



MINAT BEROLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK MASYARAKAT SAAT *CAR FREE DAY* DI KOTA PADANG

Tri Pirwira¹, Hastria Effendi², Ridho Bahtra³, Anggun Permata Sari⁴ Ariando Ariston⁵

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

*Corresponding Author. E-mail: adityaimam23@gmail.com

Received: 10 Desember artikel dikirim; Revised: 20 Januari artikel revisi; Accepted: 30 Januari artikel diterima

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana minat berolahraga masyarakat saat *Car Free Day* dan Apa saja aktivitas fisik yang dilakukan olah masyarakat saat melakukan *Car Free Day* di Kota Padang Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar minat berolahraga serta aktivitas fisik yang di lakukan masyarakat saat melakukan *Car Free Day* di kota Padang.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif pendekatan sistematis dan subjektif dalam menjelaskan segala sesuatu yang ada di lapangan Populasi dari penelitian ini adalah semua masyarakat yang melakukan aktivitas fisik di area *Car Free Day* di Kota Padang. dalam penelitian ini adalah sebanyak 80 orang masyarakat secara acak. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan wawancara yang digunakan dalam melakukan penelitian ini yaitu menggunakan skala likert yang mana mempunyai gradasi dari sangat positif sampai negative dengan setiap pernyataan memiliki 5 alternatif jawaban dengan penilaian menggunakan angka 5-1, analisis yang digunakan yaitu deskriptif dengan indikator pernyataan Fisiologis, Rasa aman, Sosial, harga diri serta Perwujudan diri.

Hasil dari jumlah minat masyarakat keseluruhan dari tiap indikator maka diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 3,88 , Simpanan baku (*Standar Deviasi*) Sebesar 0,17, dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 4,16 dan nilai terendah sebesar 3,68. variabel fisiologis dengan rata-rata 4.16 dengan persentase (21%) d, variabel rasa aman dengan rata-rata 3.82 dengan persentase (20%), variabel sosial dengan rata-rata 4.00 dengan persentase (21%), variabel harga diri dengan rata-rata 3.68 dengan persentase (19%), dan variabel perwujudan diri dengan rata-rata 3.73 dengan persentase 19%.

Kata kunci: Minat, Aktivitas Fisik ,*Car Free Day*

Abstract

The problem in this research is how interested people are in exercising during Car Free Day and what physical activities people do when carrying out Car Free Day in Padang City. The aim of this research is to find out how much interest they have in exercising and what physical activities people do when doing it. Car Free Day in the city of Padang.

This type of research is quantitative descriptive research, a systematic and subjective approach in explaining everything in the field. The population of this research is all people who carry out physical activity in the Car Free Day area in Padang City. In this study there were 80 random people from the community. The instruments in this research used questionnaires and interviews used in conducting this research, namely using a Likert scale which has a gradation from very positive to negative with each statement having 5 alternative answers with a rating using the number 5-1, the analysis used is descriptive with statement indicators. Physiological, sense of security, social, self-esteem and self-realization.

As a result of the total public interest in each indicator, an average value (Mean) of 3.88 was obtained, the standard deviation (Standard Deviation) was 0.17, with the highest average value being 4.16 and the lowest value being 3.68. physiological variables with an average of 4.16 with a percentage (21%), safety variables with an average of 3.82 with a percentage (20%), social variables with an average of 4.00 with a percentage (21%), self-esteem variables with an average of an average of 3.68 with a percentage (19%), and the self-realization variable with an average of 3.73 with a percentage of 19%.

Keywords: Interest, Physical Activity, Car Free Day

PENDAHULUAN

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga. Kurangnya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik.

Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga, Olahraga masyarakat dilakukan sebagai bagian dari proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran, oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga yang bertujuan untuk memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan, membangun hubungan sosial, dan melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional (Firdaus, 2019), olahraga menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan fisik agar sehat dan bersemangat dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari.

Melakukan aktivitas fisik rutin sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Proverawati & Rahmawati, 2015). Banyak manfaat yang dapat dirasakan apabila kita rajin melakukan aktivitas fisik seperti meningkatkan kerja dan fungsi jantung, terjaganya sistem imun dan stamina tubuh, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, lebih bertenaga dan bugar, terhindar dari berbagai penyakit jantung, stroke, kanker, tekanan darah tinggi, serta dengan olahraga dapat mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan dan obesitas (Hasdianah et al., 2014).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat (WHO, 2018). Pada aktivitas fisik ringan hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak mengalami perubahan pada pernapasan dan juga ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan, menyapu, mencuci baju atau piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, nonton TV, main komputer, belajar, nongkrong. Pada aktivitas sedang dibutuhkan tenaga intens atau terus menerus, Gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain hewan peliharaan, bersepeda, bermain music dan jalan cepat. Aktivitas berat biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*) serta membuat keringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan *outbound* (Nurmalina, 2011).

Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 Pasal 1 ayat (9) dan (11) tentang keolahragaan: Masyarakat adalah orang perseorangan warga negara Indonesia, kelompok masyarakat, dan/ atau organisasi kemasyarakatan yang mempunyai perhatian dan peranan dalam bidang Keolahragaan. Sedangkan Pada ayat (11) mengatakan: Olahraga masyarakat adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat berdasarkan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat yang dilakukan secara terus- menerus untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Di Indonesia, program *Car Free Day* atau yang biasa di sebut (CFD) pertama kali dikenal 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. Pelaksanaanya pertama kali dilaksanakan di Jakarta September 2004 di sepanjang ruas Jalan Sudirman - Thamrin. Pada hari itu seluruh kendaraan bermotor dilarang melintas di jalan yang telah ditentukan. HBKB bertujuan untuk mensosialisasikan kepada masyarakat untuk menurunkan ketergantungan masyarakat

terhadap kendaraan bermotor. Kegiatan tersebut biasanya didorong oleh aktivis yang bergerak dalam bidang lingkungan dan transportasi. Gagasan utama yang dipromosikan dalam gerakan *Car Free Day* adalah mengembangkan transportasi massal, bersepeda dan berjalan kaki. Dasar hukum pelaksanaan *Car Free Day* diperkuat dengan beredarnya Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 426/296/SJ Tahun 2015 perihal pelaksanaan *Car Free Day* dan penyediaan ruang terbuka olahraga.

Hal serupa juga dilakukan oleh Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Sumatera Barat yang kembali menggelar kegiatan *Car Free Day* setelah dua tahun vakum yang dikarenakan oleh COVID-19, namun kegiatan *Car Free Day* yang dilakukan di kota Padang tidak lagi digelar di Jalan Katib Sulaiman akan tetapi di pindahkan ke Jalan Jendral Sudirman yang mana para Masyarakat meletakkan kendaraannya di GOR Haji Agus Salim kegiatan *Car Free Day* ini dilakukan dari pukul 06.00 hingga pukul 10.00 WIB. Masyarakat yang datang ke acara *Car Free Day* tidak hanya untuk berolahraga, tetapi ada juga yang hanya sekedar untuk menghabiskan waktu luang dan banyak pula masyarakat yang berjualan makanan serta minuman disekitar Bundaran Gor Agus salim, selain berjualan makanan dan minuman kegiatan *Car Free Day* ini juga di manfaatkan oleh masyarakat sekitar untuk menjulan alat-alat lainnya seperti baju olahraga, baju kaus dan lain sebagainya.

Pelaksanaan *Car Free Day* memiliki dampak positif berupa pengurangan polusi udara yang timbul, dan mengurangi jumlah kendaraan bermotor yang melewati jalan. Sisi positif lainnya dari pelaksanaan *Car Free Day* dalam kaitan kegiatan ekonomi adalah meningkatnya pendapatan para pelaku ekonomi mikro seperti pedagang kecil (pedagang kaki lima) yang berjualan disekitar lokasi ruas jalan pelaksanaan *Car Free Day* (Cut Sri Devi, 2015: 2).

Sedangkan dampak negatifnya yaitu banyaknya sampah dan juga jalan yang tidak kondusif karena banyaknya kendaraan yang melentasi jalur *Car Free Day* sebelum waktu berakhir. Kondisi ideal dari kawasan *Car Free Day* adalah bebas dari kendaraan bermotor, polusi udara dan bersih dari sampah sehingga menimbulkan rasa aman dan nyaman. Namun pada kenyataannya lokasi *Car Free Day* sudah dipenuhi oleh pedagang kaki lima sehingga mengganggu aktivitas pengunjung yang lain terlebih lagi, banyak sampah yang dihasilkan dari pengunjung maupun pedagang yang ada di lokasi *Car Free Day* baik berasal dari sampah sisa makanan, bungkus makanan/minuman maupun brosur dari pelayanan tertentu (Anisa Rifqi Shofia, 2019:51)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti berupa survei pada tanggal 26 februari 2023 ke lokasi tempat dilaksanakan *Car Free Day* maka peneliti tertarik dikarenakan kegiatan *Car Free Day* ini menjadi fenomena yang marak diselenggarakan di setiap kota atau kabupaten sebagai wujud keikutsertaan pada program pemerintah untuk mengurangi polusi udara dan membiasa hidup sehat, Walaupun setelah sempat dihentikan akibat pandemi covid-19, pemerintah Provinsi Sumatera Barat kembali membuka kegiatan *Car Free* pada hari minggu 11 September 2022 di Sepanjang Jalan Jenderal Sudirman hingga ke Jalan Rasuna Said dengan panjang rute sekitar 1,8 km.

