

**MOTIVASI DAN KEPERIBADIAN MASYARAKAT MELAKUKAN OLAHRAGA
REKREASI MELALUI PROGRAM CAR FREE DAY
DI KABUPATEN GOWA**

***THE MOTIVATION AND PERSONALITY OF THE COMMUNITY DO
RECREATIONAL SPORTS THROUGH THE CAR FREE DAY PROGRAM IN
GOWA REGENCY***

Bambang Hariyono

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Program Pascasarjana
Universitas Negeri Makassar

bambanghariyono1991@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian survey untuk memberikan gambaran secara mendetail tentang latar belakang, sifat-sifat, serta karakter-karakter yang khas dari kasus atau kejadian suatu hal yang bersifat umum pengunjung Kawasan Car Free Day di Lapangan Syech Yusuf Kabupaten Gowa. Data tersebut mengenai aktivitas olahraga pengunjung terhadap Olahraga Rekreasi di Lapangan Syech Yusuf Kabupaten Gowa, dengan jumlah sampel 100 responden, penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner motivasi, Kepribadian. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi Responden di Kabupaten Gowa dikategorikan tinggi, dengan skor rata-rata 96,13, dan standar deviasi 13,52 dan terletak pada interval 61-110. dan kepribadian dikategorikan tinggi, dengan skor rata-rata 67,73, dan standar deviasi 12.88 dan terletak pada interval 46 – 86. Dan hasil perhitungan inferensial, dari Hasil print out computer dengan menggunakan SPSS17.0, for windows diperoleh hasil uji normalitas data uji kolmogorov-smirnov dengan tingkat signifikan 0,000 jauh lebih kecil dari α 0,05. Dengan demikian Distribusi adalah normal dan hasil validasi berdasarkan uji coba maka semua instrumen dinyatakan Valid. Berdasarkan hasil tersebut maka Motivasi Mengikuti Olahraga Rekreasi Car Free Day untuk membentuk kepribadian. Mengikuti Olahraga Rekreasi Car Free Day bagi masyarakat di Kabupaten Gowa sudah berjalan dengan baik.

Kata kunci : Motivasi berolahraga, membentuk Kepribadian.

ABSTRACT

BAMBANG HARYONO. 2019. *The motivation and personality of the community do recreational sports through the car free day program in Gowa Regency. Guided by, Dr. Anto n Sukamto, M.Pd, and. Dr. Irfan, M, Pd*

This research is survey research is to provide a detailed description of the background, traits, and characteristics that are typical of cases or events that are common things visitors to the Car Free Day Area in Syech Yusuf Field, Gowa Regency. The data are about the visitor's sports activities towards Sports Recreation at the Syech Yusuf Field in Gowa Regency, with a sample of 100 respondents, this study used a motivational questionnaire instrument, Personality. The statistical analysis used is descriptive analysis. The results of the analysis showed that the Respondents' motivation in Gowa Regency was categorized as high, with an average score of 96.13, and a standard deviation of 13.52 and located in intervals 61-110. and personality is categorized as high, with an average score of 67.73, and a standard deviation of 12.88 and is located in intervals 46-86. And the results of inferential calculations, from the results of the computer out using SPSS17.0, for windows the test results for normality test data are obtained. kolmogorov-smirnov with a significant level of 0,000 far smaller than α 0.05. Thus the distribution is normal and the results of the validation are based on a trial so all instruments are declared valid. Based on these results, the Motivation of Following Sports Recreation Car Free Day to form a personality to Follow Sports Recreation Car Free Day for people in Gowa Regency has gone well.

Keywords: *Motivation to exercise, form Personality and Car Free Day*

A. PENDAHULUAN

Car Free Day (CFD) pertama kali dikenal di Indonesia dengan program Hari Bebas Kendaraan Bermotor (HBKB). Di hari itu seluruh kendaraan yang mengandung atau yang menghasilkan bau dari knalpot seperti mobil, motor dan kendaraan beremisi lainnya dilarang melintas di jalan yang telah ditentukan. Pelaksanaannya pertama kali dilaksanakan di Jakarta pada tanggal 21 September 2004 di sepanjang ruas Jalan Sudirman-Thamrin. HBKB bertujuan untuk mensosialisasikan kepada masyarakat untuk menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor. Kegiatan tersebut biasanya di dorong oleh aktivis yang bergerak dalam bidang lingkungan dan transportasi.

Car free day merupakan kegiatan yang dilakukan pada hari tertentu agar tidak menggunakan kendaraan bermotor. Hal ini bertujuan agar mengurangi polusi udara yang terjadi di wilayah tersebut. Karena dengan *car free day* asap kendaraan bermotor otomatis berkurang dan membuat udara semakin sehat untuk dihirup. Selain digunakan untuk mengurangi pencemaran *car free day* juga membuat suasana menjadi nyaman tidak bising dengan bunyi-bunyi knalpot kendaraan bermotor.

Car free day merupakan solusi untuk menjadi sarana olahraga bagi masyarakat. *Car free day* membuat masyarakat setidaknya menggerakkan tubuhnya seperti

berjalan, bersepeda, maupun dengan jogging. *Car free day* dapat mengurangi penggunaan kendaraan bermotor dan setidaknya membuat masyarakat sedikit mau menggerakkan tubuhnya.

