

# **SURVEI MINAT OLAHRAGA PENGUNJUNG CAR FREE DAY BOULEVARD MAKASSAR**

**MEYLIS INDRICHA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

## **ABSTRAK**

**MEYLIS INDRICHA 1531041004, 2019.** Survei Minat Olahraga Pengunjung *Car Free Day* Boulevard Makassar. **Skripsi** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I. Ibu Poppy Elisano Arfanda, Pembimbing II. Bapak Juhanis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat olahraga pengunjung *Car Free Day* Boulevard kota Makassar. Penelitian ini termasuk penelitian survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh pengunjung *Car Free Day* Boulevard kota Makassar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan secara *Porpositive Sampling*, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 35 Orang dengan kriteria dewasa awal (umur, 25-35 tahun). Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu, quisioner dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan program SPSS Versi 21.00.

Berdasarkan dari hasil analisis data, dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Minat olahraga pengunjung *Car Free Day* Boulevard Makassar berada pada kategori sangat tinggi 11,4%, tinggi 57,1%, sedang 2,9%, rendah 17,1%, sangat rendah 11,4%. Dari hasil yang telah diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa minat Olahraga Pengunjung *Car Free Day* Boulevard Makassar tinggi.

**Kata Kunci:** Minat olahraga dan *Car Free Day*.

## PENDAHULUAN

Kesibukan dalam kehidupan “duniawi” dalam budaya “modern” saat ini, sering menyebabkan orang menjadi kurang gerak, disertai stres yang dapat mengundang berbagai penyakit berbagai non-infeksi (penyakit bukan karena non-infeksi), diantaranya yang terpenting adalah penyakit jantung-pembuluh darah (penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke). Hal ini banyak 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). Seperti halnya makanan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak 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 dari pada yang tidak (*Children in Sport* dalam Bloomfield, J., Freicker, P.A and Fitch, K.D., 1992)

Perlu diketahui bahwa pada awal abad 21, usia harapan hidup diperkirakan mencapai 70 tahun. Hal itu akan meningkatkan jumlah orang usia lanjut,

yang diperkirakan pada tahun 2005 akan mencapai 19 juta orang atau 8,5% dari penduduk (dep. Sosial RI., 1996: 1 dan 6). Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, kondisi ini perlu diantisipasi agar para usia lanjutan ini tetap sehat, sejahtera dan mandiri, sehingga tidak menjadi beban berat bagi keluarga, masyarakat, bangsa dan negara.

*Car Free Day* Boulevard di resmikan oleh Wakil Gubernur Sulawesi Selatan, Agus Arifin Nu'mang. Sejak di resmikan pada Minggu 9 April 2017 lalu, Jl. Boulevard, Kelurahan Masale, Kecamatan Panakkukang, Kota Makassar, secara resmi menjadi *Car Free Day*. Animo masyarakat dalam *Car Free Day* sangat tinggi menggunakan area ini dengan sejumlah aktivitas, seperti jogging, lari, bersepeda, dan lainnya. Kegiatan dimulai setiap hari Minggu dari pukul 05.00 wita s/d pukul 10.00 Wita.

*Car Free Day* atau hari bebas kendaraan ditempat ini menjadi ikon baru bagi Makassar untuk berolahraga. Kegiatan ini menggunakan dua akses jalan dari arah Jalan AP. Pettarani ke Jalan Adhiyaksa Baru atau Pandang Raya. Jalan Boulevard sepanjang 730 meter merupakan lokasi *Car Free Day* ketiga di Makassar. Sebelumnya kegiatan yang sama dihelat setiap Minggu pagi di kawasan Pantai Losari Jalan Penghibur, serta lapangan Karebosi di Jalan Jenderal Sudirman.

Seperti di dua lokasi lain, Jalan Boulevard ditutup untuk kendaraan bermotor sejak pukul 05.30-10.00 WITA. Selama waktu tersebut, masyarakat bisa leluasa berolahraga dan aktivitas sosial lainnya. Juga tersedia aneka stan yang menawarkan beragam menu kuliner maupun hiburan. Dengan adanya *Car Free Day* ini penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Survei Minat Olahraga

Pengunjung *Car Free Day* Boulevard Makassar”.

## TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS

### 1. Survei

Survei adalah tehnik yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang sehingga ditemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi dan hubungan-hubungan antara variabel, sosiologis dari pengamatan yang tidak mendalam. Walaupun metode ini tidak psikologis maupun psikologis. Penelitian survei pada umumnya dilakukan untuk mengambil suatu generalisasi memerlukan kelompok control seperti halnya pada metode eksperimen namun generalisasi yang dihasilkan bisa akurat bila digunakan sampel yang representatif (Sugiono 1997:3).

Menurut Van Dalen yang dikutip dalam (Suharsimi, 2002:93) Mengatakan bahwa survei merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan (status) fenomena (gejala) dan menentukan kesamaan status dengan yang sudah ditentukan. Survei yang dimaksud dalam penelitian ini adalah cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu yang memperoleh data-data dari gejala-gejala yang ada dalam waktu (atau jangka waktu), untuk membuat rencana dan mengambil keputusan dimasa mendatang.

Survei (*survey*) atau lengkapnya *self-administered survey* adalah metode pengumpulan data primer dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada responden individu. Jadi bisa disimpulkan survei adalah metode untuk mengumpulkan informasi dari kelompok yang mewakili sebuah populasi:

Metode survei dalam penelitian digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi tentang populasi yang besar dengan menggunakan sampel yang relative kecil. Populasi tersebut berkenaan dengan orang, instansi, lembaga, organisasi, unit-unit kemasyarakatan, tetapi sumber utama

tetap orang. Ada tiga karakteristik utama dari teknik survei;

- a. Informasi dikumpulkan dari sekelompok besar orang untuk mendeskripsikan beberapa aspek atau karakteristik tertentu seperti kemampuan, sikap, kepercayaan, pengetahuan dari populasi.
- b. Informasi diajukan melalui pengajuan pertanyaan dari suatu populasi,
- c. Informasi diperoleh dari sampel, bukan dari populasi.

