

TINGKAT MOTIVASI DAN MANFAAT CAR FREE DAY BAGI MASYARAKAT KOTA JAMBI

Yata Bangkit Qorizi, Anton komaini, Wilda Welis, Septri

¹Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

²Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

³Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

E-mail: yatabangkit17@gmail.com

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

Level of Motivation and Benefits of Car Free Day for the People of Jambi City

Abstract: *The background of this research is that there are many sports areas such as cycling, jogging, aerobics, and there are also food bazaar arenas and many more. However, what attracts the attention of many Car Free Day visitors is the food bazaar arena, not the sports arena, which many people find people are enthusiastic about coming to Car Free Day, but not all people come to exercise, this is because there are many street vendors selling in the Car Free Day area, many people come to Car Free Day just to buy snacks, look at the merchandise for sale. In the surrounding area Car Free Day is held. This research aims to determine the level of motivation and benefits of Car Free Day for the people of Jambi city.*

The results of the research show that the level of motivation and benefits of car free days for the people of Jambi City from 60 statements with a total of 20 respondents, those who answered low with a percentage of 5%, those who answered enough with a percentage of 10%, those who answered high with a percentage of 55%, those who answered very high agree with a percentage of 30%

Keywords: *Motivation Level, Benefits of Car Free Day, Jambi City Community*

Penelitian ini memiliki latar belakang yaitu terdapat banyak area olahraga seperti bersepeda, jogging, senam aerobik, dan terdapat juga arena bazar makanan dan banyak lagi. Namun yang menarik perhatian banyak pengunjung *Car Free Day* adalah arena bazar makanan, bukan arena olahraga di dapatkan bahwa banyak masyarakat yang antusias datang di *Car free day* tetapi tidak semua masyarakat datang untuk berolahraga ini disebabkan banyak nya pedagang kaki lima yang berjualan di area *car free day* tersebut, banyak orang datang ke *Car free day* hanya untuk membeli makanan ringan, melihat-lihat dagangan yang di jual di area sekitar *Car free day* di laksanakan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat Motivasi dan Manfaat *Car Free Day* bagi masyarakat kota Jambi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi dan manfaat *car free day* bagi masyarakat Kota Jambi dari 60 pernyataan dengan jumlah responden 20 orang, yang menjawab rendah dengan persentase 5%, yang menjawab cukup dengan persentase 10%, yang menjawab tinggi dengan persentase 55%, yang menjawab sangat tinggi setuju dengan persentase 30%

Kata Kunci: *Tingkat Motivasi, Manfaat Car Free Day, Masyara Kota Jambi*



PENDAHULUAN

Rekreasi didefinisikan sebagai "kegiatan yang dapat dilakukan secara sukarela pada waktu luangnya, yang dapat diberikan pada diri pribadi. Olahraga rekreasi sebagai olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu luang. Rekreasi olahraga kegiatan yang membuat senang saat bermain positif dan dapat dinikmati. Rekreasi berolahraga dapat dilakukan di mana saja selagi mengolahragakan badan (Kasriman 2017).

Olahraga rekreasi adalah jenis gerak yang dilakukan dengan tujuan untuk memberikan kepuasan dan kegembiraan. Biasanya kita dapat menemukan Olahraga rekreasi di tempat-tempat wisata, dan jenisnya semakin beragam, mulai dari yang berpetualangan hingga yang ekstrim. Sejarah olahraga Indonesia mencatat bahwa olahraga rekreasi adalah jenis olahraga yang baru muncul. Aktivitas rekreasi terbagi menjadi dua kategori utama: rekreasi aktif secara fisik dan rekreasi pasif secara fisik, yang biasanya digunakan sebagai cara untuk mengisi waktu luang. Selain itu, ada "waktu" untuk kegiatan CFD ini, yang bertujuan untuk Olahraga rekreasi yang sering dilakukan masyarakat yaitu Lari, bersepeda, outbond, renang, dan arung jeram adalah olahraga rekreasi umum. *Car Free Day* (CFD) yang selalu diadakan setiap hari minggu memungkinkan orang untuk berolahraga dan berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi. Di kota Jambi, CFD juga diadakan setiap hari minggu pagi.

Tujuan dari area CFD ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya memiliki udara bersih dan gaya hidup sehat berolahraga sehingga orang dapat berolahraga dan rekreasi tanpa polusi. Pencemaran udara hampir setiap hari tentu di kota-kota besar. Dengan peristiwa ini, diharapkan masyarakat menyadari pentingnya udara bersih untuk mengurangi ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan (Syarif 2019).

