



## Motivasi Masyarakat dalam Beraktivitas Olahraga di *Car Free Day* Alun-Alun Kabupaten Demak

Moetia Prabawati<sup>1✉</sup>, Bambang Priyono<sup>2</sup>

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>

### History Article

*Received : 24 August 2020*  
*Accepted : December 2020*  
*Published : December 2020*

### Keywords

*Motivatio; Society; sports activities; Car Free Day*

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga karena kebutuhan fisiologis memiliki prosentase sebesar 24,28%, kebutuhan rasa aman sebesar 22,62%, kebutuhan sosial sebesar 19,93%, kebutuhan penghargaan sebesar 11,05%, dan kebutuhan aktualisasi diri sebesar 22,12%. Hasil dari pengidentifikasian ini maka masyarakat diharapkan lebih menyeimbangkan semua kebutuhan agar tidak berat sebelah di salah satu kebutuhan saja agar tercipta kondisi yang lebih baik. Bagi pemerintah daerah lebih memperbanyak fasilitas kebersihan seperti tempat sampah dan tempat cuci tangan dan untuk penyelenggara tetap memberikan pelayanan terbaik agar masyarakat semakin termotivasi untuk berolahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak.

### Abstract

*The purpose of this research to describe the society's motivation for sport activities in the Car Free Day Square of Demak district. The research method used is a survey through a quantitative approach. Data collection is done by observation, interviews, and questionnaires. The results showed that the society's motivation to exercise due to physiological needs had a percentage of 24.28%, a safety requirement of 22.62%, a social need of 19.93%, the need for an award of 11.05%, and self-actualisation requirement of 22.12%. From the results of this identification, the society is expected to better balance all needs so as not to weigh in on one's needs to create better conditions. For the local government to expand the hygiene facilities such as trash cans and handwashing places and for organizers still provide the best service so that the society is increasingly motivated to exercise in the Car Free Day of Demak District Square.*

### How To Cite:

Prabawati, M., & Priyono, B., (2020). Motivasi Masyarakat dalam Beraktivitas Olahraga di *Car Free Day* Alun-Alun Kabupaten Demak. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 427 – 431.

✉ Corresponding author :

E-mail: moetiaprabawati@gmail.com

© 2020 Universitas Negeri Semarang  
p-ISSN 2723-6803  
e-ISSN-

## PENDAHULUAN

Menurut Chrisly M. Palar (2015:316) kata olahraga memiliki arti sesuatu yang berhubungan dengan aktivitas mengolah raga atau mengolah jasmani. Olahraga adalah segala gerak badan yang dilakukan seseorang menggunakan teknik tertentu untuk membentuk tubuh dengan intensitas, batas waktu dan tujuan tertentu. Ipang Setiawan (2017:134) menuturkan bahwa olahraga menjadi sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan dasar manusia yang pada prinsipnya selalu bergerak. Olahraga adalah serangkaian gerakan fisik reguler untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan gerak yang bertujuan mempertahankan kehidupan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Olahraga adalah kegiatan tentang gerakan fisik. Kegiatan olahraga dilakukan untuk menjaga dan memperbaiki kesehatan dan kebugaran, pencapaian, dan kualitas masyarakat untuk mengembangkan nilai moral dan perilaku yang baik, sportivitas, disiplin, dan bahkan dalam tingkat makro, untuk memperkuat dan mengembangkan kesatuan bangsa, untuk memperkuat Ketahanan Nasional, dan untuk meningkatkan citra nasional, martabat, dan kehormatan dalam sudut pandang internasional (Bambang Priyono, 2017:60).

Seperti yang diungkapkan oleh Singgih (1989:90), "Pada dasarnya setiap perilaku dan perbuatan seseorang didorong oleh suatu kekuatan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun pengaruh dari luar. Perbuatan atau perilaku yang didorong oleh kekuatan dalam maupun luar individu disebut motif. Motif berasal dari bahasa latin *movere* yang berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak". Motivasi adalah kekuatan atau dorongan yang dimunculkan oleh seseorang guna mencapai suatu tujuan yang diinginkannya secara maksimal dan terarah. (Meiria Zuraida, 2015:74). Sepriadi (2017:80) juga menuturkan bahwa Motivasi berasal dari kata "motif" diartikan sebagai upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas-aktifitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan, maka motivasi ialah dorongan yang ada didalam diri seseorang untuk berusaha membuat perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam pemenuhan kebutuhannya.