Metode survei digunakan untuk memperoleh gambaran umum tentang karakteristik populasi, seperti kondisi masyarakat berdasarkan kelompok usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, agama, suku bangsa, dan etnis. Metode survei banyak digunakan dalam bidang: ekonomi, bisnis, politik, pemerintahan, kesehatan, masyarakat, sosiologi, psikologi, dan pendidikan. Dalam pendidikan dan kurikulum pembelajaran, survei digunakan untuk menghimpun data tentang siswa, seperti sikap, minat dan kebiasaan belajar, hubungan dan pergaulan antar siswa, hobi dan penggunaan waktu senggang, cita-cita dan rencana karir. Data tentang keadaan dan perkembangan sekolah juga dapat dihimpun melalui survei, seperti data tentang jumlah siswa, guru, tata usaha, jumlah dan kondisi ruang kelas, kantor, laboratorium, perpustakaan, jumlah dan jenis buku.

Survei merupakan metode penelitian yang cukup populer dan banyak digunakan dalam penelitian. Sukmadinata (2005:83) mengemukakan bahwa ada tiga hal yang melatar belakangi popularitas dan banyaknya digunakan metode survei. Pertama: metode survei bersifat serbaguna, dapat digunakan untuk menghimpun data hampir dalam setiap bidang dan permasalahan. Kedua: penggunaan survei cukup efisien dapat menghimpun informasi yang dapat dipercaya dengan biaya yang relative murah. Ketiga: survei menghimpun data tentang populasi yang cukup besar dari sampel yang relative kecil. Dalam interpretasi dan penyimpulan hasil

survei, peneliti mengadakan generalisasi, dan penarikan generalisasi dimungkinkan karena sampel mewakili populasi.

## 2. Minat

### a. Pengertian Minat

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 adalah 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. Motivasi adalah faktor dalam organisme yang membangkitkan, mempertahankan, mengelola dan membawa tingkah laku pada tujuan tertentu. Motivasi berkaitan dengan minat, yakni merupakan salah satu unsur psikologi yang menjadi sumber motivasi. 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. (Subini, 2012:87).

Menurut Winkel (1991:105) minat adalah “sebagai kecenderungan subyek yang menetap, untuk merasakan tertarik pada bidang studi atau pokok barisan tertentu dan merasa senang mempelajari materi”.

Selanjutnya Mappiare (1982:88) mengartikan minat sebagai berikut: Suatu perangkat mental yang terdiri dari suatu

campurn dari prasaan, harapan, pendirian, prasangka, rasa takut atau kecenderungan-kecenderungan lain yang mengarahkan individu kepada suatu pilihan tertentu.

Apabila kita berupaya untuk menilai apakah individu itu senang atau suka untuk melakukan sesuatu karena hal tersebut bertentangan dengan apa yang dilakukannya, maka kita akan memperbincangkan tentang kepribadian (*Personality*) yang dinamakan minat. Apakah orang suka dan tidak suka atau senang dan tidak senang adalah bagian dari kepribadian karena minat itu adalah sikap-sikap dari suatu produk tipe pribadinya.

Sukardi (1988:61) memberi pengertian minat sebagai berikut: 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.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka minat bukanlah jiwa yang berdiri sendiri, tetapi berinteraksi dengan gejala-gejala jiwa yang lain seperti perhatian, motivasi, harapan, sumber-sumber, norma, atau kebutuhan dan keinginan. Lebih lanjut Slameto (1991:82) mengemukakan pendapatnya sebagai berikut: Minat adalah salah satu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menaruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu dari luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat. Pendapat tersebut diatas menunjukkan bahwa minat adalah sesuatu yang muncul dari

dalam diri dalam atas dasar kesukaan dan ketertarikan pada suatu hal, dan semakin ditekuni atau didalami maka minat terhadap hal tersebut semakin besar pula. Dapat diumpamakan seseorang yang berminat atas dasar suka dan tertarik maka cabang olahraga tersebut semakin mereka dapat mencapai prestasi yang tinggi di cabang olahraga tersebut.

#### **b. Pengertian Minat**

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah 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 (Slameto, 2010:180) Suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa seseorang lebih menyukai suatu hal dari pada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam sebuah aktivitas. Seseorang yang memiliki minat terhadap subyek tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap subyek tersebut. Minat tidak dibawa 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. Walaupun minat terhadap suatu hal tidak merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut, asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membuat seseorang mempelajarinya. Minat adalah kecenderungan, kegairahan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu, minat mempengaruhi dalam pemusatan perhatian sehingga mendorong untuk melakukan atau memperhatikan

sesuatu dengan sungguh-sungguh (Syah, 2000:71). 12 Minat dapat diartikan juga sebagai kesadaran seseorang bahwa suatu objek, seseorang, suatu hal atau sesuatu situasi mengandung sangkut paut dengan dirinya. Ini berarti bahwa minat merupakan salah satu sifat yang disadari oleh seseorang bahwa segala sesuatu yang dilakukan atau diperbuat ada sangkut paut dengan dirinya. Tanpa adanya minat seseorang akan enggan melakukan tindakan, dia tidak akan tertarik terhadap suatu kegiatan apapun, walaupun dia mau mengerjakan suatu kegiatan tetapi dia tidak merasakan kesenangan apalagi kepuasan. Minat berhubungan dengan gaya gerak mendorong seseorang untuk menghadapi atau berurusan dengan orang, benda, kegiatan, pengalaman yang dirasakan oleh kegiatan itu sendiri. Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang melakukan apa yang mereka inginkan, mereka bebas memilih. Bila mereka melihat bahwa suatu akan menguntungkan, mereka merasa berminat, hal ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang maka minat juga akan berkurang. Menurut uraian diatas, dapat dihubungkan antara minat dan tindakan seseorang yang berminat terhadap suatu obyek maka dia akan merasa senang terhadap sesuatu tersebut. Jadi minat muncul apabila individu tersebut tertarik terhadap sesuatu yang dirasakan menarik bagi individu tersebut dan dibutuhkan oleh individu. Minat adalah suatu sifat yang relatif menetap pada diri seseorang, minat ini besar sekali pengaruhnya terhadap belajar, sebab tanpa minat seseorang tidak mungkin melakukan sesuatu yang diminatinya. (Usman, 2009:27) Minat memberikan sebuah kekuatan untuk belajar. Seseorang yang berminat dalam suatu aktivitas, berada dimanapun, akan