Menurut Undang-Undang Keolahragaan No. 11 tahun 2022, "olahraga" didefinisikan sebagai segala kegiatan yang secara terintegrasi dan sistematis melibatkan pikiran, raga, dan jiwa untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Salah satu jenis aktivitas yang dapat meningkatkan dan mempertahankan kesehatan seseorang adalah berolahraga. Kata "*de sport*", yang berarti "kesenangan," berasal dari bahasa Perancis kuno. Olahraga memiliki banyak penggemar yang tersebar luas, yang memungkinkan mereka untuk menyebarluaskan lagi melalui tayangan mereka. Ini membuat olahraga menjadi salah satu sumber hiburan dan kesenangan utama (Kuntjoro 2020).

Secara psikologis, banyak orang yang bekerja di lingkungan merasa bosan dengan kegiatan sehari-hari. Akibatnya, mereka membutuhkan santai setelah bekerja, dan selalu beristirahat dan tidur, bersantai setelah latihan, dan merupakan keseimbangan antara pergaulan dan pendapatan mempunyai teman bekerja yang baik, kebutuhan akan kebebasan, dan rasa aman. Dengan mempertimbangkan pernyataan di atas, rekreasi dapat didefinisikan sebagai kegiatan yang dilakukan sebagai pengisi waktu luang untuk sejumlah tujuan, termasuk memberikan kesenangan, kepuasan, penyegaran sikap, atau penyegaran mental, dan yang memiliki potensi untuk memulihkan kesehatan fisik dan mental manusia. Menurut Waldito, dinamika psikologis adalah kekuatan yang terjadi pada manusia yang mempengaruhi otak atau pikiran mereka untuk berkembang dan berubah. tingkah lakunya sehari-hari baik itu dalam pikirannya, perasaannya maupun perbuatannya (Mahfud and Evanda 2023).

Tujuan rekreasi adalah untuk meningkatkan kualitas dan kesejahteraan hidup manusia, oleh karena itu kegiatan rekreasi dan pelaksanaannya harus dilakukan dengan cara yang menyehatkan. Dengan kata lain, kegiatan rekreasi yang dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental harus benar-benar dihindari manusia (Shiddiq, Kristianto, and Doewes 2020).

Motivasi adalah yang terjadi pada diri seseorang baik dari dalam maupun luar. Prestasi merupakan pencapaian yang diperoleh selama apa yang diinginkan tercapai dengan baik. Motivasi adalah dorongan yang tubuh atau perilaku dari diri manusia itu sendiri, termasuk perilaku belajar. Dalam motivasi terkandung ada nya keinginan, harapan, kebutuhan, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu (Pratiwi 2016). Motivasi sering disebut sebagai dorongan atau pendorong yang muncul sendiri dari dalam diri manusia. Dorongan tersebut merupakan bentuk dari respon jiwa dan jasmani dalam berbuat atau melakukan sesuatu (Pratama et al 2019).

Motivasi merupakan istilah yang lebih umum yang merujuk pada seluruh proses gerak, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dari dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkan, dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan (Sari & Yanta 2019, n.d.).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi motivasi masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan di luar ruangan selama *car free day* yang diadakan di kota Jambi. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor intrinsik

dan ekstrinsik. Salah satu faktor intrinsik yang mempengaruhi motivasi masyarakat adalah karena adanya kebutuhan untuk berolahraga, refreshing, mengatasi stres, dan juga untuk memperoleh kesehatan. Namun demikian, faktor eksternal yang menurunkan motivasi masyarakat untuk terlibat dalam kegiatan gerak olahraga pada saat *car free day* adalah permintaan dari peserta untuk tiba di lokasi yang ditentukan, yang mungkin dekat atau jauh, biaya yang akan mereka keluarkan, kesediaan mereka untuk membayar, dan tindakan pemerintah dalam menginisiasi program *car free day* (Ristanto 2014).