Car free day sudah biasa dijadikan untuk tujuan reflesing otak, kegiatan ini banyak dilaksanakan di kota atau kabupaten di Indonesia, termasuk dilaksanakan di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Seperti pada umumnya pelaksanaan *Car free day* di sekitar Lapangan Syech Yusuf adalah pukul 06.00 sampai 10.00 WITA. Aturannya adalah sepanjang area tersebut tidak boleh dilewati kendaraan bermotor. Acara *car free day* sangat mengundang antusias masyarakat karena dengan adanya kegiatan ini antusias masyarakat untuk datang sangat bagus. Meskipun orang yang datang semata-mata hanya ingin jalan-jalan santai saja dengan keluarga tidak melakukan kegiatan olahraga. Tapi juga tidak sedikit masyarakat yang melakukan olahraga pada area tersebut seperti lari, senam, bersepeda, dan lain-lain.

Car free day biasa di katakan olahraga karena dengan adanya kegiatan tersebut masyarakat merasa di fasilitasi untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang biasa menggerakkan tubuh seperti lari, berjalan, bersepeda dan olahraga-olahraga lainnya. *Car free day* merupakan jenis olahraga rekreasi karena pada kegiatan ini masyarakat tidak melakukan kegiatan olahraga yang sama. Olahraga ini dilakukan pada waktu

senggang dan waktu yang luang meskipun banyak orang yang tidak menggunakan waktu ini untuk olahraga.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada hari minggu tanggal 9 November 2018. Banyak aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dalam *Car Free Day* di Syeh Yusuf Kabupaten Gowa yaitu jogging, senam aerobik, berolahraga, bermain sepak bola, bersantai, bermain sepatu roda, bersepeda, berjualan, maupun berwisata kuliner. *Car Free Day* juga di jadikan ajang untuk berkumpulnya komunitas – komunitas seperti komunitas pecinta binatang, komunitas olahraga sepeda dan lain-lain.

Olahraga sendiri sangat bermanfaat untuk kebugaran jasmani. Olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat. Harsono (1988) mengemukakan bahwa olahraga pada hakikatnya adalah "*the big muscles activities*". Olahraga memainkan peranan penting yang sangat berarti dalam kehidupan budaya dan seluruh masyarakat, sebagaimana yang dikemukakan Johan Huizinga bahwa olahraga benar-benar telah memberikan peranan penting yang berarti bukan hanya bagi masyarakat modern tetapi juga masyarakat primitive (Husdarta, 2010). Olahraga yang di gemari semua orang dan dapat di lakukan oleh berbagai kalangan adalah olahraga yang bersifat rekreatif, untuk memperoleh kegembiraan, kepuasan, jati diri, dan

juga meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Kegiatan yang menyenangkan sering kali dilakukan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Semua aktivitas ini berjalan seiring dengan kebutuhan manusia kini yang serba instan dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari. Aktivitas yang dapat dikatakan olahraga ini tidak seperti olahraga pada umumnya yang membutuhkan sarana dan prasarana yang komplit dan peraturan yang baku, akan tetapi jenis kegiatan yang menyenangkan dan fleksibel. Jogging, jalan santai, bersepeda roda, bersepeda, atau out-bound merupakan sedikit contoh dari aktivitas olahraga rekreasi yang dapat di lakukan oleh semua kalangan masyarakat. Mudahnya pelaksanaan aktivitas ini yang sederhana, membuat masyarakat memilih melakukan olahraga ini dari pada aktivitas olahraga lain yang membutuhkan sarana prasarana yang memadai dan *rule of game* yang menyulitkan masyarakat yang awam tentang peraturan suatu cabang olahraga, seperti basket, sepak bola, dan bola voli.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Motivasi

Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini sesuai dengan berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuai dengan dorongan

dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya. Motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Hamzah, 2009)

Motivasi adalah suatu perubahan energi dari pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif dan reaksi untuk mencapai tujuan. Rumusan ini mengandung unsur bahwa motivasi dimulai dari adanya perubahan energi dalam pribadi, motivasi ditandai dengan timbulnya perasaan (afektif) dan motivasi ditandai oleh reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi memiliki dua komponen yaitu komponen dalam dan komponen luar, komponen dalam terdiri atas kebutuhan-kebutuhan diri dan drive, sedangkan komponen luar tujuan yang hendak dicapai. Motivasi sebagai pendorong, pengarah, dan sekaligus sebagai penggerak perilaku seseorang untuk mencapai tujuan (Hamalik, 2007 : 186).

Sedang Komarudin (2013:22-24) menyatakan bahwa motivasi merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki oleh atlet. Oleh karena itu motivasi yang harus dimiliki atlet adalah motivasi berprestasi, sebab atlet yang memiliki motivasi berprestasi akan berpacu dengan keunggulan baik keunggulan diri sendiri, keunggulan orang lain bahkan untuk mencapai kesempurnaan dalam menjalankan

tugas dalam proses latihan maupun dalam proses kompetisi terkait dengan proses pelatihan atlet harus memiliki motivasi diri (self motivation) yang merupakan sumber sangat kuat untuk membentuk energi positif, tanpa motivasi penampilan atlet akan menurun.

2. Kepribadian

Kepribadian menurut GW. Allport adalah suatu organisasi yang dinamis dari sistem psikofisis individu yang menentukan tingkah laku dan pemikiran individu secara khas. Kepribadian juga merupakan jumlah total kecenderungan bawaan atau herediter dengan berbagai pengaruh dari lingkungan serta pendidikan, yang membentuk kondisi kejiwaan seseorang dan mempengaruhi sikapnya terhadap kehidupan.

Sedangkan karakter adalah cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang bisa membuat keputusan dan siap mempertanggung jawabkan tiap akibat dari keputusan yang ia buat.