Penelitian ini didasari oleh banyaknya masyarakat yang melakukan aktivitas fisik kawasan *Car Free Day* berupa berjalan santai sepanjang perjalanan dan sebagian masyarakat yang melakukan olahraga berupa senam, bersepeda, jogging, dan sepatu roda, hal ini yang membuat Masyarakat kota Padang antusias menyambut kembali *Car Free Day* ini,

Melihat uraian di atas maka peneliti ingin melakukan Survei berupa memberikan kuesioner (angket) untuk mengetahui minat berolahraga serta aktifitas fisik apasaja yang dilakukan oleh masyarakat saat *Car Free Day* sehingga peneliti ingin mengetahui Faktor Internal maupun Faktor Eksternal yang mendorong masyarakat untuk melakukan aktifitas fisik, oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Minat Berolahraga dan Aktivitas fisik saat *Car Free Day* Di Kota Padang”

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan angket. Menurut Sugiyono (2014, hlm. 6) 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* yang berada di Kota Padang, Penelitian ini akan mengungkapkan data yang ditemui di lapangan, yaitu Minat Berolahraga Dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang. Maka, penelitian ini bertempat di Jalan Jendral Sudirman dan Gor Haji Agus Salim. Dengan waktu pelaksanaannya pada bulan Agustus 2023 sampai dengan bulan September 2023

Populasi Menurut Sugiyono (2017:80) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini merupakan Minat Berolahraga Dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang yang dilakukan pada Hari Minggu Pagi (07.00 WIB Sampai 09.00). Populasi berkisar umur 15 tahun sampai 50 tahun, laki-laki atau perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *insidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan (Sugiyono, 2016: 124). Jadi sampel dalam penelitian ini Sebanyak 80 masyarakat yang Berolahraga dan Aktivitas fisik saat *Car Free Day* di Kota Padang

Data penelitian akan di ambil melalui pengamatan observasi berupa survai terkait tentang *Car Free Day* di Kota Padang Instrumen merupakan alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih baik, cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang. Kegiatan *Car Free Day* ini dilaksanakan di Jalan Jendral Sudirman yang mana para Masyarakat meletakkan kendaraannya di GOR Haji Agus Salim kegiatan *Car Free Day* ini dilakukan dari pukul 06.00 hingga pukul 10.00 WIB, masyarakat kota padang melakukan aktivitas fisik berupa senam, bersepeda, dan berjalan santai serta bersepeda roda hal ini yang membuat Masyarakat kota padang antusias menyambut kembali *Car Free Day* ini di seputar jalan Jendral Sudirman.

Minat masyarakat kota Padang dalam melakukan aktivitas fisik di *Car Free Day* ini diungkap melalui pernyataan kuesioner berupa butir-butir angket yang berjumlah 27 pernyataan yang meliputi Faktor Fisiologis, Rasa aman, Harga diri, Sosial, Perwujudan diri. Data diperoleh dari 80 orang responden yang dilakukan secara langsung disebarkan kepada responden dan terdapat 5 alternatif pilihan meliputi Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun pernyataan butir-butir angket terdiri dari pernyataan positif dan negatif yang sesuai dengan kriteria penilaian terhadap jawaban pernyataan. Pengolahan data penilaian dari jawaban responden terhadap pertanyaan angket pada Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang.

B. Analisis Deskriptif

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini untuk menggambarkan Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang yang meliputi Faktor Fisiologis, Rasa Aman, Harga Diri, Sosial, Perwujudan diri. Berdasarkan hasil jawaban Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Uji validasi

validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen".cara menghitung validitas menggunakan rumus korelasi Product Moment. Nilai rxy yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga product moment pada taraf signifikan 0,05, bila $R_{xy} > r_{tabel}$ maka item tersebut dinyatakan valid bisa lihat dari hasil tabel berikut:

Tabel.2 Ringkasan Hasil Uji validitas

No soal	RXY	r.tabel	Status
1	0,3705	0,2185	Valid
2	0,4878	0,2185	Valid
3	0,2723	0,2185	Valid
4	0,2923	0,2185	Valid
5	0,4267	0,2185	Valid
6	0,2648	0,2185	Valid
7	0,2531	0,2185	Valid
8	0,2988	0,2185	Valid
9	0,2705	0,2185	Valid
10	0,2583	0,2185	Valid
11	0,2983	0,2185	Valid
12	0,2921	0,2185	Valid
13	0,4234	0,2185	Valid
14	0,2628	0,2185	Valid
15	0,2633	0,2185	Valid
16	0,2404	0,2185	Valid
17	0,5921	0,2185	Valid

18	0,5725	0,2185	Valid
19	0,3809	0,2185	Valid
20	0,6136	0,2185	Valid
21	0,2413	0,2185	Valid
22	0,2833	0,2185	Valid
23	0,5332	0,2185	Valid
24	0,2694	0,2185	Valid
25	0,3389	0,2185	Valid
26	0,4175	0,2185	Valid
27	0,2479	0,2185	Valid

Dilihat dari tabel ringkasan uji validitas yang dimana r hitung dicocokkan dengan r tabel *product moment* pada tarif *signifikansi* 0.05 $df=(N-2)$. Jika r hitung lebih besar dari r tabel maka butir soal tersebut dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan peneliti semua data valid maka di lanjutkan dengan uji reliabilitas.

2. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum di uji.

Tabel. 3 Uji Reliabelitas

Uji Reliabilitas Cronbach Alfa	
Koefisien Relianilitas	Interpretasi
0,839	Sangat Reliabel

Dilihat dari tabel uji reliabilitas tersebut dengan koefisien relianilitas sebesar 0,884 dengan interpretasi sangat reliabel. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas maka peneliti melanjutkan melihat persentase dari hasil penelitian yang telah dilakukan

3. Minat melakukan Aktivitas fisik

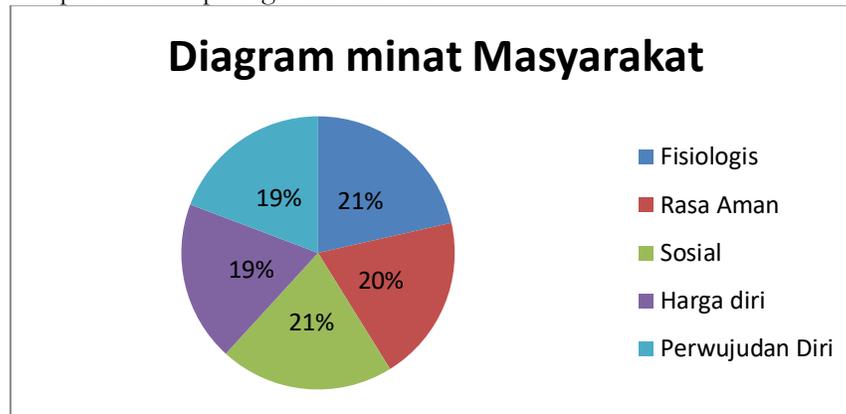
Berdasarkan data dari jumlah minat masyarakat keseluruhan dari tiap indikator maka diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 3,88 , Simpanan baku (*Standar Deviasi*) Sebesar 0,17, dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 4,16 dan nilai terendah sebesar 3,68. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Jumlah Keseluruhan Variabel

No	Variabel	Rata-Rata	Pesentase
1	Fisiologis	4,16	21%
2	Rasa Aman	3,82	20%
3	Sosial	4	21%
4	Harga diri	3,68	19%
5	Perwujudan Diri	3,73	19%
Jumlah		19	100%

Berdasarkan dari hasil table jumlah keseluruhan variabel diatas hasil penelitian Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang ,variabel fisiologis dengan rata-rata 4.16 dengan persentase (21%) d, variabel rasa aman dengan rata-rata 3.82 dengan persentase (20%), variabel sosial dengan rata-rata 4.00 dengan persentase (21%), variabel harga diri dengan rata-rata 3.68 dengan persentase (19%), dan variabel perwujudan diri dengan rata-rata 3.73 dengan persentase 19%.

Hasil plnitian berdasarkan semua variabel pada Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang apabila ditampilkan dengan bentuk diagram dapat dilihat seperti gambar berikut ini:



Gambar 2. Diagram keseluruhan variabel.

a. Variabel Fisiologis

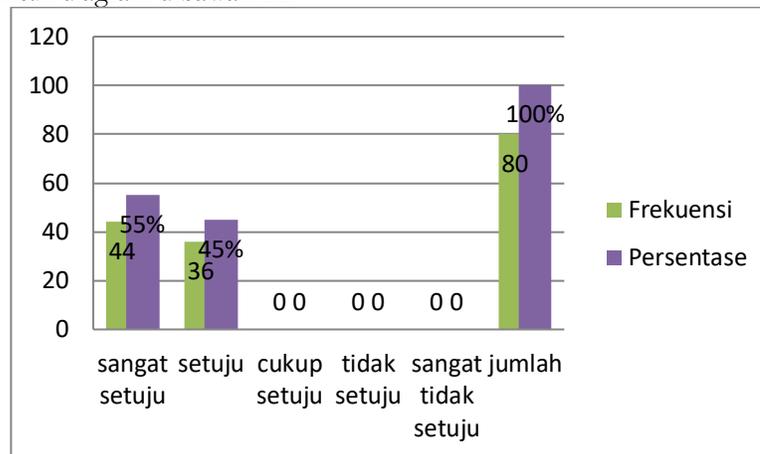
Berdasarkan data variabel fisiologis diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 4,16, dengan skor maksimal sebesar 20 dengan 4 butir pernyataan, dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 5 dan nilai terendah sebesar 1. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Penelitian Variabel Fisiologi

Kategori	Interval		Frekuensi	Persentase
sangat setuju	81	100	44	55%

Setuju	61	80	36	45%
cukup setuju	41	60	0	0%
tidak setuju	21	40	0	0%
sangat tidak setuju	0	20	0	0%
Jumlah			80	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian tingkat berdasarkan variabel fisiologi Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang ditemukan kategori sangat tinggi sebanyak 44 orang (55%), kategori tinggi sebanyak 36 orang (45%), kategori sedang sebanyak 0 orang (0%). Kategori rendah dan sangat rendah tidak seorang pun. Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram dibawah ini:



