



## Minat, Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat dalam Olahraga Rekreasi *Car free Day* di Kota Semarang

Monika Rahmawati<sup>1✉</sup>, Rumini<sup>2</sup>

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

### History Article

*Received : 02 September 2020*  
*Accepted : December 2020*  
*Published : December 2020*

### Keywords

*Interest, Motivation;  
Helthy Life; Recreational  
Sports Car Free Day*

### Abstract

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi melalui car free day di Kota Semarang. 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.

### Abstract

*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.*

### How To Cite:

Rahmawati, M., & Rumini., (2020). Minat, Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat dalam Olahraga Rekreasi *Car free Day* di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 574 – 581.

✉ Corresponding author :

E-mail: monika\_rahmawati@yahoo.co.id

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

## PENDAHULUAN

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. Masyarakat adalah kesatuan hidup manusia yang berinteraksi menurut suatu system adat-istiadat tertentu yang bersifat kontinu, dan yang terikat oleh suatu rasa identitas bersama (Soegiyanto K. S, 2013 :118).

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. 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 (Indricha Meylis, 2019:3).

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 (Santosa Giriwijoyo , 2012 :37)

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). (Santosa Giriwijoyo, 2013: 18).

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 (Pane B. S, 2015:2).

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).

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 ( Kasriman, 2017 :74).

*Car free day* 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 (Khabib Ali Reza, 2019:28).

Bentuk aktivitas yang dapat dilaksanakan di *car free day* seperti senam aerobic, olahraga beladiri, jalan cepat, lari lambat (*jogging*), bersepeda santai, sepatu roda, sepak bola, bola basket, *skateboard*, boomerang dan berbagai macam olahraga kelompok maupun individu (Supriyoko A, 2019:5).

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 (Prasetyo Y, 2013: 220).

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.

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 dipakai 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 *car free day* dimana mereka bisa memanfaatkan kegiatan *car free day* untuk dijadikan sebagai area berjualan, sehingga secara tidak langsung akan meningkatkan taraf hidup serta pendapatan ekonomi mereka (Ristanto, 2014:1144).

Berdasarkan uraian latar belakang maka dapat ditarik rumusan masalah, yaitu sebagai berikut: “ Bagaimana minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* di Kota Semarang?”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi melalui *car free day* di Kota Semarang.

## METODE

Jenis yang digunakan dalam Penelitian ini adalah angket atau kuesioner yang 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. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016: 13).

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.

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 (Arikunto, 2018: 116). 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.

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.

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 presentase. 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 (%)
- (Satriawan, 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:

**Tabel 1.**

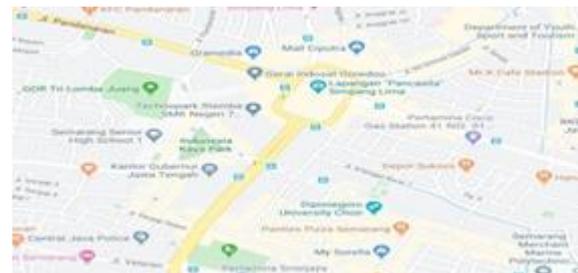
Interval	Keterangan
81,2%-100%	Sangat berminat

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

Sumber: (Udin Utomo, 2015:54).

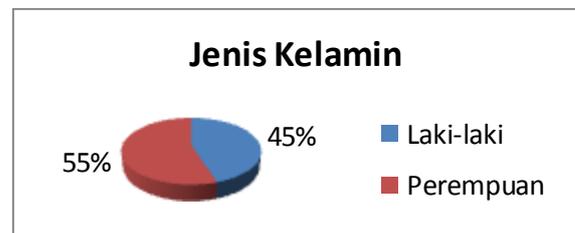
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Waktu penelitian 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. Dengan 100 responden laki-laki dan perempuan yang berusia 15 tahun keatas.



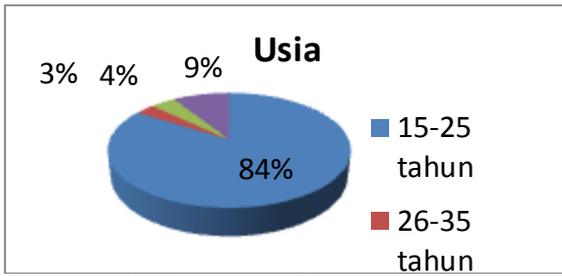
lokasi *car free day*

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:



**Diagram 1.** Lingkaran Jenis kelamin responden

Berdasarkan diagram diatas 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.

