)
Umur : 26

B. Petunjuk Pengisian

1. Cantumkan identitas anda pada lembar yang telah disediakan.
2. Beri tanda (V) pada jawaban yang paling sesuai dengan pilihan anda.
3. Isilah angket dengan benar dan jujur.
4. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama anda.
5. Angket ini hanya untuk kepentingan penelitian semata jadi tidak berpengaruh terhadap hal apapun.
6. Keterangan jawaban "SS" sangat setuju, "S" setuju, "TS" tidak setuju, "STS" sangat tidak setuju.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Olahraga merupakan kegiatan yang membuat tubuh sehat	✓			
2.	<i>Car free day</i> kegiatan yang mudah dan murah		✓		
3.	<i>Car free day</i> kegiatan yang menyenangkan	✓	✓		
4.	Saya menyukai kegiatan <i>car free day</i>				
5.	Kegiatan <i>car free day</i> mempunyai banyak manfaat		✓		
6.	<i>Car free day</i> membuat saya lelah		✓		
7.	Saya selalu bersemangat saat mengikuti <i>car free day</i>		✓		
8.	Saya melakukan olahraga minimal seminggu sekali	✓			
9.	Saya meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan <i>car free day</i>		✓		
10.	<i>Car free day</i> bisa menjadi sarana silaturahmi dan bersosialisasi	✓			
11.	Olahraga menjadi salah satu kegiatan penting untuk dilakukan		✓		
12.	Kegiatan olahraga di <i>car free day</i> sangat berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani		✓		
13.	Setelah mengikuti <i>car free day</i> tubuh saya menjadi bugar		✓		
14.	Saya mengikuti <i>car free day</i> karena lokasinya nyaman untuk berolahraga		✓		
15.	Mengikuti kegiatan <i>car free day</i> merupakan cara saya untuk menghilangkan kejenuhan	✓			
16.	Dengan berolahraga membuat pikiran saya menjadi fresh		✓		
17.	Dengan rutin berolahraga, saya dapat menjaga kondisi badan tetap sehat		✓		
18.	<i>Car free day</i> membuat tubuh saya menjadi lelah			✓	
19.	Saya datang ke <i>car free day</i> karena dorongan diri sendiri		✓		
20.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> karena banyak teman yang ikut juga			✓	
21.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> karena			✓	

Lampiran 22

	ajakan teman				
22.	Alasan saya mengikuti <i>car free day</i> untuk menambah teman		✓		
23.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> hanya saat cuaca dan lingkungan mendukung	✓			
24.	Saya berolahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal			✓	
25.	Cuaca yang tidak mendukung membuat saya malas mengikuti <i>car free day</i>	✓			
26.	Saya berolahraga untuk mengisi waktu luang pada akhir pekan	✓			
27.	Saya mengikuti <i>car free day</i> karena lingkungan bersih dan terjaga		✓		
28.	Olahraga termasuk dalam aktivitas hidup sehat	✓			
29.	Kegiatan <i>car free day</i> merupakan salah satu aktivitas yang mencerminkan perilaku hidup sehat		✓		
30.	Saya menerapkan pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari		✓		
31.	Saya selalu berolahraga rutin agar tubuh menjadi sehat		✓		
32.	Saya selalu mengkonsumsi makanan yang sehat		✓		
33.	Saya mencuci tangan sebelum dan sesudah makan	✓			
34.	Saya menjaga dan membersihkan lingkungan tempat saya tinggal saat terlihat kotor	✓			
35.	Olahraga menjadi salah satu kegiatan untuk menjaga kondisi fisik	✓			
36.	Dengan istirahat yang cukup saya yakin tubuh akan menjadi bugar		✓		
37.	Sehat dengan selalu menjaga kebersihan lingkungan dan tubuh	✓			
38.	Sehat dengan menjaga konsumsi makanan		✓		
39.	Saya lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji				✓
40.	Saya selalu berfikir positif dan mencintai diri sendiri			✓	

ANGKET PENELITIAN
SURVEI MINAT, MOTIVASI DAN KESADARAN HIDUP SEHAT
MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI OLAHRAGA REKREASI
MELALUI CAR FREE DAY DI KOTA SEMARANG

A. Identitas Responden

Nama : *Dout B. D. D.*
Tempat Tinggal : *Semarang*
Jenis Kelamin : *L/P*
Umur : *48 th*

B. Petunjuk Pengisian

1. Cantumkan identitas anda pada lembar yang telah disediakan.
2. Beri tanda (V) pada jawaban yang paling sesuai dengan pilihan anda.
3. Isilah angket dengan benar dan jujur.
4. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama anda.
5. Angket ini hanya untuk kepentingan penelitian semata jadi tidak berpengaruh terhadap hal apapun.
6. Keterangan jawaban "SS" sangat setuju, "S" setuju, "TS" tidak setuju, "STS" sangat tidak setuju.