memberikan usaha 13 yang lebih untuk belajar dibandingkan seseorang yang minatnya sedikit atau mudah bosan. Jika pengalaman belajar menimbulkan kesan pada seseorang, maka akan menimbulkan minat. Hal tersebut adalah sesuatu yang dapat diasah dengan proses pembelajaran. Di masa yang akan datang, minat sangat berpengaruh pada bentuk dan intensitas dari cita-cita pada seseorang. Pintrich dan Schunk (dalam Mikarsa, dkk., 2007: 3.5) 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. Minat adalah kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan

mengenang beberapa aktifitas. Seseorang yang berminat terhadap suatu aktivitas itu secara konsisten dan dengan rasa senang. Dengan kata lain, minat adalah suatu rasa lebih suka dan ketertarikan pada satu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh (Djamarah 2008:106). 14 Aktivitas olahraga akan berjalan lancar dengan tersedianya fasilitas yang mendukung dan lengkap. Bukan berarti tanpa adanya fasilitas yang memadai dan lengkap suatu aktivitas olahraga rekreasi tersebut akan terhambat. Terkait dengan masalah minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda, orang yang berolahraga rekreasi tanpa dibantu fasilitas akan mendapat hambatan aktivitasnya. 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. Peneliti dapat menyimpulkan dari beberapa pendapat para ahli tersebut bahwa adanya minat seseorang itu disebabkan oleh beberapa faktor penting yaitu faktor tertarik atau rasa senang, faktor adanya perhatian dan kebutuhan. Dan dari pengertian diatas maka minat merupakan kecenderungan yang terarah intensif terhadap sesuatu yang menimbulkan perasaan senang dan menarik, sehingga subyek termotivasi untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang

disenangi dalam jangkau 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 menimbulkan rasa senang dan puas. Dengan mengetahui tujuan yang akan dicapai, minat dapat muncul karena bertambah luasnya lingkungan seseorang dan semakin banyaknya hubungan dengan orang lain diluar lingkungannya untuk menambah wawasan tersebut.

15 Prinsip minat pada seseorang adalah bahwa setiap orang memiliki minat yang berbeda-beda. Masyarakat di kota berbeda minatnya dengan di desa, didaerah pantai berbeda dengan di pegunungan. Minat tersebut sangat dipengaruhi 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. Kaitannya terhadap minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda, tidak dapat di ukur secara langsung, harus menggunakan norma atau beberapa faktor yang mengungkap minat seseorang terhadap sesuatu. Karena minat tidak dapat diukur secara langsung maka diperlukan unsur-unsur yang menyebabkan timbulnya minat diatas yang diangkat untuk mengungkap minat seseorang.

### c. Macam-macam Minat

Minat menurut Sukardi (1988:63) mengatakan bahwa minat dibedakan menjadi:

- 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 mata uang logam.
- 2) Minat yang diwujudkan (*manifest interest*)  
Seseorang dapat mengungkapkan minat bukan melalui kata-kata melainkan dengan tindakan atau perbuatan, ikut serta berperan aktif dalam suatu aktivitas tertentu. Contoh : siswa dapat ikut serta menjadi anggota klub music, drama, sains, dan matematika. Hobi dan asosiasi dengan siswa yang lain dalam aktivitas kelompok dan organisasi remaja atau siswa adalah suatu cara untuk mewujudkan minat-minatnya.
- 3) Minat yang diinventarisasikan (*inventoried interest*)  
Seseorang memulai minatnya agar dapat diukur dengan menjawab terhadap sejumlah pertanyaan tertentu atau urutan pilihannya untuk aktivitas tertentu. Rangkaian pertanyaan semacam itu seringkali disebut inventori minat.

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 pda suatu objek sekaligus. Adapula 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.

#### **d. Unsur-unsur Minat**

Menurut Sukardi (1994:14) mengatakan seseorang dikatakan berniat terhadap sesuatu bila individu itu memiliki beberapa unsur antara lain:

- 1) 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.

- 2) 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.
- 3) Kemauan  
Kemauan yang dimaksud adalah 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.

#### **e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat**

Muhaimin (1994:10) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi minat seorang anak, antara lain :

- 1) Motivasi dan Cita-Cita  
Motivasi erat hubungannya dengan tujuan yang akan dicapai. Dalam menentukan ujian itu dapat disadari atau tidak, akan tetapi untuk mencapai tujuan itu perlu berbuat, sedangkan yang menjadi penyebab berbuat adalah motif itu sendiri sebagai daya penggerak atau pendorong. Dengan adanya cita-cita dan dukungan motivasi yang kuat dalam diri seseorang maka akan dapat membesarkan minat orang itu terhadap suatu objek. Ada dua macam motivasi yaitu:
  - a) Motivasi Instrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau tidak perlu dirangsang dari luar. Karena dalam setiap



individu sudah ada Corongan untuk melakukan sesuatu dengan kata lain bahwa motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari dalam individu sendiri, individu bertindak laku karena mendapat dorongan-dorongan dari dalam tanpa ada pengaruh dari luar sehingga apabila anak bermain atau melakukan aktivitas olahraga itu disadari oleh keinginan dari dalam diri sendiri (Basuki 1997:13)

- b) Motivasi Ekstrinsik dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu bertindak laku karena adanya rangsangan dari luar individu (Basuki, 1997:15).