Alwisol menjelaskan pengertian karakter sebagai penggambaran tingkah laku dengan menonjolkan nilai (benar-salah, baik-buruk) baik secara eksplisit maupun implisit. Karakter berbeda dengan kepribadian karena pengertian kepribadian dibebaskan dari nilai. Meskipun demikian baik kepribadian (personality) maupun karakter

berwujud tingkah laku yang ditujukan kelingkungan sosial, keduanya relatif permanen serta menuntun, mengerahkan dan mengorganisasikan aktifitas individu.

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepribadian meliputi segala corak perilaku dan sifat yang khas dan dapat diperkirakan pada diri seseorang atau lebih bisa dilihat dari luar, yang digunakan untuk bereaksi dan menyesuaikan diri terhadap rangsangan, sehingga corak tingkah lakunya itu merupakan satu kesatuan fungsional yang khas bagi individu itu, seperti bagaimana kita bicara, penampilan fisik, dan sebagainya. Sedangkan karakter lebih bersifat inheren dan tidak tampak secara langsung. Seperti bagaimana sikap kita menghadapi orang lain, sifat kita, dan sebagainya.

Sebagai perumpamaan, seperti gunung es yang hanya tampak terlihat sedikit di permukaan lebih banyak, dan tidak tampak secara langsung. Dan karakterlah yang lebih menentukan daripada kepribadian. Juga karakter lebih sulit dideteksi dan apalagi diubah daripada kepribadian, kepribadian adalah permukaan, tapi sebenarnya karakter porsinya.

Menurut Florence Littauer dalam bukunya yang berjudul *Personality Plus*, kepribadian adalah keseluruhan perilaku seorang individu dengan sistem kecenderungan tertentu yang berinteraksi dengan serangkaian situasi. Maka dari itulah situasi diciptakan dalam pembelajaran harus

diseimbangkan dengan kebiasaan dan tindakan seorang anak, sehingga terdapat perasaan yang memaksa atau tertekan dalam diri anak.

Kecenderungan kepribadian pada anak dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu kecenderungan kepribadian ekstrovert dan kecenderungan kepribadian introvert.

a. Kecenderungan kepribadian ekstrovert

Yaitu kecenderungan seorang anak untuk mengarahkan perhatiannya keluar dirinya sehingga segala sikap dan keputusan-keputusan yang diambilnya adalah berdasarkan pada pengalaman-pengalaman oranglain. Mereka cenderung ramah, terbuka, aktif dan suka bergaul. Anak dengan kecenderungan kepribadian yang ekstrovert biasanya memiliki banyak teman dan disukai banyak orang karena sikapnya yang ramah dan terbuka.

b. Kecenderungan kepribadian introvert

Yaitu kecenderungan seorang anak untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya. Sikap dan keputusan yang ia ambil untuk melakukan sesuatu biasanya didasarkan pada perasaan, pemikiran, dan pengalamannya sendiri. Mereka biasanya pendiam dan suka menyendiri, merasa tidak butuh orang lain karena merasa kebutuhannya bisa dipenuhi sendiri.

Awalnya, introvert dan ekstrovert adalah sebuah reaksi seorang anak terhadap sesuatu. Namun, jika reaksi demikian ditunjukkan terus menerus, maka dapat menjadi sebuah kebiasaan, dan

kebiasaan tersebut akan menjadi bagian dari tipe kepribadiannya. Kecenderungan kepribadian anak dilihat dari keajegan tingkah laku anak ditandai dengan perubahan-perubahan dalam setiap perkembangannya karena kecenderungan kepribadian merupakan gambaran umum dari kepribadian anak.

Dalam dunia psikologi, terdapat 4 tipe kepribadian, yang diperkenalkan pertama kali oleh Hippocrates (460-370 SM). Hal ini dipengaruhi oleh anggapan bahwa alam semesta beserta isinya tersusun dari empat unsur dasar yaitu: kering, basah, dingin, dan panas. Dengan demikian dalam diri seseorang terdapat empat macam sifat yang didukung oleh keadaan konstitusional berupa cairan-cairan yang ada di dalam tubuhnya, yaitu: sifat kering terdapat dalam chole (empedu kuning), sifat basah terdapat dalam melanchole (empedu hitam), sifat dingin terdapat dalam phlegma (lendir), dan sifat panas terdapat dalam sanguis (darah). Keempat cairan tersebut terdapat di dalam tubuh dengan proporsi tertentu. Jika proporsi cairan-cairan tersebut di dalam tubuh berada dalam keadaan normal, maka individu akan normal atau sehat, namun apabila keselarasan proporsi tersebut terganggu maka individu akan menyimpang dari keadaan normal atau sakit.

Pendapat Hippocrates disempurnakan oleh Galenus (129-200 SM) yang mengatakan bahwa di dalam tubuh manusia terdapat 4

macam cairan tersebut dalam proporsi tertentu. Apabila suatu cairan terdapat di dalam tubuh melebihi proporsi yang seharusnya (dominan) maka akan menimbulkan adanya sifat-sifat kejiwaan yang khas. Sifat-sifat kejiwaan yang khas ada pada seseorang sebagai akibat dari dominannya salah satu cairan tersebut yang oleh Galenus sehingga menggolongkan manusia menjadi empat tipe berdasarkan temperamennya, yaitu Koleris, Melankolis, Phlegmatis, dan Sanguinis

Menurut Galenus, seorang koleris mempunyai sifat khas yaitu hidup, besar semangat, daya juang besar, hatinya mudah terbakar, dan optimis. Sedangkan seorang melankolis mempunyai sifat mudah kecewa, daya juang kecil, muram dan pesimistis. Sifat khas phlegmatis tidak suka terburu-buru (calm, tenang), tak mudah dipengaruhi dan setia. Seorang sanguinis mempunyai sifat khas hidup, mudah berganti haluan, ramah, lekas bertindak tapi juga lekas berhenti.