Lampiran 24

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Olahraga merupakan kegiatan yang membuat tubuh sehat	✓			
2.	<i>Car free day</i> kegiatan yang mudah dan murah	✓			
3.	<i>Car free day</i> kegiatan yang menyenangkan	✓			
4.	Saya menyukai kegiatan <i>car free day</i>	✓			
5.	Kegiatan <i>car free day</i> mempunyai banyak manfaat	✓			
6.	<i>Car free day</i> membuat saya lelah			✓	
7.	Saya selalu bersemangat saat mengikuti <i>car free day</i>	✓			
8.	Saya melakukan olahraga minimal seminggu sekali	✓			
9.	Saya meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan <i>car free day</i>	✓			
10.	<i>Car free day</i> bisa menjadi sarana silaturahmi dan bersosialisasi	✓			
11.	Olahraga menjadi salah satu kegiatan penting untuk dilakukan	✓			
12.	Kegiatan olahraga di <i>car free day</i> sangat berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani	✓			
13.	Setelah mengikuti <i>car free day</i> tubuh saya menjadi bugar	✓			
14.	Saya mengikuti <i>car free day</i> karena lokasinya nyaman untuk berolahraga	✓			
15.	Mengikuti kegiatan <i>car free day</i> merupakan cara saya untuk menghilangkan kejenuhan	✓			
16.	Dengan berolahraga membuat pikiran saya menjadi fresh				
17.	Dengan rutin berolahraga, saya dapat menjaga kondisi badan tetap sehat	✓			
18.	<i>Car free day</i> membuat tubuh saya menjadi lelah		✓		
19.	Saya datang ke <i>car free day</i> karena dorongan diri sendiri	✓			
20.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> karena banyak teman yang ikut juga	✓			
21.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> karena				

Lam

	ajakan teman			✓	
22.	Alasan saya mengikuti <i>car free day</i> untuk menambah teman	✓			
23.	Saya mengikuti kegiatan <i>car free day</i> hanya saat cuaca dan lingkungan mendukung		~		
24.	Saya berolahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal			✓	
25.	Cuaca yang tidak mendukung membuat saya malas mengikuti <i>car free day</i>			✓	
26.	Saya berolahraga untuk mengisi waktu luang pada akhir pekan	✓			
27.	Saya mengikuti <i>car free day</i> karena lingkungan bersih dan terjaga	✓			
28.	Olahraga termasuk dalam aktivitas hidup sehat	✓			
29.	Kegiatan <i>car free day</i> merupakan salah satu aktivitas yang mencerminkan perilaku hidup sehat	✓			
30.	Saya menerapkan pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari	~			
31.	Saya selalu berolahraga rutin agar tubuh menjadi sehat	✓			
32.	Saya selalu mengonsumsi makanan yang sehat	✓			
33.	Saya mencuci tangan sebelum dan sesudah makan		✓		
34.	Saya menjaga dan membersihkan lingkungan tempat saya tinggal saat terlihat kotor	✓			
35.	Olahraga menjadi salah satu kegiatan untuk menjaga kondisi fisik				
36.	Dengan istirahat yang cukup saya yakin tubuh akan menjadi bugar	✓			
37.	Sehat dengan selalu menjaga kebersihan lingkungan dan tubuh	✓			
38.	Sehat dengan menjaga konsumsi makanan	✓			
39.	Saya lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji			✓	
40.	Saya selalu berfikir positif dan mencintai diri sendiri		✓		