Pengertian masyarakat menurut Soerjono Soekanto yang dikutip oleh

Soemardjan ialah sekelompok orang yang hidup bersama menciptakan kebudayaan dan memiliki kesamaan wilayah, identitas, kebiasaan, tradisi, sikap, dan perasaan persatuan yang diikat oleh kesamaan. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, masyarakat adalah kelompok warga negara Indonesia non pemerintah yang memiliki peranan dan perhatian dalam bidang keolahragaan. Masyarakat adalah orang-orang yang membentuk suatu sistem semi tertutup (maupun semi terbuka), dimana sebagian besar interaksi merupakan antar individu yang terdapat di dalam kelompok tertentu. Masyarakat merupakan sebuah komunitas yang interdependen atau saling bergantung satu dengan yang lainnya (Yeyen Afati, 2015:19-20).

*Car Free Day* adalah sebuah kegiatan kampanye untuk mengurangi tingkat pencemaran udara di kota-kota besar di seluruh dunia yang disebabkan oleh kendaraan bermotor. *Car Free Day* merupakan bentuk kegiatan untuk memberikan ruang kepada masyarakat menikmati udara sejuk dengan aktivitas-aktivitas yang mereka lakukan baik sendiri maupun bersama-sama. (Novita Cahyanti, 2017:2)

Aktivitas olahraga merupakan aktivitas yang paling dominan yang terdapat di kegiatan *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak. Kegiatan *Car Free Day* berlangsung mulai pukul 05.00 WIB s/d 09.00 WIB di sepanjang kawasan Simpang Enam. Banyak pengguna *car free day* mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua melakukan aktivitas olahraga untuk menjaga stamina agar tetap fit, menjaga kesehatan dan kebugaran badan atau hanya sekedar melepas penat dan refreking saja. Aktivitas-aktivitas olahraga yang dilakukan sangat bermacam-macam, mulai dari lari/*jogging*, senam, bersepeda, sepak bola, bola voli, sepak takraw, berlatih beladiri dan lain sebagainya. Ternyata, disini tidak hanya aktivitas olahraga yang dapat ditemui di dalam *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak, ada juga dari mereka yang membaca buku di *stand* perpustakaan keliling milik Perpustakaan Daerah Kabupaten Demak dan ada pula yang memanfaatkan untuk sekedar jalan-jalan dengan kerabat atau keluarga sembari mencicipi kuliner-kuliner yang telah diujakan dalam kegiatan *Car Free Day* saat berlangsung.

Aktivitas olahraga yang memanfaatkan *Car Free Day* setiap minggunya, namun yang

menjadi fokus penelitian diantaranya 1) senam aerobik, 2) sepeda, 3) bela diri, 4) lari/*jogging*, 5) jalan santai.

Pengambilan topik ini berdasarkan tingginya antusias masyarakat yang beraktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak serta penentuan waktu kegiatan *car free day* yang diatur sedemikian rupa oleh pemerintah

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Motivasi Masyarakat dalam Beraktivitas Olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak. Rumusan masalah yang peneliti ajukan sebagai berikut: 1) Bagaimana motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak. 2) Bagaimana aktivitas masyarakat yang berolahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak? 3) Bagaimana prosentase motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga sebagai pengguna *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: 1) Mendeskripsikan motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak. 2) Mendeskripsikan aktivitas masyarakat yang berolahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak. 3) Mendeskripsikan prosentase motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga sebagai pengguna *Car Free Day* di Alun-alun Kabupaten Demak.

## METODE

Penelitian studi kasus ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2016:14) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada dilakukan secara *random*, pengumpulan data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Variabel tunggal yang akan diungkap adalah motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak.

Penelitian mengenai motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga ini dilakukan pada kegiatan *car free day* di Alun-alun Kabupaten Demak yang dilaksanakan setiap hari Minggu pagi. Dalam penelitian ini, yang menjadi sasaran penelitian atau sumber data diantaranya adalah masyarakat maupun komunitas yang melakukan aktivitasnya

olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak yang diharapkan dapat memberikan informasi terkait data penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan metode *multiple choice* yaitu : sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) dengan skor penilaian menggunakan skala *likert*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara observasi dan kuesioner. Menurut Moch Fahmi Abdul Aziz (2016:115-117) setiap kali membicarakan motivasi, hirarki kebutuhan Abraham Maslow pasti disebut-sebut. Hirarki itu didasarkan pada anggapan bahwa pada waktu orang telah memuaskan satu tingkat kebutuhan tertentu, seseorang ingin bergeser ke tingkat yang lebih tinggi. Maka dari itu, indikator kuesioner penelitian ini menggunakan aspek-aspek hirarki kebutuhan Abraham Maslow, diantaranya : 1) indikator kebutuhan fisiologis, 2) indikator rasa aman, 3) indikator sosial, 4) indikator penghargaan, dan 5) indikator aktualisasi diri.