Gambar 3. Diagram Penelitian variabel fisiologi

b. Variabel Rasa Aman

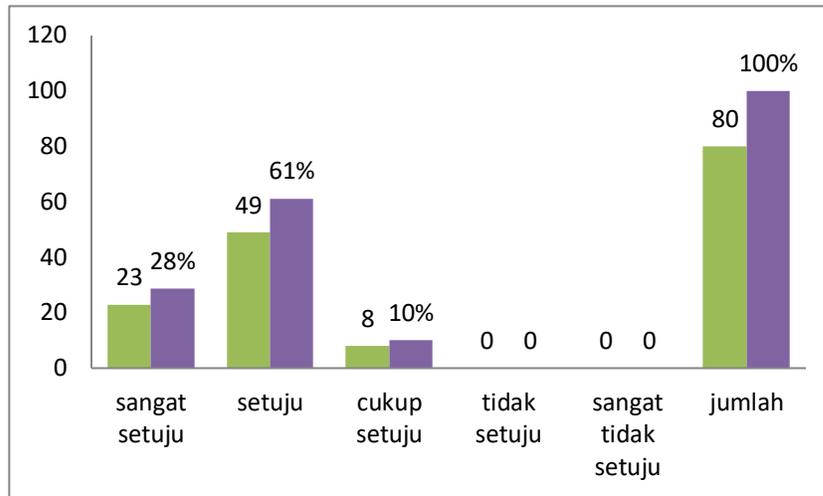
Berdasarkan data variabel Rasa Aman diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 3,82, dengan skor maksimal sebesar 25 dengan 5 butir pernyataan, dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 5 dan nilai terendah sebesar 1. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel dibawah ini

Tabel 6. Hasil Penelitian Variabel Rasa Aman

sangat setuju	81	100	23	29%
Setuju	61	80	49	61%
cukup setuju	41	60	8	10%
tidak setuju	21	40	0	0%
sangat tidak setuju	0	20	0	0%
Jumlah			80	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian tingkat berdasarkan variabel rasa aman Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang ditemukan kategori sangat setuju sebanyak 23 orang (29%), kategori setuju sebanyak 49 orang (61%), kategori cukup sebanyak 8 orang (10%). Kategori tidak

setuju dan sangat tidak setuju tidak seorang pun. Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram dibawah ini:



Gambar 4. Diagram Penelitian Variabel Rasa Aman

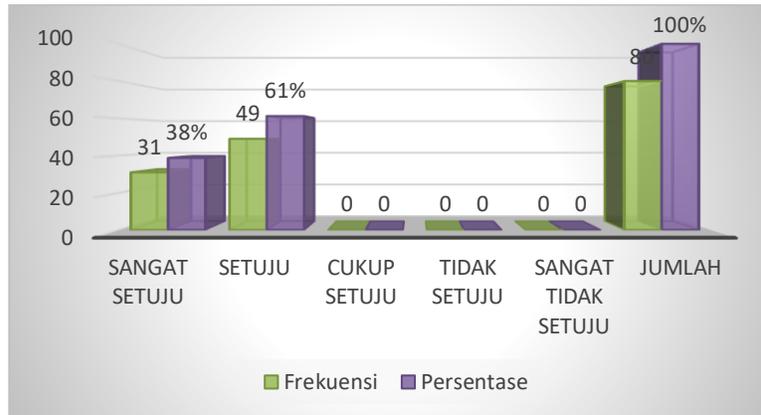
c. Variabel Sosial

Berdasarkan data variabel Sosial diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 4,00, dengan skor maksimal sebesar 25 dengan 5 butir pernyataan, dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 5 dan nilai terendah sebesar 1. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel dibawah ini

Tabel 7. Hasil Penelitian Variabel Sosial

Kategori	Interval		Frekuensi	Persentase
	81	100		
sangat setuju	81	100	31	39%
Setuju	61	80	49	61%
cukup setuju	41	50	0	0%
tidak setuju	21	40	0	0%
sangat tidak setuju	0	20	0	0%
Jumlah			80	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian tingkat berdasarkan variabel rasa aman Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang ditemukan kategori sangat setuju sebanyak 31 orang (39%), kategori setuju sebanyak 49 orang (68%) dan kategori cukup, tidak setuju dan sangat tidak setuju tidak seorang pun. Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram dibawah ini:



Gambar 5. Diagram Penelitian Variabel Sosial

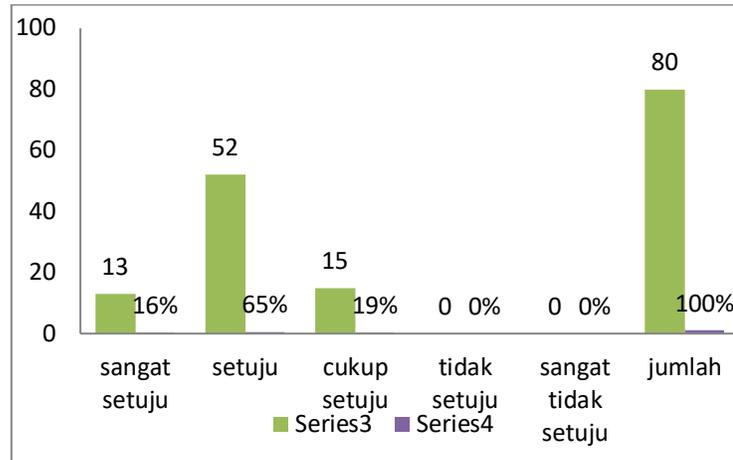
d. Variabel Harga Diri

Berdasarkan data variabel Sosial diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 3,68, dengan skor maksimal sebesar 25 dengan 5 butir pernyataan, dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 5 dan nilai terendah sebesar 1. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel dibawah ini

Tabel 8. Hasil Penelitian Variabel Harga Diri

sangat setuju	81	100	13	16%
Setuju	61	80	52	65%
cukup setuju	41	50	15	19%
tidak setuju	21	40	0	0%
sangat tidak setuju	0	20	0	0%
Jumlah			80	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian tingkat berdasarkan variabel harga diri Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang ditemukan kategori sangat setuju sebanyak 13 orang (16%), kategori setuju sebanyak 52 orang (65%), kategori cukup sebanyak 15 orang (19%) dan kategori tidak setuju dan sangat tidak setuju tidak seorang pun. Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram dibawah ini:



Gambar 6. Diagram Penelitian Variabel Harga Diri

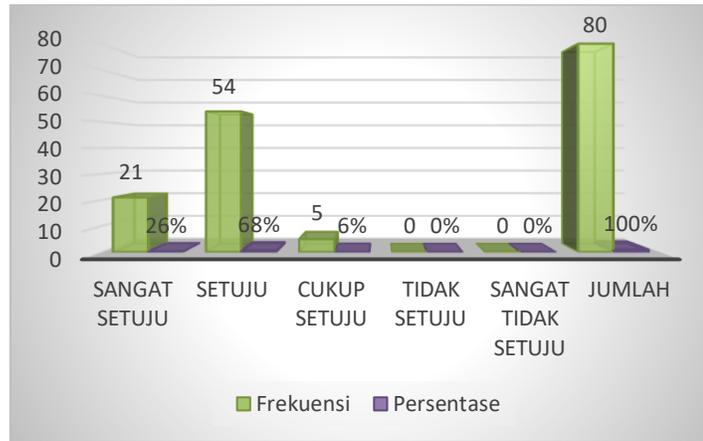
e. Variabel Perwujudan Diri

Berdasarkan data variabel Sosial diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 3,73, dengan skor maksimal sebesar 40 dengan 8 butir pernyataan, dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 5 dan nilai terendah sebesar 1. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 9. Hasil Penelitian Variabel Perwujudan Diri

Kategori	Interval		Frekuensi	Persentase
sangat setuju	81	100	21	26%
Setuju	61	80	54	68%
cukup setuju	41	60	5	6%
tidak setuju	21	40	0	0%
sangat tidak setuju	0	20	0	0%
Jumlah			80	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian tingkat berdasarkan variabel harga diri Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang ditemukan kategori sangat setuju sebanyak 21 orang (26%), kategori setuju sebanyak 54 orang (68%), kategori cukup sebanyak 5 orang (6%) dan kategori tidak setuju dan sangat sangat tidak setuju tidak seorang pun. Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram dibawah ini:



Gambar 7. Diagram Penelitian Variabel Perwujudan Diri

C. Pembahasan

Minat adalah dorongan yang sudah terikat pada suatu tujuan. Minat menunjuk hubungan sistematis antara suatu respon dengan keadaan dorongan tertentu. Minat yang ada pada diri seseorang akan mewujudkan suatu perilaku yang diarahkan pada tujuan mencapai sasaran kepuasan (M. Nur Ghufron, 2012), Minat adalah dorongan yang sudah terikat pada suatu tujuan. Minat menunjuk hubungan sistematis antara suatu respon dengan keadaan dorongan tertentu. Minat yang ada pada diri seseorang akan mewujudkan suatu perilaku yang diarahkan pada tujuan mencapai sasaran kepuasan. Ada beberapa definisi tentang Minat.

Minat masyarakat dalam kegiatan olahraga beragam-ragam juga dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling berkaitan. Faktor tersebut terdiri atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam lingkungan masyarakat, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar lingkungan masyarakat. Badan Pusat Statistik dalam penelitiannya menemukan bahwa struktur demografis masyarakat, pengetahuan masyarakat tentang manfaat olahraga, selera atau preferensi, ketersediaan fasilitas olahraga dan lingkungan tempat tinggal merupakan faktor internal yang mempengaruhi Minat masyarakat dalam olahraga. Prestasi atlet terutama pada event internasional, motivasi guru/pelatih, dan intervensi pemerintah juga diyakini banyak orang sebagai faktor eksternal yang dapat merangsang tumbuhnya Minat masyarakat untuk berolahraga (Dirjen Olahraga dan BPS, 2004).