piran 25

Lampiran 26

Hasil uji validitas

variabel	pertanyaan	r hitung	r tabel	keterangan
minat	x1.1	0,456	0,195	valid
	x1.2	0,525	0,195	valid
	x1.3	0,715	0,195	valid
	x1.4	0,729	0,195	valid
	x1.5	0,722	0,195	valid
	x1.6	0,449	0,195	valid
	x1.7	0,764	0,195	valid
	x1.8	0,712	0,195	valid
	x1.9	0,701	0,195	valid
	x1.10	0,513	0,195	valid
	x1.11	0,695	0,195	valid
	x1.12	0,600	0,195	valid
motivasi	x2.1	0,760	0,196	valid
	x2.2	0,625	0,195	valid
	x2.3	0,539	0,195	valid
	x2.4	0,744	0,195	valid
	x2.5	0,802	0,195	valid
	x2.6	0,709	0,195	valid
kesadaran hidup sehat	x3.1	0,427	0,195	valid
	x3.2	0,374	0,195	valid
	x3.3	0,391	0,195	valid
	x3.4	0,530	0,195	valid
	x3.5	0,428	0,195	valid
	x3.6	0,229	0,195	valid
	x3.7	0,419	0,195	valid
	x3.8	0,207	0,195	valid
	x3.9	0,381	0,195	valid
	x3.10	0,567	0,195	valid
	x3.11	0,653	0,195	valid
	x3.12	0,613	0,195	valid
	x3.13	0,564	0,195	valid
	x3.14	0,382	0,195	valid
	x3.15	0,363	0,195	valid

x3.16	0,357	0,195	valid
x3.17	0,327	0,195	valid
x3.18	0,393	0,195	valid
x3.19	0,412	0,195	valid
x3.20	0,507	0,195	valid
x3.21	0,293	0,195	valid
x3.22	0,509	0,195	valid

Lampiran 27

Hasil uji reliabilitas

Variabel	<i>Cronbarch Alpha (α)</i>	Angka Pedoman Alpha	Keterangan
Minat	0.864	0.70	Reliabel
Motivasi	0.780	0.70	Reliabel
Kesadaran Hidup Sehat	0.778	0.70	Reliabel

Lampiran 28

Hasil penilaian skor variabel minat

no	Skor												rata-rataX1	rata-rata %
	x1.1	x1.2	x1.3	x1.4	x1.5	x1.6	x1.7	x1.8	x1.9	x1.10	x1.11	x1.12		
1	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3.58	89.58
2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3.83	95.83
3	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	3	4	3.33	83.33
4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2.75	68.75
5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3.92	97.92
6	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2.75	68.75
7	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3.50	87.50
8	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3.33	83.33
9	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3.50	87.50
10	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3.50	87.50
11	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3.67	91.67
12	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3.42	85.42
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.00	100.00
14	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.08	77.08
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.00	100.00
16	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3.75	93.75
17	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4	3.50	87.50
18	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3.42	85.42
19	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2.75	68.75
20	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3.25	81.25

21	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3.58	89.58
22	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3.67	91.67
23	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3.25	81.25
24	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3.92	97.92
25	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3.58	89.58
26	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3.42	85.42
27	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3.25	81.25
28	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3.25	81.25
29	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3.50	87.50
30	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3.58	89.58
31	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3.67	91.67
32	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3.92	97.92
33	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3.25	81.25
34	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3.17	79.17
35	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3.25	81.25
36	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3.17	79.17
37	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3.00	75.00
38	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	3	4	3.42	85.42
39	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3.17	79.17
40	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3.17	79.17
41	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2.92	72.92
42	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2.92	72.92
43	3	2	3	2	3	1	2	2	3	4	3	3	2.58	64.58
44	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3.25	81.25
45	4	3	2	2	3	2	2	1	2	4	3	4	2.67	66.67
46	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3.00	75.00
47	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	3.58	89.58

48	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3.33	83.33
49	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3.17	79.17
50	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3.33	83.33
51	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3.08	77.08
52	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3.00	75.00
53	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2.75	68.75
54	4	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	4	2.83	70.83
55	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3.42	85.42
56	4	3	2	4	3	2	4	2	2	4	4	4	3.17	79.17
57	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3.25	81.25
58	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	1	3	2.42	60.42
59	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2.75	68.75
60	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3.67	91.67
61	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3.42	85.42
62	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3.00	75.00
63	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3.50	87.50
64	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3.50	87.50
65	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3.50	87.50
66	4	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2.58	64.58
67	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	3.17	79.17
68	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2.83	70.83
69	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2.83	70.83
70	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3.50	87.50
71	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2.33	58.33
72	4	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2.75	68.75
73	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2.92	72.92
74	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3.08	77.08