## 2) Keluarga

Peran keluarga sangat berperan dalam memberikan dorongan kepada peminat yang telah melakukan aktivitas olahraga, apabila olahraga mendukung anak mereka maka biasanya minat anak akan menjadi bertambah besar, artinya, dia termotivasi oleh keluarga. Jika keluarga tidak mendukung dengan kegiatan yang diminati oleh anak maka minat nak tersebut semakin turun, bahkan dapat hilang. Peranan keluarga terhadap perkembangan anak tidak hanya terbatas terhadap situasi atau ekonomi pada struktur dan sikap-sikap dalam pergaulan memegang peranan yang penting. Didalam hal ini mudah diterima apabila kita ingat bahwa keluarga itu sudah merupakan sebuah kelompok sosial dengan orang tua, struktur, norma-norma dinamika-dinamika kelompok termasuk cara-cara kepemimpinan yang sangat mempengaruhi kehidupan individu yang menjadi anggota tersebut. (Sukardi 1993:118).

## 3) Fasilitas

Suatu aktivitas olahraga akan berjalan secara lancar dengan tersedia fasilitas yang mendukung dan lengkap. Adanya fasilitas yang mendukung dan lengkap akan

menjadikan ketertarikan seseorang pada aktivitas olahraga tersebut. Dengan demikian akan menjadikan minat seseorang terhadap suatu obyek menjadi lebih besar. Contoh : lapangan, bola, sepatu bola, kaos tim, dan pelatih.

## 3. Masyarakat

### a. Pengertian Masyarakat

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). Masyarakat adalah sekumpulan individu yang hidup bersama di suatu daerah. Istilah masyarakat ini berasal dari bahasa Arab yaitu dari kata “*syakara*” yang berarti ikut serta atau berpartisipasi. Dalam bahasa Inggris disebut dengan *society* yang berarti interaksi sosial, perubahan sosial dan rasa kebersamaan. Tidak hanya itu, beberapa ahli juga mendefinisikan apa yang dimaksud dengan masyarakat. Soekanto, mengatakan bahwa pada umumnya 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.

Menurut Levy, ada empat kriteria yang perlu ada supaya suatu kelompok bisa disebut yaitu:

- 1) Kemampuan bertahan yang melebihi masa hidup seseorang anggota kelompok.
- 2) Perekrutan seluruh ataupun sebagian anggota kelompok

melalui reproduksi atau dari proses kelahiran.

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 multikultural.

(<https://jagad.id/pengertian-masyarakat-secara-umum-dan-para-ahli/>)

#### **b. Peran serta Masyarakat dalam olahraga**

Kesehatan merupakan anugerah terbesar yang harus dijaga. Keburukhimpunan harta, populasi hidup, dan banyak hal lainnya seakan tak punya nilai jika tubuh sakit-sakitan, terbaring tak berdaya karena suatu penyakit. Jangankan menikmati kemewahan hidup, dalam kondisi sakit makan saja akan terasa hambar dan tidak menyenangkan.

Olahraga itu sendiri banyak jenisnya. Manusia menciptakan beragam olahraga yang berbeda, tujuannya tak lain agar aktivitas olahraga menjadi lebih menyenangkan. Berolahraga bisa sekaligus menjadi media bagi kita untuk melakukan permainan. Sebagian orang memiliki keinginan untuk melakukan olahraga tertentu. Namun tak sedikitpun bingung bagaimana untuk memulainya. Kebingungan tersebut terkait teknis pelaksanaan olahraga yang diinginkan. Mulai dari perlengkapan yang disiapkan, cara melakukannya, peraturan dasar olahraga, dan lain sebagainya. Banyak orang yang ingin bermain tenis meja misalnya, tapi tak mengerti ukuran pasti membuat meja sebagai arena bermainnya. Banyak orang yang ini berolahraga bulu tangkis, tapi tak paham ukuran-ukuran membuat

lapangannya. (Sutanto, 2016). Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan manusia. Dengan sehat seseorang mampu melakukan banyak hal sepanjang kehidupannya. Namun demikian sehat tidak datang begitu saja. Diperlukan berbagai macam upaya atau usaha agar tubuh dalam keadaan sehat. Oleh karena itu, kesehatan semestinya menjadi kebutuhan dasar bagi manusia, mengingat hanya dengan kondisi sehatlah manusia diberikan kesempatan melakukan banyak hal secara lebih baik dibandingkan dengan kondisi sakit. Perlu kesadaran yang tinggi agar masyarakat tetap berada dalam kondisi sehat. Pola hidup sehat adalah salah satu aspek penting yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan. Namun, saat ini kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat masih tergolong rendah dari berbagai aspek. Hal ini dapat dibuktikan masih banyak masalah kesehatan termasuk penyakit menular, tetapi kecenderungan yang meningkat adalah penyakit tidak menular (*non communicable disease*) yang semakin banyak dijumpai dimasyarakat maupun dirumah sakit, serta unit pelayanan kesehatan lainnya. (Swarjana, 2017:1).

### **4. Olahraga**

#### **a. Pengertian Olahraga**

Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai olahraga yang berat. Tidak sulit untuk melakukan olahraga. Berjalan mondar-mandiri seperti aktivitas harian yang biasa kita lakukan adalah termasuk olahraga karena aktivitas tersebut menggerakkan tubuh sehingga membakar kalori. (Sutanto, 2016). Makna 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 kita senantiasa bekerja optimal. (Sutanto, 2016). Olahraga menurut Cholik Mutohir adalah proses perkembangan atau membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan ataupun anggota masyarakat. Olahraga dapat berupa permainan, pertandingan serta prestasi puncak didalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas yang didasarkan pada dasar negara dan Pancasila. (Dwi, 2017:1). Olahraga diidentikkan sebagai gerak badan. Kata olahraga atau "*sport*" dalam bahasa inggris yang berarti aktivitas yang dikerjakan untuk mendapatkan kesenangan atau rekreasi. Olahraga itu permainan dan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan penuh perjuangan melawan diri sendiri, kawan bermain dan alam untuk mencapai kemenangan (Sukintaka, 1997:). Jadi olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan secara intensif dengan mengarahkan segala daya dan upaya guna meningkatkan prestasi seoptimal mungkin dalam usaha untuk memenangkan suatu pertandingan atau perbutan kejuaraan suatu cabang olahraga (Syarifuddin dan Mahadi, 1993). Mutohir, (1996) mengemukakan definisi olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang insentif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan

manusia. Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

## **b. Ciri-ciri Olahraga**

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

### 1) Kegiatan Fisik.

Fisik merupakan sarana utama untuk melakukan aktivitas olahraga. Agar gerakan yang dilakukan bisa 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 Suranto, dkk, 1992) 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 setidak-tidaknya 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. Setiap kegiatan olahraga mempunyai bentuk dan cara-cara yang baku dalam melaksanakan kegiatannya, hal ini diuntungkan dalam bentuk permainan dan pertandingan sebagai yang mengikuti olahraga tersebut.