Instrumen tersebut kemudian diuji menggunakan uji validitas dan reliabilitas.

Uji validitas menggunakan analisis factor KMO (*Kayser Mayer Olkin*) digunakan untuk mengukur tingkat interkorelasi antar variabel dan dapat tidaknya dilakukan analisis faktor. Suatu butir dianggap valid apabila memenuhi kaidah pengujian KMO > 0,5 dan *loading factor (component matrix)* > 0,5 yang menyatakan bahwa hasil dari sampel tersebut valid. (Reslyana Dwitasari, 2017:172)

Uji reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha* yang akan menunjukkan ada tidaknya konsistensi antara pernyataan dan sub bagian kelompok pernyataan. Konsistensi internal digunakan untuk mengetahui konsistensi diantara butir-butir pernyataan yang digunakan untuk konstruk. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *cronbach alpha* > 0,70 (Risalatin Hijjah, 2015:285). Dalam menentukan hasil dari penelitian ini, digunakan program komputer untuk membantu penghitungan data yaitu aplikasi SPSS (*Statistical Package of the Social Sciences*).

Penelitian ini menggunakan analisis data pendekatan kuantitatif yang bersifat deskriptif porsentase digunakan untuk mengetahui sejauh mana besar kecilnya motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak. Menurut Mei Ananda Putri (2014:4) analisis deskriptif kuantitatif adalah teknik analisis ini digunakan untuk

mengolah data yang diperoleh melalui angket dalam bentuk deskriptif prosentase.

Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

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

DP = Nilai dalam prosentase  
 n = nilai yang diperoleh  
 N = jumlah seluruh nilai data  
 100% = konstanta

(Mohammad Ali, 1987:184 dalam Yeyen Afiati, 2014: 54)

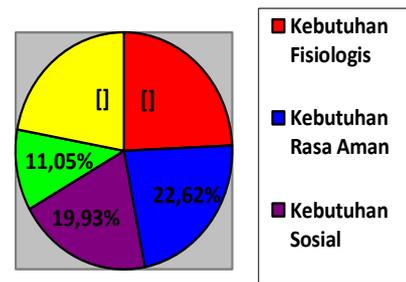
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1.** Deskriptif Uji Responden

Ket	Uraian	Jml	Prosentasi
Jenis Kelamin	a. Laki-laki	35	35,0
	b. Perempuan	65	65,0
Total		100	100,0
Usia	a. <20 th	46	46,0
	b. 21-40 th	45	45,0
	c. 41-60 th	9	9,0
	d. >60 th	0	0,0
Total		100	100,0
Pekerjaan	a. Pelajar	28	28,0
	b. Mahasiswa	32	32,0
	c. PNS	1	1,0
	d. Swasta	33	33,0
	e. Lain-lain	6	6,0
Total		100	100,0
Intensitas	a. sebulan sekali	34	34,0
	b. dua minggu sekali	18	18,0
	c. tiga minggu sekali	7	7,0
	d. seminggu sekali	41	41,0
Total		100	100,0

**Tabel 2.** Nilai per variabel dan jumlah seluruh data

Variabel	Nilai Per Variabel (n)
Kebutuhan Fisiologis	1170
Kebutuhan Rasa Aman	1649
Kebutuhan Sosial	1453
Kebutuhan Penghargaan	806
Kebutuhan Aktualisasi Diri	1613
Total Semua Nilai (N)	7291



**Gambar 1.** Prosentase

Hasil perhitungan di atas menunjukkan bahwa kebutuhan fisiologis memiliki prosentase sebesar 24,28%, kebutuhan rasa aman memiliki prosentase sebesar 22,62%, kebutuhan sosial memiliki prosentase sebesar 19,93%, kebutuhan penghargaan memiliki prosentase sebesar 11,05%, dan kebutuhan aktualisasi diri memiliki prosentase sebesar 22,12%.