75	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3.00	75.00
76	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3.33	83.33
77	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3.17	79.17
78	4	4	3	3	4	2	3	2	2	3	3	4	3.08	77.08
79	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3.08	77.08
80	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2.83	70.83
81	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3.00	75.00
82	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3.08	77.08
83	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3.08	77.08
84	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2.92	72.92
85	4	4	4	3	4	2	3	2	4	4	3	4	3.42	85.42
86	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3.00	75.00
87	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	4	3.42	85.42
88	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2.00	50.00
89	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2.58	64.58
90	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3.58	89.58
91	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2.83	70.83
92	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3.42	85.42
93	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2.75	68.75
94	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3.17	79.17
95	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3.50	87.50
96	4	4	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3.25	81.25
97	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3.92	97.92
98	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3.67	91.67
99	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3.58	89.58
100	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3.58	89.58
rata-rata	3.81	3.46	3.48	3.24	3.52	2.79	3.15	2.52	3.15	3.09	3.09	3.49	3.23	80.81

Lampiran 29

Hasil penilaian skor variabel motivasi

no	skor						rata-rataX2	rata-rata%
	x2.1	x2.2	x2.3	x2.4	x2.5	x2.6		
1	4	3	4	3	4	3	3.50	87.50
2	4	3	2	3	4	3	3.17	79.17
3	4	3	4	4	3	2	3.33	83.33
4	3	2	3	3	3	2	2.67	66.67
5	4	3	4	4	4	4	3.83	95.83
6	3	2	2	2	3	2	2.33	58.33
7	4	4	4	3	2	1	3.00	75.00
8	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
9	3	3	3	3	4	4	3.33	83.33
10	4	4	3	4	4	4	3.83	95.83
11	4	3	4	3	4	4	3.67	91.67
12	4	3	3	3	3	3	3.17	79.17
13	4	3	2	4	4	4	3.50	87.50
14	3	2	3	3	3	3	2.83	70.83
15	4	3	3	4	4	4	3.67	91.67
16	4	3	4	4	4	4	3.83	95.83
17	4	3	3	3	3	3	3.17	79.17
18	4	3	3	3	3	3	3.17	79.17
19	3	2	3	3	2	1	2.33	58.33
20	4	4	3	3	4	3	3.50	87.50
21	3	3	3	3	3	2	2.83	70.83
22	4	4	3	4	3	2	3.33	83.33
23	3	3	2	2	4	4	3.00	75.00
24	4	4	4	4	4	4	4.00	100.00
25	4	3	2	4	4	4	3.50	87.50
26	4	3	4	4	4	4	3.83	95.83
27	4	3	3	3	3	3	3.17	79.17
28	3	2	4	3	3	3	3.00	75.00
29	3	2	3	3	4	4	3.17	79.17
30	2	3	4	4	2	1	2.67	66.67
31	4	4	4	4	4	4	4.00	100.00
32	4	4	4	4	4	4	4.00	100.00
33	3	2	3	3	3	3	2.83	70.83
34	3	2	3	3	3	3	2.83	70.83
35	4	4	4	4	3	3	3.67	91.67
36	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
37	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
38	3	3	2	4	4	4	3.33	83.33
39	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00

40	3	3	4	4	4	4	3.67	91.67
41	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
42	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
43	3	3	4	3	3	3	3.17	79.17
44	3	3	3	4	3	3	3.17	79.17
45	3	2	3	3	3	3	2.83	70.83
46	2	1	4	4	4	4	3.17	79.17
47	4	3	3	4	4	4	3.67	91.67
48	4	3	3	3	3	3	3.17	79.17
49	3	2	3	3	3	3	2.83	70.83
50	4	3	4	4	4	4	3.83	95.83
51	3	2	3	3	3	3	2.83	70.83
52	3	2	3	3	3	3	2.83	70.83
53	3	2	4	3	3	3	3.00	75.00
54	3	2	3	3	3	3	2.83	70.83
55	4	4	3	4	4	4	3.83	95.83
56	4	4	4	4	4	4	4.00	100.00
57	3	4	4	3	3	2	3.17	79.17
58	2	2	4	3	3	2	2.67	66.67
59	3	3	3	3	3	2	2.83	70.83
60	3	3	4	4	4	3	3.50	87.50
61	3	3	4	4	3	2	3.17	79.17
62	3	3	3	3	3	2	2.83	70.83
63	3	3	4	4	3	2	3.17	79.17
64	4	4	4	4	3	2	3.50	87.50
65	4	4	4	4	3	2	3.50	87.50
66	2	3	2	3	2	1	2.17	54.17
67	3	4	3	4	3	3	3.33	83.33
68	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
69	3	3	3	3	2	2	2.67	66.67
70	3	2	3	4	4	3	3.17	79.17
71	2	2	2	2	2	2	2.00	50.00
72	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
73	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
74	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
75	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
76	3	3	4	4	3	3	3.33	83.33
77	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
78	4	4	3	3	4	4	3.67	91.67
79	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
80	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
81	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
82	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
83	2	3	3	3	3	3	2.83	70.83
84	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
85	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
86	3	3	3	3	3	3	3.00	75.00
87	4	3	4	4	4	4	3.83	95.83