Penelitian ini melibatkan 80 responden yang melakukan olahraga di Area *Car Free Day*, Minat setiap orang melakukan aktivitas olahraga berbeda-beda sesuai dengan keinginan dari setiap individu itu sendiri, ada yang bertujuan untuk rekreasi, kesehatan, serta prestasi. Selain itu, usia setiap orang yang melakukan aktivitas olahraga yang beragam, itu terlihat dari Area *Car Free Day*, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, orangtua, dan lansia.

Melihat dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang, Masyarakat ingin menjaga Kesehatan fisiknya atau melepas kejenuhan setelah melakukan aktivitas dan rutinitas kesehariannya sehingga membutuhkan olahraga untuk mengurangi depresi, stress dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi serta kemampuan untuk berkonsentrasi. Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang memberikan kontribusi dalam

pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, trampil Tangguh, kompetitif, sejaterah, dan bermartabat. Minat itu sendiri terbagi mendaji beberapa fator yakninya:

Berdasarkan dari hasil table jumlah keseluruhan variabel diatas hasil penelitian Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang ,variabel fisiologis dengan rata-rata 4.16 dengan persentase (21%) , variabel rasa aman dengan rata-rata 3.82 dengan persentase (20%), variabel sosial dengan rata-rata 4.00 dengan persentase (21%), variabel harga diri dengan rata-rata 3.68 dengan persentase (19%), dan variabel perwujudan diri dengan rata-rata 3.73 dengan persentase 19%.

Simpulan dari hasil diatas persentase tertinggi terdapat pada kebutuhan fisiologis yakninya sebesar 21%. Artinya Sebagian besar responden dalam penelitian ini atau yang berolahraga di area *Car Free Day* karena berdasarkan kebutuhan fisiologis atau Kesehatan fisik. Hal ini sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh Abraham Maslow bahwa “kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan dasar yang menyokong kehidupan manusia. Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan dasar pertama yang akan dicari olah manusia untuk menciptakan kepuasan hidup”.

Tingginya tingkat Minat mereka karena di dorong dari kesadaran mereka tentang begitu banyak manfaat dalam memenuhi kebutuhan fisiologis seperti memelihara kesehatan, memelihara kebugaran tubuh dan juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Sehingga mereka merasakan begitu pentingnya melakukan aktifitas olahraga. Kebutuhan fisiologis, merupakan kebutuhan paling dasar dan memiliki prioritas tertinggi dalam kebutuhan Maslow. Kebutuhan fisiologis merupakan hal yang mutlak harus terpenuhi oleh manusia untuk bertahan hidup.

Kebutuhan fisiologis dalam berolahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, status pernafasan, kondisi syaraf. Olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan untuk mendorong, membina, dan memngembangkan suatu potensi dari jasmani dan rohani serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh.

Persentase terendah ada pada kebutuhan Harga diri dan perwujudan diri yaitu sebsar 19%. Hal ini terbukti bahwa hanya sedikit responden dalam penelitian ini atau masyarakat melakukan olahraga di area *Car Free Day*, karena berdasarkan kebutuhan perwujudan diri atau dngan kata lain masyarakat tidak terlalu mementingkan penghargaan diri dari orang lain untuk berolahraga. Hal ini berbalik dengan teori Abraham Maslow mengenai kebutuhan akan penghargaan bahwa “manusia memiliki kebutuhan untuk dihormati olah orang lain, dipercaya olah orang lain, dan stabil diri. Apabila kebutuhan ini tidak dapat dicapai, maka akan menyebabkan depresi, harga diri rendah dan merasa tidak berhaga atau berguna”.

Minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga beranekaragam dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling berkaitan. Tingkat kebutuhan akan memutuskan penghargaan seperti apa yang akan memuaskan seorang pekerja. Menurut Dessler, kebanyakan psikolog meyakini bahwa semua motivasi berasal dari suatu ketegangan yang terjadi jika satu atau lebih kebutuhan penting kita tidak terpenuhi (Dessler, 2006: 332). Maslow juga mengatakan bahwa: ‘Hanya kebutuhan yang tidak terpenuhi yang akan menjadi sumber; kebutuhan yang terpenuhi tidak menciptakan ketegangan dan oleh karena itu tidak ada motivasi’. (Burke, 2007: 321).