Kegiatan-kegiatan olahraga yang didasari oleh semangat fair play dan sportivitas yang tinggi, dapat menjadi salah satu olahraga yang sangat baik dalam proses

pendidikan. Jadi jelaskan bahwa suatu kegiatan olahraga baru dapat dikatakan apabila aktifitas tersebut mengandung ketiga ciri-ciri tersebut diatas yang didukung oleh sikap fair play sebagai pemurni dari aktifitas olahraga. 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.

### c. Fungsi Olahraga

Menurut Susanto, (1992) mengemukakan beberapa fungsi olahraga adalah sebagai berikut:

- 1) Olahraga mempunyai fungsi biologis, misalnya untuk menjaga kesehatan, memelihara sikap dan bentuk badan, memberikan 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.

Melakukan kegiatan olahraga akan banyak manfaatnya baik diri sendiri maupun kelompok, tergantung apa yang diperlukan dan memilih cabang olahraga yang akan diikuti sesuai dengan selera

dan kemampuan masing-masing. Untuk tiap orang yang memilih olahraga harus memperhatikan kondisi fisiknya, agar tidak terjadi hal-hal yang mengakibatkan kerugian bagi yang melakukan. Tujuan berolahraga tergantung dari pelakunya. Sebagian melakukannya untuk kesenangan karena berolahraga memberikan kepuasan pada dirinya. Yang lain memperoleh kepuasan karena berolahraga berarti bertemu dengan orang lain terjadilah pergaulan yang menyenangkan yang sebenarnya dibutuhkan oleh setiap manusia sebagai makhluk sosial. Pergaulan seperti itu tidak diperoleh dalam lingkungan pekerjaannya. Ada pula orang yang berolahraga demi nafkah prestasi yang tinggi atau perolehan medali juara. Sebagian lagi berolahraga karena berhubungan dengan status sosial.

#### **d. Manfaat Olahraga**

Manfaat Menjalankan Program Kebugaran Jasmani. Menurut Kravitz (2001:2) keuntungan dalam menjalankan program kebugaran seimbang yaitu:

- 1) Penampilan sehat
- 2) Postur tubuh yang baik dan tegak
- 3) Mudah bergerak
- 4) Sendi-sendi lebih kuat dan otot-otot lebih kuat
- 5) Peredaran darah dan pernafasan lebih efisien
- 6) Risiko untuk alami sakit jantung dan stroke lebih rendah
- 7) Penurunan lemak badan atau berat badan
- 8) Nafsu makan terkontrol
- 9) Pencernaan lebih baik.
- 10) Tidak mudah cedera
- 11) Tidak mudah cedera.
- 12) Lebih jarang ngilu dan sakit
- 13) Meningkatkan kesiapan mental, harga diri, dan percaya diri
- 14) Lebih baik mengelola stress
- 15) Meningkatkan kemampuan untuk rileks
- 16) Tidur lebih tenang

17) Energi dan tenaga untuk hidup bertambah

18) Kemampuan menikmati hidup bertambah.

Aktivitas seseorang dalam rangka menggerakkan seluruh anggota tubuh untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani akan lebih baik dibandingkan mereka yang tidak berolahraga atau berolahraga, tetapi tidak teratur. Setiap orang melaksanakan aktivitas olahraga pastinya memiliki tujuan-tujuan yang beragam, ada yang hanya sekedar hobi, ada yang ditujukan untuk menurunkan berat badan, menjadikan olahraga untuk memulihkan kondisi tubuhnya, melakukan olahraga karena menjadi salah satu mata pelajaran di sekolah dan olahraga untuk dapat mengikuti pertandingan-pertandingan bergengsi dinegara-nya, dan sebagainya.

Olahraga dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi fisik serta lingkungan kita. Olahraga ringan seperti jogging, bersepeda, senam bahkan panahan dapat dilakukan untuk menjaga kondisi fisik agar tetap fit. (Dwi, 2017 :1)

Sehat dinamis adalah kondisi sehat yang diperoleh karena melakukan olahraga kesehatan secara teratur. Tiga komponennya yang penting adalah:

- 1) Daya tahan jantung-paru (kebugaran *kardio-vaskulo-respiratoir*)
- 2) Kelentutan dan kekuatan (kebugaran *skeleto-muskular*)
- 3) Rasio lemak tubuh terhadap berat badan tanpa lemak yang tepat (kebugaran *nutrisional*).

Ketiga hal diatas diperlukan untuk kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Anak yang berolahraga secara teratur akan mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat, massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat, jaringan lemak yang lebih sedikit, tulang belulang yang lebih kuat dan

sendi yang lebih fleksibel. Kebugaran di masa anak-anak, akan membantu menangkali kejadian penyakit non-infeksi dikemudian hari, misalnya penyakit jantung, nyeri punggung dan pinggang dan osteoporosis. Anak yang bugar akan jauh lebih sedikit mendapatkan cedera olahraga dibandingkan dengan anak yang tidak bugar. Demikian pula ditemukan tanda-tanda bahwa anak-anak yang berolahraga secara teratur, penampilan akademisnya meningkat, dan hal ini sesuai dengan konsep Yunani kuno bahwa jiwa yang sehat terdapat dalam raga yang sehat (Micheli & Jenkins, 2011).