Peneliti melakukan penelitian awal di *Car Free Day* di Kota Jambi, disana terdapat banyak arena olahraga seperti bersepeda, jogging, senam aerobik, dan terdapat juga arena bazaar makanan dan banyak lagi. Namun yang menarik perhatian banyak pengunjung *Car Free Day* adalah arena bazar makanan, bukan arena olahraga. Didapatkan bahwa banyak masyarakat yang antusias datang di *Car free day* tetapi tidak semua masyarakat datang untuk berolahraga ini disebabkan banyak nya pedagang kaki lima yang berjualan di area *car free day* tersebut, banyak orang datang ke *Car free day* hanya untuk membeli makanan ringan, melihat-lihat dagangan yang di jual di area sekitar *Car free day* di laksanakan. Permasalahan yang penulis temukan yaitu Apa tingkat motivasi dan manfaat masyarakat dalam mengikuti kegiatan *Car free day* di Kota Jambi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Motivasi dan Manfaat *Car Free Day* bagi masyarakat kota Jambi

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Kualitatif. Metode yang akan digunakan adalah metode observasi, wawancara, dan kuesioner. Peneliti menggunakan angket (kuesioner), wawancara dan observasi untuk mendapatkan informasi mengenai bagaimana tingkat motivasi dan manfaat *car free day* di Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan di area perkantoran Walikota Kota Jambi, Jl. Jendral Basuki Rachmat Kel. Paal lima, Kota Jambi. Dalam penelitian ini peneliti memilih 5 sampel laki-laki dan perempuan yang dianggap mewakili. Dari 5 sampel tersebut akan memberikan informan lain nya sehingga peneliti mendapatkan sampel lain nya. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Snowball sampling* dimana identifikasi awal dimulai dari seseorang atau kasus yang masuk dalam kriteria penelitian. Kemudian berdasarkan hubungan keterkaitan langsung maupun tidak langsung dalam suatu jaringan, dapat ditemukan responden berikutnya atau unit sampel berikutnya. Instrumen di definisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang di gunakan untuk mengukur variabel yang di amati (Sugiono, 2015 : 148). Selaras dengan hal tersebut (Hardani dkk 2020) Menyatakan instrumen adalah alat ukur yang di gunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif, sehingga di perlukan teknik pengembangan skala atau alat ukur untuk mengukur variabel dalam pengumpulan data yang lebih sistematis. Instrumen merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya penelitian agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah observasi, wawancara dan kuesioner (angket).

Analisis data adalah sistematis dalam suatu penelitian yang dapat dilakukan secara langsung oleh seseorang untuk memperoleh suatu hal yang ingin di capai. Analisa data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data dalam periode tertentu. (Nurdiani 2014) Penelitian ini akan dianalisis secara kualitatif untuk mengolah data dari lapangan: 1) Reduksi Data, Dalam penelitian ini, peneliti mereduksi data dengan menganalisis tentang tingkat motivasi dan manfaat *car free day* bagi masyarakat kota Jambi. 2) Penyajian Data

Menurut (Miles & Huberman, 2014) Penyajian data peneliti lakukan dengan menyederhanakan kata-kata yang telah direduksi hingga kemudian disimpulkan. Dari data kesimpulan tersebut memudahkan peneliti memahami konteks isi yang disajikan dalam bentuk laporan penelitian.

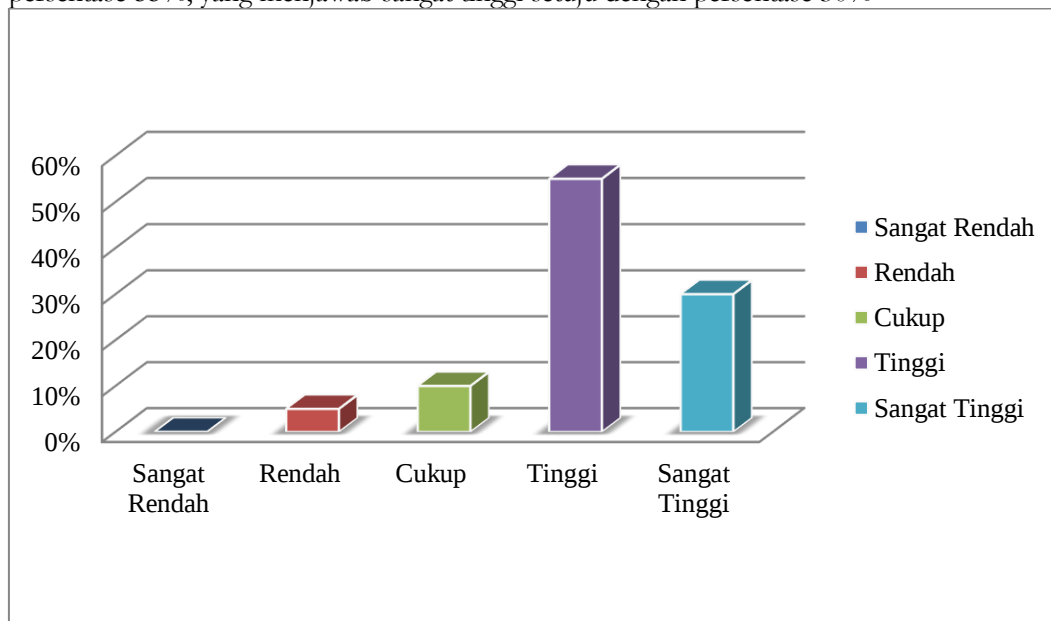
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh melalui tahapan baik itu persiapan dan rencana dan dapat dilakukan langsung kepada masyarakat kota Jambi dalam mengikuti *car free day*. Selanjutnya penelitian dilakukan pada sample sebanyak 20 orang sebagai responden dalam waktu 45 menit responden dapat mengisi angket tersebut dengan baik, setelah itu dilakukan wawancara untuk memperkuat hasil penelitian dengan menggunakan sampel secara *Snowball sampling* jika keterangan yang di peroleh belum dapat mewakili pertanyaan penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Angket tingkat motivasi dan manfaat *car free day* bagi masyarakat Kota Jambi