88	2	3	2	2	3	3	2.50	62.50
89	3	3	3	2	2	2	2.50	62.50
90	4	4	4	4	4	3	3.83	95.83
91	3	3	3	3	3	2	2.83	70.83
92	3	3	4	4	3	2	3.17	79.17
93	2	1	3	3	2	1	2.00	50.00
94	3	2	3	3	3	3	2.83	70.83
95	4	4	4	4	3	3	3.67	91.67
96	4	4	4	4	4	4	4.00	100.00
97	3	2	4	4	4	4	3.50	87.50
98	3	3	4	4	4	4	3.67	91.67
99	4	4	4	4	4	4	4.00	100.00
100	3	3	3	4	4	4	3.50	87.50
rata-rata	3.27	2.96	3.26	3.34	3.26	3	3.18	79.54

Lampiran 30

Hasil penilaian skor variabel hidup sehat

no	skor																						rata2 X3	rata2 %
	x3.1	x3.2	x3.3	x3.4	x3.5	x3.6	x3.7	x3.8	x3.9	x3.10	x3.11	x3.12	x3.13	x3.14	x3.15	x3.16	x3.17	x3.18	x3.19	x3.20	x3.21	x3.22		
1	3	2	2	4	1	2	1	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3.05	76.14
2	4	4	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	3	4	3.23	80.68
3	3	3	2	4	2	3	1	4	4	3	3	4	3	4	4	1	1	4	4	3	2	4	3.00	75.00
4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2.68	67.05
5	4	2	3	4	2	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	4	3.14	78.41
6	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2.64	65.91
7	3	2	2	3	2	2	2	4	3	3	4	4	4	3	4	2	1	4	4	4	2	4	3.00	75.00
8	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	1	4	4	4	1	4	2.95	73.86
9	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2.91	72.73
10	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	4	4	3.23	80.68
11	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3.00	75.00
12	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3.05	76.14
13	4	4	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3.55	88.64
14	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2.86	71.59
15	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3.55	88.64
16	4	4	4	3	1	1	3	2	2	4	4	3	3	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3.05	76.14
17	4	4	3	3	3	3	2	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3.27	81.82
18	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2.95	73.86
19	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2.77	69.32
20	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2.77	69.32
21	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3.27	81.82
22	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3.09	77.27
23	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3.27	81.82
24	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3.55	88.64
25	4	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3.41	85.23
26	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3.32	82.95
27	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	2	3.18	79.55
28	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2.86	71.59
29	2	4	2	4	2	3	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3.23	80.68

30	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3.41	85.23
31	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	3.55	88.64
32	4	4	3	4	2	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3.41	85.23
33	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3.14	78.41
34	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2.82	70.45
35	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3.27	81.82
36	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2.64	65.91
37	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2.68	67.05
38	4	3	3	3	3	4	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3.09	77.27
39	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2.77	69.32
40	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3.00	75.00
41	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2.68	67.05
42	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2.64	65.91
43	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	3	3	4	3	3	1	2	4	4	2	3	4	2.77	69.32
44	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3.27	81.82
45	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2.86	71.59
46	3	1	1	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	2.82	70.45
47	4	2	3	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	3	2	4	3.27	81.82
48	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3.32	82.95
49	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3.23	80.68
50	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3.00	75.00
51	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2.64	65.91
52	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	2	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3.00	75.00
53	3	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	2	4	4	3	2	4	4	3	3	3	2.59	64.77
54	3	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	2	2	4	4	2	2	4	4	3	2	3	2.82	70.45
55	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	1	1	3	4	4	1	4	3.05	76.14
56	3	3	2	3	2	2	1	2	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	2	3	2.91	72.73
57	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2.86	71.59
58	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	1	3	2.77	69.32
59	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2.45	61.36
60	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3.27	81.82
61	4	2	2	4	2	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2.77	69.32
62	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2.68	67.05
63	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2.73	68.18
64	4	2	2	4	2	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	2	1	4	4	3	2	3.05	76.14
65	4	2	2	4	2	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	2	1	4	4	3	2	3.00	75.00