Selain itu, Florence Littauer juga mengembangkan lagi tipe kepribadian yang telah dijelaskan oleh Hipocrates dan Galenus. Dalam bukunya yang berjudul *Personality Plus*, Littauer menjelaskan lebih rinci mengenai sifat masing-masing kepribadian. Seorang sanguinis pada dasarnya mempunyai sifat ekstrovert, membicara dan optimis. Dari segi emosi, ciri seorang sanguinis yaitu kepribadian yang menarik, suka bicara, menghidupkan pesta, rasa humor yang hebat, ingatan kuat

untuk warna, secara fisik memukau pendengar, emosional dan demonstrative, antusias dan ekspresif, periang dan penuh semangat, penuh rasa ingin tahu, baik dipanggug, lugu dan polos, hidup dimasa sekarang, mudah diubah, berhati tulus, selalu kekanakanakan. Dari segi pekerjaan, sifat seorang sanguinis yaitu sukarelawan untuk tugas, memikirkan kegiatan baru, tampak hebat dipermukaan, kreatif dan inovatif, punya energi dan antusiasme, mulai dengan cara cemerlang, mengilhami orang lain untuk ikut dan mempesona orang lain untuk bekerja.

Seorang sanguinis sebagai teman mempunyai sifat mudah berteman, mencintai orang, suka dipuji, tampak menyenangkan, disukai anak-anak, bukan pendendam, mencegah suasana membosankan, suka kegiatan spontan. Kelemahan dari sanguinis yaitu terlalu banyak bicara, mementingkan diri sendiri, orang yang suka pamer, terlalu bersuara, orang yang kurang disiplin, senang menceritakan kejadian berulang kali, lemah dalam ingatan, tidak dewasa, tidak tetap pendirian.

Seorang melankolis pada dasarnya mempunyai sifat introvert, pemikir dan pesimis. Dari segi emosi, ciri seorang melankolis yaitu mendalam dan penuh pemikiran, analitis, serius dan tekun, cenderung jenius, berbakat dan kreatif, artistic atau musikal, filosofis dan puitis, menghargai keindahan, perasa terhadap orang lain, suka berkorban, penuh kesadaran, idealis. Dari segi

pekerjaan, sifat seorang melankolis yaitu berorientasi jadwal, perfeksionis, standar tinggi, sadar perincian, gigih dan cermat, tertib terorganisir, teratur dan rapi, ekonomis, melihat masalah, mendapat pemecahan kreatif, perlu menyelesaikan apa yang dimulai, suka diagram, grafik, bagan dan daftar.

Dari segi pertemanan atau sosialisasi seorang melankolis mempunyai sifat hati-hati dalam berteman, menetapkan standar tinggi, ingin segalanya dilakukan dengan benar, mengorbankan keinginan sendiri untuk orang lain, menghindari perhatian, setia dan berbakti, mau mendengarkan keluhan, bisa memecahkan masalah orang lain, sangat memperhatikan orang lain, mencari teman hidup ideal. Kelemahan dari melankolis yaitu mudah tertekan, punya citra diri rendah, mengajukan tuntutan yang tidak realistis kepada orang lain, sulit memaafkan dan melupakan sakit hati, sering merasa sedih atau kurang kepercayaan, suka mengasingkan diri, suka menunda-nunda sesuatu.

Seorang koleris pada dasarnya mempunyai sifat ekstrovert, pelaku dan optimis. Dari segi emosi, ciri seorang koleris yaitu berbakat pemimpin, dinamis dan aktif, sangat memerlukan perubahan, harus memperbaiki kesalahan, berkemauan kuat dan tegas, memiliki motivasi berprestasi, tidakemosional bertindak, tidak mudah patah semangat, bebas dan mandiri, memancarkan keyakinan, bisa

menjalankan apa saja. Dari segi pekerjaan, sifat seorang koleris yaitu berorientasi target, melihat seluruh gambaran, terorganisasi dengan baik, mencari pemecahan praktis, bergerak cepat untuk bertindak, mendelegasikan pekerjaan, menekankan pada hasil, membuat target, merangsang kegiatan, berkembang karena saingan.

Dari segi pertemanan atau sosialisasi koleris mempunyai sifat tidak terlalu perlu teman, mau memimpin dan mengorganisasi, biasanya selalu benar, unggul dalam keadaan darurat, mau bekerja untuk kegiatan, memberikan kepemimpinan yang kuat, menetapkan tujuan. Kelemahan dari koleris yaitu pekerja keras, suka memerintah, mendominasi, tidak peka terhadap perasaan orang lain, tidak sabar, merasa selalu benar, merasa sulit secara lisan atau fisik memperlihatkan kasih sayang dengan terbuka, keras kepala, tampaknya tidak bisa tahan atau menerima sikap, pandangan, atau cara orang lain.