Aktivitas fisik yang adekuat akan mengurangi resiko:

- 1) Kematian dini
- 2) Kematian oleh penyakit jantung
- 3) Terjadinya penyakit diabetes mellitus
- 4) Terjadinya penyakit hipertensi
- 5) Terjadinya penyakit kanker colon
- 6) Terjadinya penyakit depresi dan kecemasan
- 7) Terjadinya gangguan kesehatan tulang, otot dan sendi
- 8) Terjadinya gangguan kesejahteraan rohani.

Sehat dinamis yang demikian sangat vital bagi kita semua, baik anak-anak, dewasa maupun lansia. Anak-anak hendaknya didorong untuk melakukan olahraga-olahraga yang meningkatkan kebugaran. Kegiatan-kegiatan ini memelihara kesehatan dan memungkinkan terjadinya partisipasi dalam olahraga sepanjang hidupnya.

#### e. Peran Serta Masyarakat dalam Olahraga

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.

#### f. Jenis-jenis Olahraga

- 1) Olahraga Rekreasi Senam Aerobik Senam Aerobik Serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu. Aerobik mengandung pengertian suatu sistem latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi 38 pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh.
- 2) Olahraga Rekreasi Jogging Olahraga Jogging merupakan salah satu jenis olahraga murah dan bisa dilakukan di mana saja, Baik itu di lingkungan sekitar rumah, taman, pantai ataupun pegunungan dan memiliki banyak manfaat bagi tubuh kita. Dan merupakan olahraga yang menyenangkan, hiburan dan rekreasi. Jogging merupakan olahraga rekreasi yang paling di minati di *Car Free Day*.
- 3) Olahraga Rekreasi Sepatu Roda Sepasang sepatu dengan beberapa roda yang dipasang dibawahnya dengan tujuan agar penggunaanya bisa bergerak

lebih cepat di atas roda yang meluncur. Sejak awal terciptanya sepatu roda, fungsi alat 39 ini lebih kepada tujuan hiburan atau rekreasi. Masyarakat yang memakai sepatu roda pun berlalu lalang di kawasan alun-alun Jepara. Sepatu roda lebih banyak dilakukan oleh anak-anak kecil maupun remaja. Sepatu rodapun tidak mudah dilakukan tanpa adanya latihan secara khusus karena olahraga ini butuh keseimbangan serta kecerdasan dalam menjalankannya.

**g. Car Free Day**

*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.

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian adalah cara atau jalan yang ditempuh sehubungan dengan penelitian yang dilakukan, yang memiliki langkah-langkah yang sistematis. Sugiyono (2014, hlm. 6) menyatakan bahwa:

“Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah”.

Metode penelitian mencakup prosedur dan teknik penelitian. Metode penelitian merupakan langkah penting untuk memecahkan masalah-masalah penelitian. Dengan menguasai metode penelitian, bukan hanya dapat memecahkan berbagai masalah penelitian, namun juga dapat mengembangkan bidang keilmuan yang digeluti. Selain itu, memperbanyak penemuan-penemuan baru yang bermanfaat bagi masyarakat luas dan dunia pendidikan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif yaitu dengan cara mencari informasi tentang gejala yang ada, didefinisikan dengan jelas tujuan yang akan dicapai, merencanakan cara pendekatannya, mengumpulkan data sebagai bahan untuk membuat laporan. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui atau mengukur minat pengunjung *Car Free Day* Makassar.

### **B. Waktu dan Tempat**

#### **1. Waktu Penelitian**

Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal dikeluarkannya ijin penelitian dalam kurun waktu kurang lebih 1 (satu) bulan pada tanggal 6 Januari 2019, 1 bulan pengumpulan data dan pengolahan data yang meliputi penyajian dalam bentuk skripsi dan proses bimbingan berlangsung.

#### **2. Tempat Penelitian**

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di jalan Boulevard, Kelurahan Masale, Kecamatan Panakkukang, Makassar.

### C. Desain Penelitian

Desain penelitian ini berawal dari masalah yang bersifat kuantitatif dan membatasi permasalahan yang ada pada rumusan masalah. Rumusan masalah dinyatakan dalam kalimat pertanyaan, selanjutnya peneliti menggunakan teori untuk menjawabnya. Sugiyono (2014:23) menyatakan bahwa “Desain penelitian harus spesifik, jelas dan rinci, ditentukan secara mantap sejak awal, menjadi pegangan langkah demi langkah”. Penelitian ini hanya menggunakan 1 variabel atau variabel tunggal, yaitu minat pengunjung *Car Free Day* Makassar.

### D. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016:55) mengatakan bahwa: “Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Abdullah (2015:226) mengatakan bahwa: “Populasi adalah kumpulan unit yang akan diteliti ciri-ciri (karakteristik), dan apabila populasinya terlalu luas, maka peneliti harus mengambil sampel (bagian dari populasi) itu untuk diteliti”.

Bertolak dari pengertian diatas, maka ditarik suatu makna bahwa seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pengunjung *Car Free Day* Boulevard Makassar.

#### 2. Sampel

Menurut Darmadi (2013:50) mengatakan bahwa: “Sampel adalah subyek dimana pengukuran dilakukan, elemen-elemen populasi yang terpilih”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:131) bahwa: “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Jadi dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian individu yang diperoleh dari populasi, yang diharapkan dapat mewakili terhadap seluruh populasi.

Dalam menentukan jenis sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Purposive Sampling*

yaitu suatu metode penarikan sampel probalitas yang dilakukan dengan kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan dalam sampel penelitian ini orang dewasa awal. Sesuai dengan ketentuan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, umur orang dewasa awal adalah 26-35 tahun. Alasan pemilihan kriteria ini adalah pada usia tersebut, orang dewasa rentan mengalami gejala stress, depresi, kolestrol dan kanker kulit atau melanoma (sumber: merdeka.com dan Kompas.com). Penyakit-penyakit tersebut sangat cocok membutuhkan terapi olahraga rekreasi, salah satunya adalah *Car Free Day*. Untuk memudahkan keterjangkauan penelitian, jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 35 orang.