66	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	2.77	69.32
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------	-------

67	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3.05	76.14
68	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2.64	65.91
69	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2.68	67.05
70	4	3	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2.77	69.32
71	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2.45	61.36
72	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2.59	64.77
73	2	3	3	3	2	3	1	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	2.91	72.73
74	3	2	2	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	2.77	69.32
75	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2.77	69.32
76	3	4	3	3	1	1	3	4	4	4	3	2	2	4	4	3	2	4	4	2	2	4	3.00	75.00
77	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	2.73	68.18
78	3	4	2	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3.18	79.55
79	3	3	2	3	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	1	4	3.09	77.27
80	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3.18	79.55
81	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2.86	71.59
82	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	1	4	2.91	72.73
83	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	4	2	4	4	2	2	2	3	3	4	3	2.68	67.05
84	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2.82	70.45
85	3	3	2	3	2	3	1	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3.23	80.68
86	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	4	4	3	4	3.05	76.14
87	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	2	4	3.23	80.68
88	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2.50	62.50
89	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2.50	62.50
90	4	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3.23	80.68
91	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	2.86	71.59
92	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3.09	77.27
93	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	4	4	4	3	4	2.86	71.59
94	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2.86	71.59
95	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	2	3	2.95	73.86
96	3	4	3	4	2	2	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3.36	84.09
97	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3.55	88.64
98	4	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	2	2	3.23	80.68
99	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3.55	88.64
100	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3.59	89.77
rata-rata	3.2	2.8	2.6	2.9	2.3	2.64	2.44	2.99	2.8	3.34	3.27	3.22	3.09	3.38	3.54	2.63	2.4	3.4	3.55	3.37	2.8	3.39	3.00	74.89

Lampiran 31

Data responden penelitian

NAMA	TEMPAT TINGGAL	JENIS KELAMIN	UMUR
M. REZA ABABIL	SENDANG GUWO	L	17
FADJAR HIDAJAT	ELANGSARI UTARA SEMARANG	L	51
TSAAFA	MT HARYONO	P	15
AHMAD MUSTOFA	JL HARYONO KP. WOTPRAU	L	17
HIMA	WOTPRAU SEMARANG	L	23
FARREL	JL MT. HARYONO	L	16
RONNIE	JL SENJOYO SEMARANG	L	19
YANTO	SEMARANG	L	20
DEVINA AYU	SEMARANG	P	22
NOVI AYU	SEMARANG	P	24
AISYA MARDIANA	SEMARANG	P	18
DEVI A.P	LEMPUYANG BANYUMANIK	P	20
SAMINI	KLATEN	P	39
SRI MUNARSIH	LEMPUYANG BANYUMANIK	P	45
YULI MAWIS DRIANTI	JL.CAMAR SEMARANG	P	47
INDRA SETIAWAN	MANGUNHARJO SEMARANG	L	45
ABDUL KHEIR	JAKARTA	L	17
LILIH	LAMPER KRAJAN	P	25
DINDA RACHMA	SEMARANG	P	22
SEPTA ARIA N	PEDURUNGAN SEMARANG	P	17
EVIN DENTAKA	GEMAH SEMARANG	L	17
OXY FDIL	SENDANG GUWO	L	17
SUGENG	BOOMLAMA	L	50
SURYADI	BOOMLAMA	L	55
IMAM SYAFII	SEMARANG	L	48
M FADILLAH	MANYARAN	L	32
MUDWIR	SEMARANG	L	47
HAERUDIN	JL HELICONIAS	L	48
SUKIDI	BOOMLAMA	L	56
REZA IQBAL	SEMARANG	L	25
HAMZAH AHMAD PRAKOSO	NGALIYAN	L	22
ILHAM KARUNIA MANUNGGAL PROLKAMASI	CEMARA	L	24
ITSNA ZULIA ROFIATIN	SEKARAN	P	20
ANDISTIYA EKA FIRDATAMA	GEDAWANG	L	22
ACHMAD ZAINUL ARIF	GEDAWANG	L	24