Seorang phlegmatis pada dasarnya mempunyai sifat introvert, pengamat dan pesimis. Dari segi emosi, ciri seorang phlegmatis yaitu kepribadian rendah hati, mudah bergaul dan santai, diam, tenang, sabar, baik keseimbangannya, hidup konsisten, tenang tetapi cerdas, simpatik dan baik hati, menyembunyikan emosi, bahagia menerima kehidupan, serba guna. Dari segi pekerjaan, sifat seorang phlegmatis yaitu cakap dan mantap, damai dan mudah sepakat, punya

kemampuan administrative, menjadi penengah masalah, menghindari konflik, baik di bawah tekanan, menemukan cara yang mudah.

Dari segi pertemanan/ sosialisasi phlegmatis mempunyai sifat mudah diajak bergaul, menyenangkan, tidak suka meninggung, pendengar yang baik, punya banyak teman, punya belas kasihan dan perhatian, tidak tergesa-gesa, bisa mengambil hal baik dari yang buruk, tidak mudah marah. Kelemahan dari phlegmatis yaitu cenderung tidak bergairah dalam hidup, sering mengalami perasaan sangat khawatir, sedih atau gelisah, orang yang merasa sulit membuat keputusan, tidak mempunyai keinginan untuk mendengarkan atau tertarik pada perkumpulan, tampak malas, lambat dalam bergerak, mundur dari situasi sulit.

3. Sejarah Car Free Day

Telah dimulai sejak jaman krisis minyak ditahun 70an di Amerika dan dilaksanakan di beberapa kota Eropa pada awal tahun 90an. Acara Car Free Day Internasional dimulai diselenggarakan di kota-kota Eropa pada tahun 1999 yang merupakan proyek percontohan kampanye Uni Eropa “Kota Tanpa Mobil” (“In Town Without My Car”) kampanye ini terus berlanjut hingga kini dalam bentuk Minggu Mobilitas Eropa (European Mobility Week). Car Free Day telah dilaksanakan di lebih 1500 kota di 40 Negara melalui penutupan sebuah penggal jalan untuk kemudian mengisinya dengan berbagai kegiatan seperti festival

jalanan, bazar, parade sepeda, dan kegiatan lainnya. Penutupan jalan akan memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk kembali berjalan kaki ke jalan-jalan yang biasanya dijelajahi oleh kendaraan pribadi. Untuk mengetahui hasil yang lebih nyata, kegiatan ini perlu dilengkapi dengan pengukuran kualitas udara dan kualitas suara serta lalu lintas kendaraan selama dan sesudah pelaksanaan Car Free Day. Hasil pengukuran akan menjadikan advokasi kebijakan dan kampanye pentingnya mengurangi penggunaan kendaraan pribadi.

Di Indonesia, Car Free Day lahir di Surabaya sebagai kota pertama kali di Indonesia yang menyelenggarakan Car Free Day pada tahun 2000. Kegiatan tersebut merupakan bagian kampanye peningkatan kualitas udara kota yang bertema “ Segar Suroboyo Rek”. Sedangkan di Jakarta, sejak tahun 2002 menyelenggarakan Car Free Day untuk pertama kali dilaksanakan oleh koalisi LSM Lingkungan sebagai 20 wadah penampung aspirasi masyarakat dalam pembuatan kebijakan publik. Menurut teori Berger dan Neuhaus (1977) LSM Lingkungan tersebut dijadikan sebagai Institusi Mediasi yang berfungsi menyalurkan kepentingan warga dan media resolusi terhadap kualitas udara dengan tujuan utama kampanye mengurangi penggunaan kendaraan pribadi sebagai sumber utama pencemaran udara di Jakarta. Dalam setiap Car Free Day selalu diadakan promosi penggunaan alat transportasi

alternatif untuk mengurangi penggunaan kendaraan pribadi seperti angkutan umum, sepeda, dan fasilitas pejalan kaki.

4. Manfaat Car Free Day

Menurut Fahmy Arif, Kegiatan utama Car Free Day adalah penutupan jalan selama beberapa waktu dari arus lalu lintas kendaraan. Namun demikian, kendaraan angkutan umum masih bus melintas jalan tersebut. Untuk memanfaatkan ruang jalan yang ditutup maka dilakukannya berbagai kegiatan seperti pertunjukan kesenian, hiburan, permainan anak-anak, olahraga, lomba, parade sepeda, dan kegiatan festival jalanan lainnya. Kegiatan ini ditujukan untuk memberikan suasana yang berbeda pada kota tersebut. Melihat kegiatan Car Free Day yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, Car Free Day juga memberikan manfaat yang banyak dan berdampak pula pada kualitas udara yang kotor oleh transportasi darat. Car Free Day atau Hari Bebas Kendaraan Bermotor Pekerjaan dibagi-bagi kedalam komponen, diukur dengan menggunakan teknik-teknik penelitian pekerjaan dan diberi imbalan sesuai produktivitas. Dengan pendekatan itu, motivasi yang disebabkan imbalan keuangan dapat dicapai dengan memenuhi sasaran-sasaran keluaran. adalah kegiatan yang bertujuan untuk mensosialisasikan kepada masyarakat agar menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor. Kegiatan ini biasanya didorong oleh aktivitas yang bergerak dalam bidang lingkungan dan transportasi.

5. Tujuan Car Free Day

Melalui Kepmen LH No. 15/1996 dengan program Langit Biru adalah salah satu yang melatarbelakangi munculnya kegiatan Car Free Day di Indonesia. Adanya kegiatan Car Free Day diharapkan akan menjadi winning solution untuk mengatasi berbagai permasalahan yang ditemui di kota-kota di Indonesia, baik di ibukota ataupun kota-kota lainnya untuk mengurangi dampak dari emisi gas buang yang dikeluarkan kendaraan bermotor. Tujuan utama dari diselenggarakan Car Free Day ini adalah untuk mencegah/mengurangi pencemaran udara utamanya yang ditimbulkan oleh kendaraan bermotor yang akan menimbulkan emisi gas buang sehingga berdampak berkurangnya kualitas udara serta lingkungan hidup.