Simpulan dari hasil di atas, prosentase tertinggi terdapat pada kebutuhan fisiologis yaitu sebesar 24,28%. Artinya sebagian besar responden dalam penelitian ini atau masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di *Car Free Day* karena berdasarkan kebutuhan fisiologis atau kesehatan fisik. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Abraham Maslow bahwa “kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan dasar yang menyokong kehidupan manusia. Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan dasar pertama yang akan dicari oleh manusia untuk mencapai kepuasan hidup”.

Prosentase terendah ada pada kebutuhan penghargaan yaitu sebesar 11,05%. Hal ini berarti bahwa hanya sedikit responden dalam penelitian ini atau masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak karena berdasarkan kebutuhan penghargaan atau dengan kata lain masyarakat tidak terlalu mementingkan penghargaan dari orang lain untuk melakukan aktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak. Hal ini berbalik dengan teori Abraham Maslow mengenai kebutuhan akan penghargaan bahwa “manusia memiliki kebutuhan untuk dihormati oleh orang lain, dipercaya oleh orang lain, dan stabil diri. Apabila kebutuhan ini tidak dapat dicapai. Maka akan menyebabkan depresi, harga diri rendah, dan merasa tidak berharga atau berguna”.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menganalisis data mengenai Motivasi Masyarakat dalam Beraktivitas Olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak, penulis menyimpulkan bahwa: 1) Motivasi tertinggi yang melatarbelakangi masyarakat dalam beraktivitas olahraga adalah kebutuhan fisiologis atau kebutuhan akan kesehatan fisik. Hal ini dapat dilihat dari uji deskripsi responden yang telah dilakukan, variabel kebutuhan fisiologis lah yang memiliki nilai tertinggi. Sedangkan variabel yang memiliki nilai terendah dalam melatarbelakangi masyarakat dalam beraktivitas olahraga adalah kebutuhan akan penghargaan dari orang lain. Hal ini membuktikan bahwa sebagian masyarakat yang menjadi responden tidak terlalu mementingkan penghargaan dari orang lain. 2) Aktivitas olahraga di *Car Free Day* yang melibatkan komunitas adalah olahraga sepeda, bela diri dan *jogging* atau lari. 3) Prosentase dari indikator yang melatarbelakangi masyarakat melakukan aktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak yaitu kebutuhan fisiologis sebesar 24,28%, kebutuhan rasa aman sebesar 22,62%, kebutuhan sosial sebesar 19,93%, kebutuhan penghargaan memiliki prosentase sebesar 11,05%, dan kebutuhan aktualisasi diri memiliki prosentase sebesar 22,12%. Dengan demikian kebutuhan fisiologis lah yang paling besar memotivasi masyarakat berolahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Demak dan kebutuhan penghargaan tidak terlalu dipentingkan masyarakat dalam beraktivitas olahraga.

## REFERENSI

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi Mahasiswa terhadap Aktivitas Olahraga pada Sore Hari di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).
- Afiati, Y. (2015). *Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas Sunday Morning Di Alun-Alun Batang Kabupaten Batang Tahun 2014* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Cahyanti, N., & Tantoro, S. (2017). Aktivitas *Car Free Day* Jalan Diponegoro Dan Gajah Mada Kota Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 4(2), 1-14.
- Dwitasari, R., & Priyanto, S. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi kualitas Pelayanan Light Rail Transit (LRT) di Yogyakarta. *Jurnal Transportasi Multimoda*, 14(4), 169-176.
- Hijjah, R., & Ardiansari, A. (2015). Pengaruh Customer Experience dan Customer Value terhadap Customer Loyalty melalui Customer Satisfaction. *Management Analysis Journal*, 4(4).
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *eBiomedik*, 3(1).
- Priyono, B., Rohidi, T. R., & Soesilowati, E. (2017). Patterns of Public Spaces Based on 'Sport For All' and People's Adaptation Process In Semarang City. *The Journal of Educational Development*, 5(1), 59-71.
- Putri, N. W. M. A., Jampel, I. N., & Suartama, I. K. (2014). Pengembangan E-Learning Berbasis Schoology pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII di SMP Negeri 1 Seririt. *Jurnal EDUTECH Undiksha*, 2(1).
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjajora*, 4(1).
- Setiawan, I., Purwono, E. P., Yuwono, C., & Dharmawan, D. B. (2017). The Identification of Open Space Area Sport in Universitas Negeri Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6(2), 133-139.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Zuraida, M., Ifwandi, I., & Abdurrahman, A. (2016). Motivasi Instrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Senam Aerobik Di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(2).