No	Kriteria	Skala penilaian	F1	%
1	Sangat Rendah	60-95	0	0%
2	Rendah	96-131	1	5%
3	Cukup	132-167	2	10%
4	Tinggi	168-203	11	55%
5	Sangat Tinggi	204-240	6	30%

Brdasarkan hasil angket di atas yang di terangkan pada tabel 4.1 tingkat motivasi dan manfaat *car free day* bagi masyarakat Kota Jambidari 60 pernyataan dengan jumlah responden 20 orang, yang menjawab rendah dengan persentase 5%, yang menjawab cukup dengan persentase 10%, yang menjawab tinggi dengan persentase 55%, yang menjawab sangat tinggi setuju dengan persentase 30%



Gambar 1. Hasil Angket tingkat motivasi dan manfaat *car free day* bagi masyarakat Kota Jambi

Berdasarkan table hasil motivasi dan manfaat *car free day* bagi masyarakat Kota Jambi diketahui bahwa jawaban tersebut memiliki skor tinggi yaitu sebesar 55%, berdasarkan jawaban tersebut, peneliti inigin melakukan wawancara langsung agar jawab yang di peroleh lebih akurat, berikut ini peneliti melakukan wawancara kepada dua (2) orang pengunjung,

Berikut ini merupakan wawancara mengenai Bagaimana *car free day* mempengaruhi motivasi anda untuk berolahraga, motivasi utama anda untuk berpartisipasi dalam *car free day*, *car free day* dapat menjadi kesempatan untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat, *car free day* dapat mengubah persepsi masyarakat terhadap pentingnya olahraga dan *car free day* dapat menjadi motivasi tambahan untuk mengadopsi gaya hidup aktif secara teratur yang disampaikan oleh Rusmila menjelaskan bahwa:

“pengaruhnya cukup besar, karena selain untuk olahraga, disini kita bisa mengunjungi UMKM”, “motivasi utama itu untuk olahraga”, “iya bisa karena kalau *car free day* dilakukan seminggu sekali yang memang banyak keuntungannya seperti kita bisa mengunjungi UMKM, ada arena bermain untuk anak –

anak, jadi selain untuk olahraga car free day juga bisa dijadikan hiburan untuk masyarakat”. “iya benar. Adanya car free day cukup membantu masyarakat lebih bersemangat untuk berolahraga karena car free day banyak kegiatan dan ramai daripada berolahraga di tempat lain”. “bisa karena car free day yang dilakukan seminggu sekali dapat dijadikan sebagai alasan untuk orang-orang antusias berolahraga”.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa *car free day* dapat memberikan pengaruh motivasi yang besar untuk berolahraga atau aktivitas fisik lainnya karena selain untuk olahraga, disini kita bisa mengunjungi UMKM, motivasi utama untuk berpartisipasi dalam *car free day* adalah untuk olahraga, selain itu juga *car free day* dapat menjadi kesempatan untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat di masyarakat karena kalau *car free day* dilakukan seminggu sekali yang memang banyak keuntungannya seperti kita bisa mengunjungi UMKM, ada arena bermain untuk anak-anak, jadi selain untuk olahraga *car free day* juga bisa dijadikan hiburan untuk masyarakat, adanya *car free day* dapat mengubah persepsi masyarakat terhadap pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari karena *car free day* cukup membantu masyarakat lebih bersemangat untuk berolahraga karena *car free day* banyak kegiatan dan ramai daripada berolahraga di tempat lain. bahwa *car free day* dapat menjadi motivasi tambahan untuk mengadopsi gaya hidup aktif secara teratur karena *car free day* yang dilakukan seminggu sekali dapat dijadikan sebagai alasan untuk orang-orang antusias berolahraga.