### E. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu minat olahraga pada pengunjung *Car Free Day* Boulevard di Makassar. Minat yang dimaksud yaitu kecenderungan dalam diri seseorang merasa tertarik untuk melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan tertentu. Dalam hal penelitian ini diukur dengan menggunakan skala sikap/angket.

### F. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah nialai atau angka yang digunakan atau ditetapkan kepada responden dengan tujuan mengukur minat dengan menggunakan prinsip skala *Likert*.

Untuk pernyataan positif digunakan skala dasar pembobotan berikut ini:

SS	=	Sangat setuju, diberi angka penilaian 5
S	=	Setuju, diberi angka penilaian 4
RR	=	Ragu – ragu, diberi angka penilaian 3
TS	=	Tidak setuju, diberi angka 2
STS	=	Sangat tidak setuju, diberi angka 1

Sedangkan untuk pernyataan negatif digunakan skala dasar pembobotan sebagai berikut:

SS	=	Sangat setuju, diberi angka penilaian 1
S	=	Setuju, diberi angka penilaian 2
RR	=	Ragu – ragu, diberi angka penilaian 3



TS	=	Tidak setuju, diberi angka 4
STS	=	Sangat tidak setuju, diberi angka 5

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, minat olahraga pengunjung *Car Free Day* Boulevard di Kota Makassar diketahui bahwa terdapat pengunjung yang memiliki minat pada kategori sangat tinggi sebesar 12% dengan jumlah responden 4 orang, tinggi sebanyak 57%, dengan jumlah responden sebanyak 20 orang, kategori sedang sebanyak 3%, dengan jumlah responden 1 orang, kategori rendah sebanyak 17%, dengan jumlah responden 6 orang, dan sangat rendah sebanyak 11%, dengan jumlah responden 4 orang.

Secara keseluruhan minat olahraga pengunjung *Car Free Day* Boulevard di Kota Makassar masuk dalam kategori tinggi karena frekuensi yang paling tinggi terdapat pada kategori tinggi sebesar 57% dengan jumlah responden 20 dari jumlah responden 35 orang. Hasil tersebut menerima hipotesis penelitian. Artinya, hipotesis penelitian diterima.

Dari hasil data yang diperoleh minat olahraga pengunjung *Car Free Day* Boulevard di Kota Makassar dalam kategori sangat rendah, minat tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Lester D. Crow and Alice D. Crow (1963: 159-160) faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya minat, yaitu faktor internal (motivasi dan perhatian), motif sosial (keadaan siswa dalam masyarakat, teman bergaul, kehidupan masyarakat), dan motif emosional (rasa senang). Selanjutnya, Muhaimin (1994:10) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi minat seorang adalah Motivasi dan Cita-Cita, keluarga, dan Fasilitas. Peneliti dapat menyimpulkan dari beberapa pendapat para ahli tersebut bahwa adanya minat seseorang itu disebabkan oleh beberapa faktor penting yaitu faktor motivasi, perhatian, fasilitas, kebutuhan.

Hal yang dapat menimbulkan motivasi olahraga pengunjung *Car Free Day* adalah ketersediaan ruang terbuka. Ketersediaan ruang terbuka merupakan bagian terpenting bagi pembentukan suasana kondusif masyarakat yang berbudaya olahraga. Salah satu budaya olahraga yang dimaksudkan adalah dalam cakupan lingkup olahraga rekreasi. Dalam konteks olahraga masyarakat kebugaran rekreasi, ruang terbuka mengarah pada konsep ruang publik yang lebih bervariasi. Ruang terbuka olahraga masyarakat kebugaran rekreasi dapat berupa

sanggar senam, lapangan futsal, alun-alun, lapangan perkampungan, serta berbagai bentuk sarana rekreasi keluarga yang sekarang ini marak dikembangkan di beberapa kota di Tanah Air.

Fasilitas publik, publik space, atau open space bahkan merupakan prasyarat bagi terbentuknya perilaku kolektif masyarakat untuk mengembangkan budaya berolahraga tersebut. *Car Free Day* di jalan Boulevard Kota Makassar masih memiliki keterbatasan fasilitas. Beberapa orang hanya memanfaatkan lokasi tersebut dengan melakukan kegiatan olahraga misalnya senam kesegaran jasmani, jalan santai, bersepeda atau hanya sekedar buat jogging.

Adanya hal lain yang masih kurang dalam penyelenggaraan *Car Free Day* adalah kurangnya apresiasi yang dilakukan penyelenggara *Car Free Day* kepada pengunjung yang berpartisipasi. Misalkan dengan salah satu kegiatan adalah dengan mengadakan lomba bagi masyarakat yang hadir dalam kegiatan *Car Free Day*, apresiasi dengan sebuah hadiah atau penghargaan karena telah ikut berpartisipasi mengisi acara *Car Free Day* perlu dilakukan secara rutin. Apresiasi tersebut dapat menjadi sebuah perhatian bagi pengunjung olahraga *Car Free Day* di jalan Boulevard kota Makassar.

Kebutuhan adalah bagian dari cara manusia untuk terus bertahan hidup. Kebutuhan olahraga *Car Free Day* di jalan Boulevard Kota Makassar sangat dinamis. Kebutuhan olahraga *Car Free Day* di jalan Boulevard Kota Makassar bergantung karakteristik setiap orang. Ada yang menjadikannya sebagai ajang pertemuan social belaka, adapula yang menjadikannya sebagai kesempatan sebatas jalan-jalan atau meluangkan waktu. Hal ini tentu bergantung sejauh mana pemahaman para pengunjung tentang kegiatan *Car Free Day*. Pemahaman yang baik akan mendorong kesadaran pentingnya *Car Free Day* sehingga minat olahraga *Car Free Day* ikut timbul dalam diri.