DWI LESTIYONO	INDRAPRASTA	L	22
AZHMI HERVI	NGALIYAN	L	20
MUHAMMAD YUSRIL SAFRI	SEMARANG	L	20
KRISYA SRI AYU NINGSIH	SEMARANG	P	23
VICCI RELAWATI PUTRI	SALATIGA	P	21
ACHIKA	SETIABUDI	P	22
INDY MAFAZA	GUNUNGPATI	P	21
LUQII SUBIANTORO	BANGUHARJO	L	21
RAHMAD DWI ERWANTO	SEMARANG	L	22
RIZQI TRI PRADIKA	SEMARANG	L	22
RIO PRASETYO	SEMARANG	L	22
KURNIA NOVA SETIAWAN	KENDAL	L	23
AULIA YUSPRIYABTO	SEMARANG	L	35
SEPTIANA DWI AYUNINGTYAS	TAMBAK AJI	P	23
NOVI AYU	GENUK	P	23
VANIA INDAH PRATIWI	KANFER	P	21
WIWI AFITA	SEMARANG	P	21
ISTIQOMAH	SEMARANG	P	22
ARIF WIBOWO	SALATIGA	L	23
BAYU NUR SOMA	SALATIGA	L	22
SASANTI PUJI RAHAYU	SEMARANG	P	21
FIKA YULIANA	CEMARA	P	22
GIGI	SRONDOL	P	22
URIP OKTAVIAN	SEMARANG	L	21
AISYAH RESTU	SEMARANG	P	21
DWI KINANTI	SEMARANG	P	20
DITA ARIESKA SAFITRI	SETIABUDI	P	20
YASINTA PUTRI	SENDANG ELO	P	22
VINA ARYASARI PRATIWI	SENDANG ELO	P	20
VINA ADINDA	SENDANG ELO	P	20
ELISA F	SEMARANG	P	19
FAHMI ADIL PRATAMA	KENDAL	L	21
ELY A P	BUMI REJO	P	20
LULUK DEVI	GEDAWANG	P	19
DINDA FARADHILA WIJINING TYAS	PUDAK PAYUNG	P	20
MUHAMMAD ALFI D F	PANDANARAN	L	20
ANISA	GUNUNGPATI	P	19
EDI SUTIYO	BANGUHARJO	L	20
YUSNIA ATIKA DEVI	KARANG ANYAR	P	19

BASIR SUPRATMAN	KARANG REJO	L	20
ELVIRA	ULIN	P	19
NGADIYANI	BUKIT KELAPA	P	22
MARIMAR	SEMARANG	P	17
ADI KURNIAWAN	SEMARANG	L	20
Rr SHEIELLA NOVITA E P	SEMARANG	P	19
APRILIA GH AISANI SABRINA	SEMARANG	P	20
RIZKA PANGESTI RAHAYU	SEMARANG	P	20
SAFINA ALMA	SEMARANG	P	19
ERINA ELOK NIRMALA	SEMARANG	P	20
DLW	SEMARANG	P	20
SANDRA NOVITA SARI	SEMARANG	P	19
NOVI MEHERIZCA CHOIRUN NISAK	SEMARANG	P	20
SINDU YOGA PRATAMA	SEMARANG	L	20
NABILLA RESTU CAHYANI	SEMARANG	P	20
BONITA TARA AHLANI	SEMARANG	P	20
LARAS PALUPI	SEMARANG	P	20
ALIFIA MUTIARA	SEMARANG	P	19
TAUFIK NUR CAHYO	SEMARANG	L	23
ANDISTIYA EKA FIRDATAMA	SEMARANG	L	22
AFIV SETYAJI	SEMARANG	L	22
DWI AYU FITRIYANI	SEMARANG	P	20
ALLIFA AURELYA	MIJEN	P	16
BUNGA MEIRANI SAPUTRI	GENUK KARANGELO	P	26
AGUS BUDIONO	SEMARANG	L	48
NURHAYATI	MIJEN	P	40

Lampiran 32

DOKUMENTASI