Berdasarkan keterangan Rosmila di atas yang sejalan di sampaikan oleh Rias menjelaskan bahwa: “car free day memang diselenggarakan untuk orang-orang yang mau berolahraga seperti lari, senam yang memang sudah difasilitasi, jadi untuk orang-orang yang malas untuk berolahraga sendiri maka car free day bisa menjadi pilihan yang tepat”. “kalau dari diri sendiri memang manfaati waktu akhir pekan untuk olahraga, dan ini memang tempat yang tepat sebagai wadah untuk berolahraga dan rekreasi.” “bisa sekali karena car free day ini tujuannya untuk berolahraga bersama-sama. Jadi misalnya ada orang yang datang hanya untuk melihat keramaian tapi pada saat yang sama juga melihat banyak orang berolahraga maka bisa menjadi motivasi untuk berolahraga juga”. “bisa, karena car free day ini memang tujuannya untuk berolahraga, jadi kita bisa mengajak teman, rekan atau keluarga untuk berolahraga bersama sekalian rekreasi dan menambah kegiatan di hari libur”. “iya, dengan adanya car free day ini saya cukup termotivasi untuk berolahraga, karena sebelum ada car free day ini keinginan untuk berolahraga itu jarang ada. Dengan adanya car free day semacam ada wadah untuk berolahraga bersama-sama yang mungkin kalau dilakukan sendiri itu kayak ada rasa malu atau canggung”.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa *car free day* dapat memberikan pengaruh motivasi yang besar untuk berolahraga atau aktivitas fisik lainnya karena memang diselenggarakan untuk orang-orang yang mau berolahraga seperti lari, senam yang memang sudah difasilitasi, jadi untuk orang-orang yang malas untuk berolahraga sendiri maka car free day bisa menjadi pilihan yang tepat. motivasi utama untuk berpartisipasi dalam *car free day* adalah kalau dari diri sendiri memang memanfaatkan waktu akhir pekan untuk olahraga, dan ini memang tempat yang tepat sebagai wadah untuk berolahraga dan rekreasi. *car free day* dapat menjadi kesempatan untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat di masyarakat karena *car free day* ini tujuannya untuk berolahraga bersama-sama. Jadi misalnya ada orang yang datang hanya untuk melihat keramaian tapi pada saat yang sama juga melihat banyak orang berolahraga maka bisa menjadi motivasi untuk berolahraga juga. *car free day* dapat mengubah persepsi masyarakat terhadap pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari karena karena *car free day* ini memang tujuannya untuk berolahraga, jadi kita bisa mengajak teman, rekan atau keluarga untuk berolahraga bersama sekalian rekreasi dan menambah kegiatan di hari libur. Adanya *car free day* ini cukup termotivasi untuk berolahraga, karena sebelum ada *car free day* ini keinginan untuk berolahraga itu jarang ada. Dengan adanya *car free day* semacam ada wadah untuk berolahraga bersama-sama yang mungkin kalau dilakukan sendiri itu kayak ada rasa malu atau canggung.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, peneliti sudah mendapatkan jawaban dari responden, agar jawaban yang di peroleh lebih sesuai dengan hasil angket, peneliti melakukan penelitian kembali dengan melakukan wawancara kepada 3 (tiga) responden, yaitu ayu, tasya dan lisa. Hasil wawancara kepada responden bernama lisa bahwa:

“kalau car free day dilakukan secara beramai-ramai jadi kita bisa melakukannya dengan semangat berbeda dengan kalau kita melakukannya sendirian”. motivasinya itu karena kita ini mahasiswa yang mempunyai kesibukan dari hari senin sampai sabtu jadi car free day ini bisa saya manfaatkan untuk berolahraga”. “bisa karena kalau kita car free day jaman sekarang yang serba sosial media maka dari situ kita bisa mempengaruhi orang lain untuk ikut berolahraga seperti yang kita lakukan”. “bisa, seperti saya yang berasal dari kampung, kalau di kampung saya kan tidak ada car free day, jadi kita memang tidak olahraga, sementara di sini karena ada car free day jadi saya memanfaatkan hari libur untuk olahraga”. “ya bisa. Jadi

kita sudah punya jadwal kan setiap hari minggu kita olahraga di car free day. Sehingga kita bisa konsisten untuk berolahraga satu minggu sekali”.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa *car free day* dapat memberikan pengaruh motivasi yang besar untuk berolahraga atau aktivitas fisik lainnya karena dilakukan secara beramai-ramai jadi bisa dilakukan dengan semangat berbeda dengan kalau melakukannya sendirian, Responden 3 menyebutkan bahwa motivasi utama untuk berpartisipasi dalam *car free day* karena mempunyai kesibukan dari hari senin sampai sabtu jadi car free day ini bisa saya manfaatkan untuk berolahraga. *car free day* dapat menjadi kesempatan untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat di masyarakat karena *car free day* jaman sekarang yang serba sosial media maka dari situ kita bisa mempengaruhi orang lain untuk ikut berolahraga seperti yang kita lakukan. *car free day* dapat mengubah persepsi masyarakat terhadap pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari karena masyarakat yang berasal dari kampung yang tidak ada kegiatan *car free day*, jadi kita memang tidak olahraga, sementara di sini karena ada *car free day* jadi bisa memanfaatkan hari libur untuk olahraga. *Carfree day* dapat menjadi motivasi tambahan untuk mengadopsi gaya hidup aktif secara teratur karena kita sudah punya jadwal kan setiap hari minggu kita olahraga di *car free day*. Sehingga kita bisa konsisten untuk berolahraga satu minggu sekali.

Berdasarkan keterangan di atas yang sejalan di sampaikan oleh ayu menjelaskan bahwa: “kalau motivasi saya datang ke car free day ini selain bertujuan untuk olahraga saya juga sekalian refreshing karena akhir-akhir ini sedang banyak piiran, stress. Jadi car free day selain untuk olahraga juga bisa sekalian rekreasi yang mana bisa juga untuk kumpul keluarga juga banyak orang yang berjulan”. “kalau motivasi utamanya itu karena car free day ini kita berolahraganya tidak sendirian melainkan beramai-ramai bisa dengan teman atau keluarga jadi bisa tambah semangat”. “iya, sangat bisa karena car free day bisa disampaikan dari mulut ke mulut. Misalnya hari ini kita datang ke car free day, kita bisa menceritakan ke orang lain sehingga orang tersebut bisa termotivasi”. “bisa karena car free day dilakukan satu minggu sekali di hari minggu dimana orang-orang pada libur dari padatnya jadwal kerja, kuliah dan sekolah maka car free day dapat dimanfaatkan untuk berolahraga”. “iya, benar bisa untuk memotivasi karena seperti yang sudah saya utarakan tadi bahwa car free day ini selain bisa dilakukan bersama dengan keluarga, car free day jga bisa mengefisiensi waktu untuk berolahraga di hari minggu yang mana kita sudah sibuk dari hari senin sampai sabtu”.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa *car free day* dapat memberikan pengaruh motivasi yang besar untuk berolahraga atau aktivitas fisik lainnya karena selain bertujuan untuk olahraga, juga sekalian refreshing karena akhir-akhir ini sedang banyak pikiran, stress. Jadi car free day selain untuk olahraga juga bisa sekalian rekreasi yang mana bisa juga untuk kumpul keluarga juga banyak orang yang berjulan. Motivasi utama untuk berpartisipasi dalam *car free day* adalah car free day ini berolahraganya.