Pada dasarnya pelaksanaan *Car Free Day* di lokasi tersebut sangat banyak manfaat serta kegunaannya, baik dari segi lingkungan, ekonomi, sosial, serta fisik bagi pemerintah Kota Makassar. Melihat dari hasil penelitian ini yang menunjukkan minat olahraga *Car Free Day* di jalan Boulevard Kota Makassar yaitu tinggi, maka peneliti akan menguraikan beberapa keterbatasan yang dapat dijadikan sebagai informasi tambahan atau pertimbangan untuk penelitian tindak lanjut nantinya yang terkait penelitian variabel ini :

1. Pengambilan data perlu diukur lebih dalam atau dilakukan dengan pendekatan

lain agar data yang diambil benar-benar lebih nyata.

2. Perlu pertimbangan pengambilan sampel yang lebih besar dari populasi yang ada agar data variabel lebih kuat dan terandalkan.
3. Situasi dan kondisi responden, sehingga peneliti tidak dapat mengontrol keseriusan responden dalam mengisi instrumen
4. Kurangnya referensi penelitian yang relevan terkait penelitian Minat olahraga *Car Free Day*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Dari hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, minat olahraga pengunjung *Car Free Day* Boulevard di Kota Makassar diketahui bahwa tidak terdapat pengunjung yang memiliki minat pada kategori sangat tinggi sebesar 12% dengan jumlah responden 4 orang, tinggi sebanyak 57%, dengan jumlah responden sebanyak 20 orang, kategori sedang sebanyak 3%, dengan jumlah responden 1 orang, kategori rendah sebanyak 17%, dengan jumlah responden 6 orang, dan sangat rendah sebanyak 11%, dengan jumlah responden 4 orang. Secara keseluruhan minat olahraga pengunjung *Car Free Day* Boulevard di Kota Makassar masuk dalam kategori tinggi karena frekuensi yang paling tinggi terdapat pada kategori tinggi 57% dengan jumlah responden 20 dari jumlah responden 35 orang.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran penelitian sebagai berikut:

1. Untuk pemerintah, agar minat masyarakat di Kota Makassar terhadap olahraga Rekreasi *Car Free Day* lebih meningkat lagi maka pemerintah hendaknya lebih melakukan penataan dan ketertiban, menyediakan fasilitas yang memadai, dan kerjasama yang optimal antar sesama instansi terkait kegiatan *Car Free Day*.
2. Dinas Pariwisata perlu memberikan peningkatan pelayanan yang terbaik agar masyarakat tetap berminat datang ke jalan Boulevard untuk mengikuti *Car Free Day* sambil berolahraga rekreasi.
3. Agar olahraga rekreasi di Jalan Boulevard Kota Makassar semakin diminati pengunjung, diharapkan Dinas Pemuda Dan Olahraga dapat meningkatkan sosialisasi dan memberi pemahaman

olahraga rekreasi terutama di *Car Free Day*.

4. Untuk mahasiswa, perlu melakukan lebih banyak penelitian tentang olahraga rekreasi terkait *Car Free Day* karena olahraga ini sedang menjadi gaya baru di era kekinian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A dan Manadji, A. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Depdikbud. Dirjen Dikti. Jakarta.
- Abdullah Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo.
- Ali, Muhammad. 1993. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkas.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian*, Jakarta: Rhineka Cipta.
- Azwar, Saifudin. 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar. 2. Badudu, J.S, Sutan Mohammad Zain. 1996. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*.
- Basuki, 1997. *Motivasi Peserta Olahraga Senam Jantung Sehat di Kabupaten Wonosobo Tahun 1997 Skripsi S1*. Semarang: IKIP Semarang.
- Dalyono, M. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fe, Eci. 2017. *Olahraga Dan Permainan Tradisional*. Laksana: Jogjakarta.
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lampiran Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Mappiare, Andi. 1982. *Psikologi Remaja*. Usaha Nasional: Surabaya.
- Muhaimin. 1994. *Korelasi Minat Belajar Pendidikan Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Putra SMA Negeri se Kabupaten Pekalongan Tahun 1993 1994 Skripsi S1*. Semarang: FPOK IKIP Semarang.

- Muhibbin Syah. 2000. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, T.C. 1996. *Studi Identifikasi Model Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Laporan Penelitian. Lembaga Penelitian IKIP Surabaya.
- Pelana, Ramdan dan Oktafiranda, Dwi Nadya. 2017. *Teknik Dasar Olahraga Panahan*. PT Raja Grafindo Persada: Depok.
- Prof. H.Y.S Santosa Giriwijoyo, 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Silalahi, Ulber. 2010. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Slameto. 1991. *Belajar Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Soewondo, Soetinah. 1982. *Pengaruh Minat Pada Siaran TVRI Terhadap Prestasi Belajar (Siswa Kelas II SMA KMPU)*. Tesis Fakultas Pasc Sarjana IKIP Jakarta.
- Subini, Nini dkk. 2012. *Psikologi Pembelajaran*. Mentari Pustaka: Yogyakarta.
- Sudijono.A. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Persada Raja Grafindo.
- Sugiono. 1997. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta: Bandung.
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugondo, 2006. *Obesitas Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III Edisi IV*. Jakarta: FK UI; hal. 1922.
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Metodologi Penelitian*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Sukardi, Ketut Dewa. 1988. *Bimbingan dan Konseling*. Bina Aksara: Jakarta.
- Sukardi, Ketut Dewa. 1994. *Psikolog Remaja*. Aksara Baru: Jakarta.
- Sukintaka, 1997. *Kajian Masa Depan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Arah pembangunan Pada Abad ke 21. Mimbar Pendidikan. Jurnal Pendidikan. No 3 Tahun XVI. University Press IKIP Bandung.
- Sukmadinaia, Syoodik Nana. 2005. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan Cetakan Ketiga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Susanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Methodolgy research*, book I. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Swarjana, I ketut. 2017. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. CV. Andi Offset: Yogyakarta.
- Winkel, W.S. 1991. *Psikologi Pendidikan Dan Evaluasi Belajar*. Grasindo: Jakarta.
- [https://id.wikipedia.org/wiki/Hari\\_bebas\\_kendaraan\\_bermotor/](https://id.wikipedia.org/wiki/Hari_bebas_kendaraan_bermotor/) (diunduh 2 Mei 2015)
- <https://jagad.id/pengertian-masyarakat-secara-umum-dan-para-ahli/>