Meski untuk saat ini kebanyakan penyelenggaraan acara Car Free Day di berbagai kota di Indonesia masih melenceng atau menyimpang dari tujuan utama yang tertuang sesuai dengan yang ada dalam Keputusan Menteri LH No.15/1996 yang berorientasi pada kebersihan udara. Hal ini diharapkan akan lambat laun dapat menuju kearah tujuan dari kegiatan Car Free Day itu sendiri. Menamkan pola hidup sehat, peduli lingkungan, meningkatkan interaksi antara masyarakat dalam kebersamaan, serta menyediakan ruang publik bagi masyarakat untuk beraktivitas adalah hal yang saat ini menjadi dasar dari pelaksanaan Car Free Day di beberapa kota di Indonesia. Kegiatan

Car Free Day selain berdampak positif bagi lingkungan ternyata mempunyai tujuan khusus yaitu untuk memasyarakatkan olahraga.

6. Dampak Positif Pemberdayaan Car Free Day

Menurut Iskandar Z, Adisopoetra Masa depan olahraga rekreasi (SPORT FOR ALL) melalui gerakan nasional gerakan nasional “Memasyarakatkan Olahraga, Mengolahragakan Masyarakat”, dari pembedayaan dan pemanfaatan Car Free Day (Hari Bebas Kendaraan Bermotor) ke pengembangan dan penerapan terintegrasi konsep 3C (Active Cities, Active Communities, Active Citizens). Saat ini istilah dan kegiatan Car Free Day atau Hari bebas Kendaraan Bermotor semakin populer dan berkembang di berbagai kota di seluruh dunia, termasuk di berbagai kota di Indonesia, yang intinya adalah mengurangi polusi udara akibat emisi berasal dari kendaraan bermotor dengan membatasi atau membebaskan jalan-jalan utama di kota-kota besar dari lalu lalang atau kesibukan kendaraan bermotor.

Para pecinta lingkungan dan pemerhati kesehatan, sepakat bahwa salah satu penyebab dan faktor resiko utama meningkatnya berbagai penyakit degenerative atau penyakit menular adalah akibat buruknya kualitas dan terancamnya udara yang dihirup oleh umat manusia, terutama di daerah perkotaan. Para pemerhati kesehatan menarik kesimpulan bahwa polusi udara akibat tercemar gas buang kendaraan bermotor atau

industri, berdampak secara langsung dan tidak langsung terhadap meningkatnya penyakit gangguan pernapasan seperti asma dan emboli paru, penyakit sumbatan ini adalah penyakit yang timbul akibat kombinasi dengan perubahan atau perilaku gaya hidup tidak sehat masyarakat perkotaan, termasuk merokok, kurang gerak, pola makan tidak sehat, dan stress. Para pecinta lingkungan mengklaim bahwa tingginya tingkat polusi atau pencemaran udara akibat kendaraan bermotor di kota-kota besar, adalah akibat meningkatnya jumlah kendaraan bermotor, sepeda motor, dan mobil pribadi, dibandingkan dengan membaiknya sistem transportasi publik yang bebas polusi.

Kombinasi dari alasan-alasan tersebut, yang memunculkan konsep Car Free Day, yang ternyata berdampak positif terhadap peningkatan kualitas udara bersih dan menurunnya tingkat polusi udara akibat emisi gas buang kendaraan bermotor. Pada kenyataannya selain dari aspek lingkungan hidup, dampak dari penerapan konsep Car Free Day juga menimbulkan peningkatan aktivitas masyarakat untuk bergerak, berekreasi dan berolahraga di kawasan bebas kendaraan bermotor, bila dapat di budayakan dan dimanfaatkan untuk pengembangan olahraga rekreasi masyarakat, sesuai dengan misi untuk menyikapi isu pemanasan global atau Global Warming. Secara lambat laun akan merupakan langkah kongkrit dari Gerakan Nasional

“Memasyarakatkan Olahraga, Mengolahragakan Masyarakat di seluruh Indonesia.

C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode survey. Menurut Sugiyono (2013:11) pengertian metode survey adalah: “Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angket sebagai alat penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian relatif, distribusi, dan hubungan antar variabel, sosiologis maupun psikologis”. Tujuan penelitian survey adalah untuk memberikan gambaran secara mendetail tentang latar belakang, sifat-sifat, serta karakter-karakter yang khas dari kasus atau kejadian suatu hal yang bersifat umum.

Dalam penyusunan tesis ini dibutuhkan data dan informasi yang sesuai dengan sifat permasalahannya agar data dan informasi yang diperoleh cukup lengkap digunakan sebagai dasar dalam membahas masalah yang ada metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif dan metode penelitian asosiatif.

D. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data Penelitian

Tabel. 4. 1 Hasil analisis Statistik deskriptif Motivasi dan Kepribadian

	Motivasi	Kepribadian
N Valid	100	100
Rata rata	96.1300	67.7300
Median	101.0000	62.5000
Simpangan Baku	13.51965	12.88790
Varians	182.781	166.098
Range rentang	49.00	40.00
Minimum	61.00	46.00
Maximum	110.00	86.00

2. Persyaratan Analisis Data

a. Uji Normalitas

Tabel. 4. 2 analisis hasil uji Kolmogorov-Smirnova.