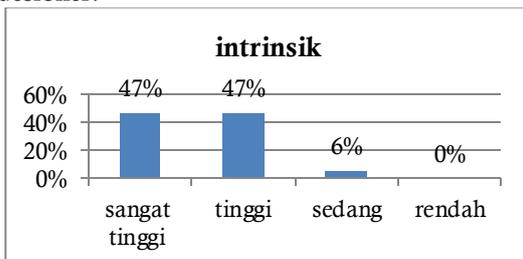


**Diagram 2.** Lingkaran Karakteristik responden berdasarkan usia

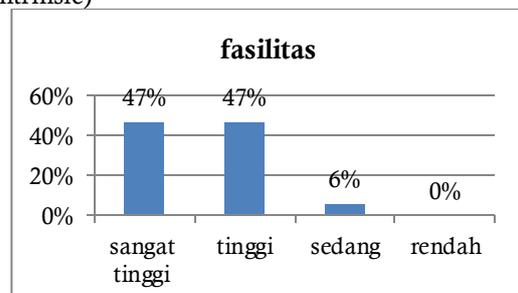
Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui dari 100 responden masyarakat yang menjadi sampel peneliti, sebanyak 87 responden (87%) berusia diantara 15 tahun hingga 25 tahun, 2 responden (2%) berusia diantara 26 hingga 35 tahun, sebanyak 1 responden (1%) berusia diantara 36 tahun hingga 45 tahun dan 10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

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.

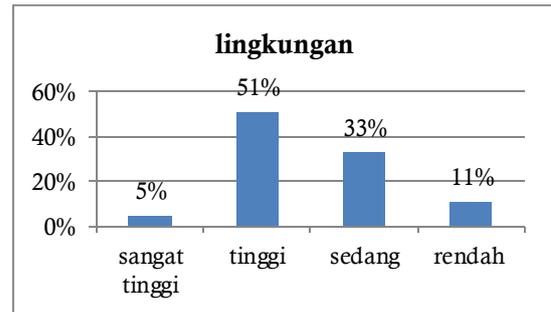
Deskripsi perhitungan indikator dari variabelMinat, variabelMotivasi dan variabel Kesadaran Hidup Sehat berdasarkan penilaian dari responden atas pernyataan yang ada di kuesioner.



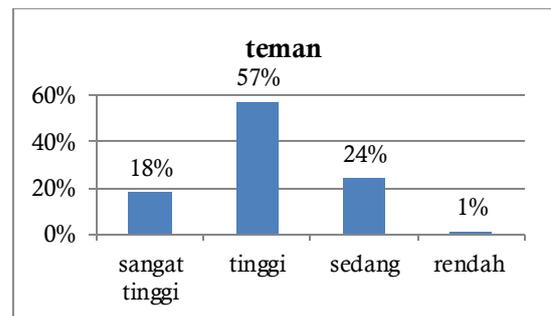
**Diagram 3.** batang persentase indikator minat (intrinsic)



**Diagram 4.** batang persentase indikator minat (fasilitas)



**Diagram 5.** batang persentase indikator minat (lingkungan)

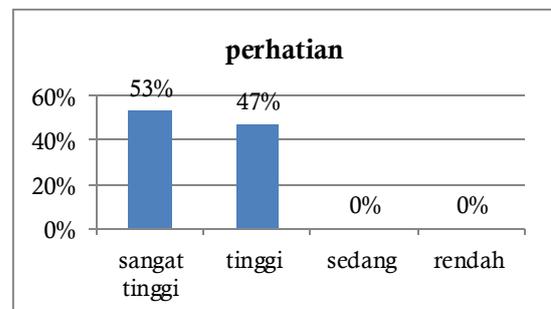


**Diagram 6.** batang persentase indikator minat (teman)

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 2.** Rangkuman Faktor Minat

Tabel Rangkuman Faktor Minat		
Faktor Minat	Presentase	Kategori
Intrinsik	82.35%	Sangat tinggi
Fasilitas	72.25%	Tinggi
Lingkungan	59.25%	Sedang
Teman	69.25%	Tinggi



**Diagram 7.** batang persentase indikator motivasi (perhatian)

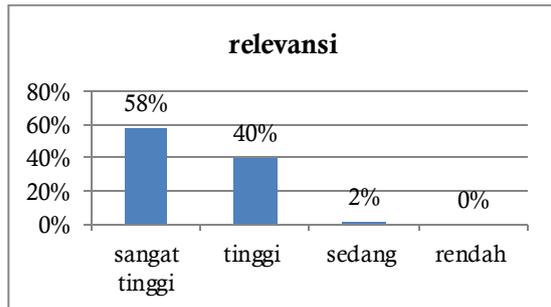


Diagram 8. batang persentase indikator motivasi (relevansi)

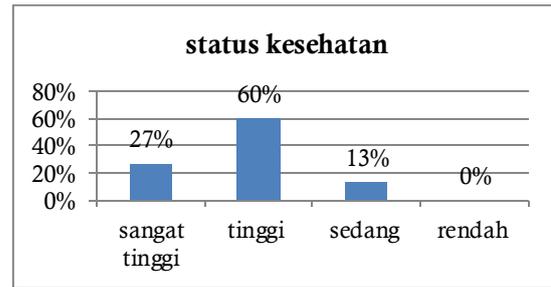


Diagram 11. batang persentase indikator hidup sehat (status kesehatan)