1. Ada tiga kualitas yang termasuk dalam setiap definisi motivasi:
2. Menganggap adanya kekuatan dari dalam,

3. Yang menggerakkan untuk bekerja,
4. Menentukan arah tindakan

Sejauh ini, proses telah dilihat sebagai proses membuat keputusan yang terjadi pada para pekerja (Aldagi, 2002: 27). Vroom mendefinisikan Minat sebagai proses untuk membuat pilihan dari berbagai kemungkinan aktivitas yang bisa dilakukan (Hammer dan Organ 2005: 142). Pada hakikatnya, setiap manusia memiliki Minat yang menjadi dorongan dalam setiap melakukan tindakan dan dalam setiap pemilihan keputusan. James Drever (dalam Slameto, 2013:58) memberikan definisi Minat sebagai *an effective-conative factor which operates in determining the direction of an individuals behavior towards an end or goal, consciously apprehended or unconsciously*. Menurut Crow and Crow dalam Djaali (2013:121) mengatakan bahwa minat berhubungan dengan gaya gerak yang mendorong seseorang untuk menghadapi atau berurusan dengan orang, benda, kegiatan, pengalaman yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri. Menurut Slameto (2013:57) Minat belajar merupakan kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang

D. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pengalaman langsung penelitian dalam proses penelitian ini, ada beberapa yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang ada dapat untuk diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang lebih menyempurnakan penelitiannya karena peneliti ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain:

1. Hasil penelitian sangat bergantung pada kejujurannya responden dalam menjawab kuesioner penelitian.
2. Keadaan cuaca yang tidak bisa ditebak sangatlah membatasi peneliti untuk turun kelapangan untuk bertemu langsung dengan masyarakat yang berada di area *Car Free Day*.
3. Penelitian ini bersifat cross sectional yaitu hanya diteliti dalam satu waktu yang terbatas dan hanya untuk membuktikan kondisi yang terjadi pada waktu penelitian dan perubahan yang mungkin sudah dan akan terjadi tidak dapat diamati.

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang adalah sebagai berikut: Berdasarkan data dari jumlah minat masyarakat keseluruhan dari tiap indikator maka diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 3,88, Simpanan baku (*Standar Deviasi*) sebesar 0,17, dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 4,16 dan nilai terendah sebesar 3,68. variabel fisiologis dengan rata-rata 4.16 dengan persentase (21%) dan variabel rasa aman dengan rata-rata 3.82 dengan persentase (20%), variabel sosial dengan rata-rata 4.00 dengan persentase (21%), variabel harga diri dengan rata-rata 3.68 dengan persentase (19%), dan variabel perwujudan diri dengan rata-rata 3.73 dengan persentase 19%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan mengenai Minat Berolahraga dan Aktivitas Fisik Masyarakat saat *Car Free Day* di Kota Padang maka saran yang dapat dipertimbangkan adalah sebagai berikut:

1. Hendaknya dinas pariwisata, pemuda dan olahraga serta para pemuda yang berada di area *Car Free Day* agar lebih memperhatikan standar keselamatan dengan melakukan aktivitas olahraga.
2. Keterbatasan dalam memperhatikan riwayat pekerjaan dan aktifitas fisik responden, karena sangat mempengaruhi Minat dalam berolahraga
3. Hendaknya pemuda yang berada di area *Car Free Day* melakukan aktivitas olahraga tidak hanya pada pagi minggu saja tetapi juga dilakukan pada hari biasanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldagi Ramon J., 2002. *Task Design and Employee Motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman and Company.
- Anisa Rifqi Shofia dkk, (2019:51) DAMPAK RUANG TERBUKA PUBLIK BAGI PEDAGANG KAKI LIMA (Studi pada *Car Free Day* di Jalan Suromenggolo Kabupaten Ponorogo), *Ji_Mild Volume X, No 2, 2019* ISSN: 2337- 697X
- Burke, W. Warner, 2007. *Organizational Development*. Reading, MA: Addison- Wesley Publishing Company,.
- Dessler, Gary, 2006. *Organization Theory, Integrating Structure and Behavior*. Second Edition, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 2006.
- Devi, Cut Sri dkk (2016) “Dampak *Car Free Day* bagi Pedagang Kaki Lima di Kota Pontianak” *Jurnal Untan*, Vol. 5, No. 11, 2016
- Dirjen olahraga dan BPS. 2004. *sport development index (SDI) nasional tahun 2004*.
- Firdaus, Mokhammad. (2019). *Survei Minat Dan Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Kota Kediri*. *Proceedings of the National Seminar, 27 April 2019 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta*, hlm: 1-6
- Hamner, W. Clay and D. Organ, 2005. *Organizational Behavior An A22cipscholoiroach*. Dallas: Business Publ cations
- Hasdianah, H. R., Siyoto, S., & Peristyowati, Y. (2014). *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- jakarta. Direktorat jenderal olahraga departemen pendidikan nasional.
- M.Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta:Ar-Ruzz Media,2012),Hal.83
- Menurut Crow and Crow dalam Djaali, H. (2013). *Psikologi Pendidikan* . Jakarta: Bumi Aksara

- Nurmalina. (2011). Pencegahan & Manajemen Obesitas. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiono. (2016:124). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2017:80). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta:Bandung.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 Pasal 1 ayat (9) dan (11) tentang keolahragaan
- UU Nomor.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.*
- World Health Organization. (2018). WHO. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/physical-activity>