	Kolmogorov-Smirnova		
	Statistic	Df	Sig.
Motivasi	.355	100	.000
Kepribadian	.229	100	.000

b. Uji Korelasi Product Moment Person

Dengan pengambilan kesimpulan bahwa :

- jika nilai Corrected Item-Total Correlation > nilai table $(n-1) = \alpha = 0,195$ dinyatakan valid

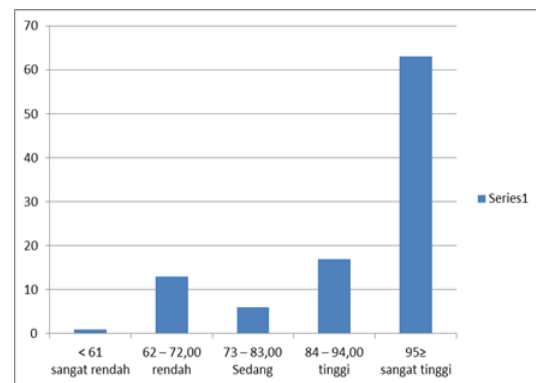
- jika nilai Corrected Item-Total Correlation < nilai table $(n-1) = \alpha = 0,195$ dinyatakan tidak valid

3. Interpretasi Hasil Penelitian

a. Hasil Skor Motivasi

Tabel 4.3. Distribusi frekuensi motivasi mengikuti kegiatan olah raga rekreasi

Ketagori	Nilai skor	Frekuensi	Persentase
Sangat rendah	< 61	1	1,00
Rendah	62 – 72,00	13	13,00
Sedang	73 – 83,00	6	6,00
Tinggi	84 – 94,00	17	17,00
Sangat tinggi	95≥	63	63,00
Jumlah		100	100

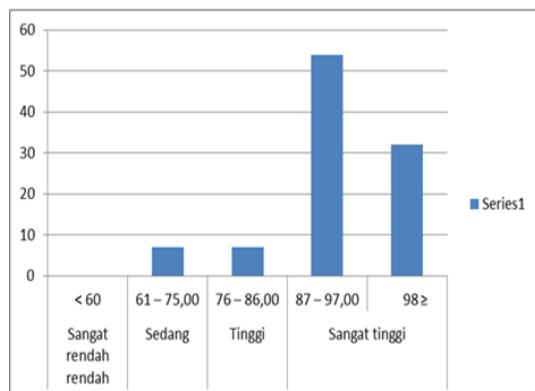


Gambar 4.1 : Frekuensi motivasi mengikuti olahraga rekreasi

b. Hasil Skor Kepribadian

Tabel 4.4. Distribusi frekuensi kepribadian mengikuti kegiatan olah raga rekreasi.

Ketagori	Nilai skor	Frekuensi	Persentase
Sangat rendah	< 60	0	0,00
Rendah	61 – 75,00	7	7,00
Sedang	76 – 86,00	7	74,00
Tinggi	87 – 97,00	54	54,00
Sangat tinggi	98 ≥	32	32,00
Jumlah		100	100



Gambar 4.2. Gambar Frekuensi Kepribadian.

4. Pembahasan Hasil Penelitian

a. Motivasi responden

Jika dihubungkan dengan kenyataan di lapangan yang menunjukkan bahwa motivasi responden di Kabupaten Gowa secara umum tergolong tinggi, dikarenakan:

a. Dari jumlah responden yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 100 dengan sub variable Perhatian pertanyaan responden menyatakan sangat setuju, 66,33% responden menyatakan setuju, Sedangkan 100

responden dengan 25 item pertanyaan yang memberikan pernyataan sangat tidak setuju ada 33,67 %

b. Dari jumlah responden yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 100 dengan sub variable Kesenangan pertanyaan responden menyatakan sangat setuju, 73,84% responden menyatakan setuju, Sedangkan 100 responden dengan 25 item pertanyaan yang memberikan pernyataan sangat tidak setuju ada 26,16 %

c. Dari jumlah responden yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 100 dengan sub variable Kemauan pertanyaan responden menyatakan sangat setuju, 71,72% responden menyatakan setuju, Sedangkan 100 responden dengan 25 item pertanyaan yang memberikan pernyataan sangat tidak setuju ada 28,28 %

Hasil analisis deskriptif motivasi mengikuti olahraga rekreasi *Car Free Day* bila dikaitkan dengan pengujian hipotesis pertama yang menyimpulkan bahwa adanya *Car free day* berperan memotivasi masyarakat di Kabupaten Gowa melakukan olahraga rekreasi hal ini ditunjukkan dengan hasil analisis variansi (uji-t) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 13.51965 dengan tingkat signifikansi 0,00 jauh lebih kecil dari 0,05.

b. Kepribadian

Menunjukkan bahwa Kepribadian mengikuti *Car Free Day* tergolong tinggi, hal ini disebabkan :