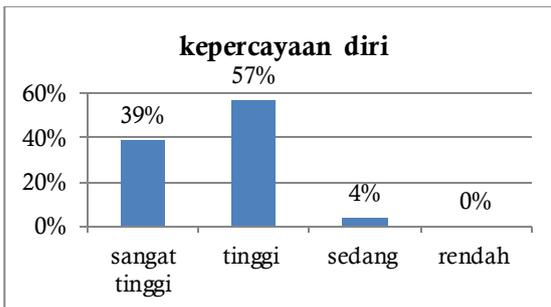


Diagram 9. batang persentase indikator motivasi (kepercayaan diri)

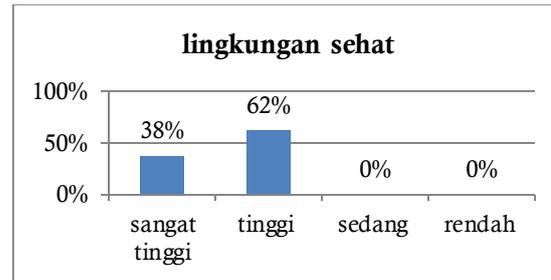


Diagram 12. batang persentase indikator hidup sehat (lingkungan sehat)

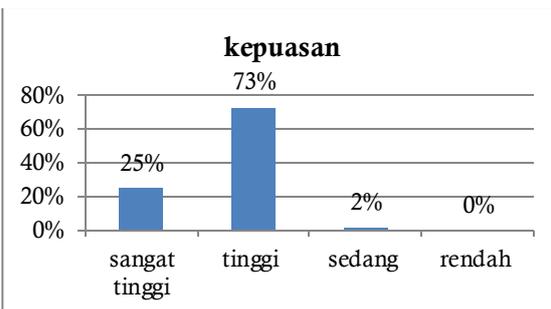


Diagram 10. batang persentase indikator motivasi (kepuasan)

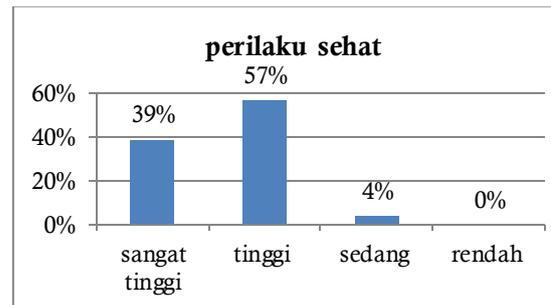


Diagram 13. batang persentase indikator hidup sehat (perilaku sehat)

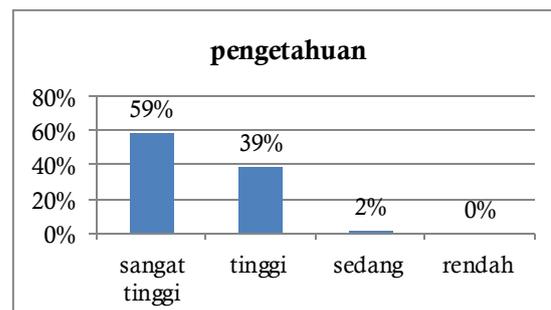


Diagram 14. batang persentase indikator hidup sehat (pengetahuan)

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 3. Rangkuman Faktor Motivasi

Tabel Rangkuman Faktor Motivasi		
Faktor Motivasi	Presentase	Kategori
Perhatian	81.87%	Sangat tinggi
Relevansi	84.87%	Sangat tinggi
Kepercayaan diri	73.75%	Tinggi
Kepuasan	76.87%	Tinggi

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.** Rangkuman Faktor Hidup Sehat

Tabel Rangkuman Faktor Hidup Sehat		
Faktor Hidup Sehat	Presentase	Kategori
Status kesehatan	72.12%	Tinggi
Lingkungan sehat	77.25%	Tinggi
Perilaku sehat	77.67%	Tinggi
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.

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.

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 *internal* dan *eksternal*. Faktor *internal* berasal dari dalam diri masyarakat sendiri, sedangkan *eksternal* berasal dari luar atau dorongan dari luar. Faktor yang mempengaruhi minat masyarakat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* yaitu faktor dari dalam sifat dan pembawaan, perhatian, emosi, rasa senang dan tertarik, sedangkan faktor dari luarnya adalah fasilitas dengan kondisi lokasi yang bersih dan nyaman, teman yang menyenangkan dan memotivasi dan cuaca yang mendukung.

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.

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.

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.

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.

## SIMPULAN

Minat, motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat mengikuti olahraga rekreasi *car free day* di Kota Semarang tergolong kategori tinggi.

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.

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.

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.

## REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2018. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Indricha, M., Arfanda, P. E., & Juhanis, J. (2019). *Survei Minat Olahraga pengunjung Car Free Day Boulevard Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Kasriman, K. (2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi melalui Program Car Free Day di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2(2), 72-78.
- Khatab 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.
- Pane, B. S. (2015). Peran Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, 11(2).
- 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 Pekan Baru . *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).
- Soegiyanto, K. S. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, 3(1).
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Penerbit Alfabeta.
- 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.
- Utomo, U. (2015). *Survei MInat Terhadap Olahraga Rekreasi Malalui Car Free Day Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani di Alun-Alun Jepara Tahun 2015*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).