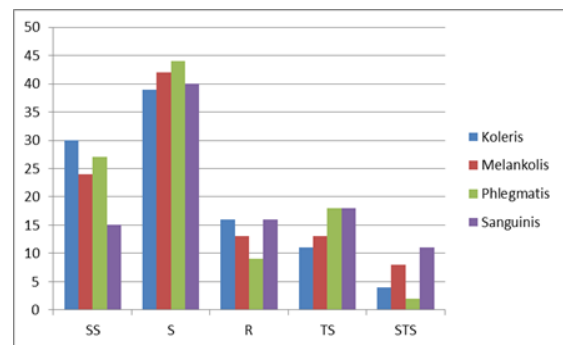
a. Dari jumlah responden yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 100 dengan sub variable Koleris pertanyaan responden menyatakan sangat setuju, 60,00% responden menyatakan setuju, Sedangkan 100 responden dengan 5 item pertanyaan yang memberikan pernyataan sangat tidak setuju ada 15,00% dan ragu-ragu 25%, maka sub variable Koleris berada pada ketagori tinggi

b. Dari jumlah responden yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 100 dengan sub variable Melankolis pertanyaan responden menyatakan sangat setuju, 64,00% responden menyatakan setuju, Sedangkan 100 responden dengan 5 item pertanyaan yang memberikan pernyataan sangat tidak setuju ada 21,00 % dan ragu-ragu 15%. maka sub variable Melankolis berada pada ketagori tinggi

c. Dari jumlah responden yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 100 dengan sub variable Phlegmatis pertanyaan responden menyatakan sangat setuju, 71,00% responden menyatakan setuju, Sedangkan 100 responden dengan 5 item pertanyaan yang memberikan pernyataan sangat tidak setuju ada 20,00 %, dan ragu-ragu 9%, maka sub variable Phlegmatis berada pada ketagori tinggi

d. Dari jumlah responden yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 100 dengan sub variable Sanguinis pertanyaan responden menyatakan

sangat setuju, 55,00% responden menyatakan setuju, Sedangkan 100 responden dengan 20 item pertanyaan yang memberikan pernyataan sangat tidak setuju ada 29,00 %, dan ragu-ragu 16%, maka sub variable Sanguinis berada pada ketagori Sedang



Gambar 4.3. Hasil Kepribadian berdasarkan ketagori Indikator.

Hasil analisis deskriptif Kepribadian bila dikaitkan dengan pengujian hipotesis pertama yang menyimpulkan bahwa terdapat Motisi yang signifikan antara motivasi terhadap hasil, maka pengujian hipotesis pertama menyimpulkan bahwa Kepribadian berpengaruh secara signifikan terhadap hasil, hal ini ditunjukkan dengan hasil analisis variansi (uji-t) diperoleh nilai thitung sebesar 12.88790 dengan tingkat signifikansi 0,00 jauh lebih kecil dari 0,05.

Persamaan garis regresinya memberikan informasi bahwa jika responden tidak termotivasi maka hasil sama dengan 2,438 dan koefisien

regresi 0,103 dinyatakan setiap penambahan satu unit Kepribadian responden di Kabupaten Gowa maka hasil akan meningkat sebesar 0,103

Analisis statistik tersebut menunjukkan bahwa Kepribadian memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil sebesar 79%, dimana semakin tinggi Kepribadian seorang responden semakin tinggi pula hasilnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Motivasi Mengikuti Olahraga Rekreasi Car Free Day

Motivasi Mengikuti Olahraga Rekreasi Car Free Day termasuk kategori tinggi, hal ini berarti motivasi untuk Mengikuti Olahraga Rekreasi Car Free Day bagi masyarakat di Kabupaten Gowa sudah berjalan dengan baik.

2. Pembentukan Kepribadian

Pembentukan Kepribadian dalam berolahraga rekreasi termasuk kategori tinggi, hal ini berarti Pembentukan Kepribadian Mengikuti Olahraga Rekreasi Car Free Day di Kabupaten Gowa sudah berjalan dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka diajukan beberapa saran

sehubungan dengan peningkatan tinggi Sehingga kedua variabel (motivasi dan kepribadian mengikuti Olahraga Rekreasi Car Free Day) di Kabupaten Gowa :

1. Disarankan masyarakat sebelum memulai olahraga rekreasi utamanya masyarakat gowa sendiri sebaiknya, pemberian motivasi kepada diri sendiri yang tinggi.
2. Disarankan masyarakat bahwa memotivasi diri dan pembentukan kepribadian yang matang sangat penting, mengingat keduanya sangat penting dalam berolahraga rekreasi.
3. Disarankan untuk pemerintah Kabupaten Gowa bahwa lebih meningkatkan fasilitas dan mengurangi pedagang kaki lima yang banyak di keluhkan masyarakat dalam melaksanakan car free day. Jika dimungkinkan dihilangkan karna menggagu kegiatan car free day

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (1989). *Pengantar Asas - Asas dan Landasan Pendidikan jasmani Olahraga dan Rekreasi*. : Jakarta: FPOK IKIP.
- Ateng, A. K. (1998). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*.

- Departemen . Jakarta:
Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jendral Pendidikan
Tinggi Proyek Pembinaan
Tenaga kependidikan.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- dkk, T. A. (2017). *PSIKOLOGI OLAHRAGA*. Jakarta: PT Edukasi Pratama Madani (Edu Tama).
- Hamalik, O. (2007). *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Hamzah. (2009). *Teori Motivasi dan pengukurannya*, . Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek - aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. . Bandung : Alfabeta.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. . Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta. .
- Moleong,, & Lexy J. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif*, . Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar - Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. . Jakarta: Erlangga.
- Muhamad Murni , & Yudha M.S. . (2000). *Pendidikan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.
- Murni Muhamad , & Saputra Yudha. (2000). *Pendidikan Rekreasi*. . Bandung: FPOK UPI. .
- Poerwadarminta, W. (2003). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sardiman, A. (2004). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. . Jakarta: Rajawali.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Toho Cholik Mutohir,, & Ali Maksum. (2007). . *SPORT DEVELOPMENT INDEX*. . Jakarta: Kemenpora