Berdasarkan keterangan di atas yang sejalan di sampaikan oleh tasya menjelaskan bahwa: “kalau motivasi saya datang ke car free day ini selain bertujuan untuk olahraga saya juga sekalian refreshing karena akhir-akhir ini sedang banyak pikiran, stress. Jadi car free day selain untuk olahraga juga bisa sekalian rekreasi yang mana bisa juga untuk kumpul keluarga juga banyak orang yang berjulan”. kalau motivasi utamanya itu karena car free day ini kita berolahraganya tidak sendirian melainkan beramai-ramai bisa dengan teman atau keluarga jadi bisa tambah semangat”. “iya, sangat bisa karena car free day bisa disampaikan dari mulut ke mulut. Misalnya hari ini kita datang ke car free day, kita bisa menceritakan ke orang lain sehingga orang tersebut bisa termotivasi”. “bisa karena car free day dilakukan satu minggu sekali di hari minggu dimana orang-orang pada libur dari padatnya jadwal kerja, kuliah dan sekolah maka car free day dapat dimanfaatkan untuk berolahraga”. “iya, benar bisa untuk memotivasi karena seperti yang sudah saya utarakan tadi bahwa car free day ini selain bisa dilakukan bersama dengan keluarga, car free day jga bisa mengefisiensi waktu untuk berolahraga di hari minggu yang mana kita sudah sibuk dari hari senin sampai sabtu”.

Berdasarkan keterangan diatas dapat dijelaskan bahwa *car free day* dapat mengubah persepsi masyarakat terhadap pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari karena *car free day* dilakukan satu minggu sekali di hari minggu dimana orang-orang pada libur dari padatnya jadwal kerja, kuliah dan sekolah maka *car free day* dapat dimanfaatkan untuk berolahraga. *car free day* dapat memberikan pengaruh motivasi yang besar untuk berolahraga atau aktivitas fisik lainnya karena selain bertujuan untuk olahraga, juga sekalian refreshing karena akhir-akhir ini sedang banyak pikiran, stress. Jadi car free day selain untuk olahraga juga bisa sekalian rekreasi yang mana bisa juga untuk kumpul keluarga juga banyak orang yang berjulan. Motivasi utama untuk berpartisipasi dalam *car free day* adalah car free day ini berolahraganya tidak sendirian melainkan beramai-ramai bisa dengan teman atau keluarga jadi bisa tambah semangat. *car free day* dapat menjadi

kesempatan untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat di masyarakat karena karena *car free day* bisa disampaikan dari mulut ke mulut. Misalnya hari ini kita datang ke *car free day*, kita bisa menceritakan ke orang lain sehingga orang tersebut bisa termotivasi. *car free day* dapat menjadi motivasi tambahan untuk mengadopsi gaya hidup aktif secara teratur karena *car free day* ini selain bisa dilakukan bersama dengan keluarga, *car free day* jga bisa mengefisiensi *waktu* untuk berolahraga di hari minggu yang mana kita sudah sibuk dari hari senin sampai sabtu.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingkat motivasi dan manfaat *car free day* bagi masyarakat Kota Jambi yang menjawab rendah dengan persentase 5%, yang menjawab cukup dengan persentase 10%, yang menjawab tinggi dengan persentase 55%, yang menjawab sangat tinggi setuju dengan persentase 30%.

DAFTAR PUSTAKA

- Hardani dkk.2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.Yogyakarta. CV Pustaka Ilmu Group
- Kasriman. 2017. “Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2 (SEPTEMBER)
- Kuntjoro, Bambang Ferianto Tjahyo. 2020. “Rasisme Dalam Olahraga.” *Jurnal Penjakora* 7 (1): 69. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.19503>.
- Mahfud, Imam, and Alin Evanda. 2023. “Survei Dampak Olahraga Rekreasi Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Lingkungan Gunung Betung Desa Wiyono Lampung.” & *Education Journal*. 4 (2). <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>.
- Miles & Huberman, 2014.*Analisis Data Kualitatif Terj. Terp* Rohidi. Jakarta. UI Press
- Nurdiani 2014. Teknik Sampeling Snowball dalam Penlitian Lapangan Architcture Departement. Faculty of eginerring. *Jurnal Countek*. 5. (2)
- Pratama, Heru Jaka, and Muhammad Abdul Ghofur. 2021. “Pengaruh Motivasi Belajar Dan Lingkungan Belajar Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Siswa saat pembelajaran Daring, Edukatif: *Jurnal Ilmu Pendidikan*, ISSN: 2656-8071 3.4, 1568-77
- Pratiwi, F.K.J 2016. “Hubungan Minat dan Motivasi dengan Keterampilan Futsal Remaja Putri di Bandar lampung. *Jurnal pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2.(2), 72-78.
- Ristanto, Beni Adhi. 2014. “Survei Motivasi Masyarakat Beraktivitas Gerak Olahraga Menyongsong Kebijakan Car Free Day.” *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 3 (6): 1142–46.
- Sari & Yanta 2019. Pengaruh Circuit Training Terhadap Motivasi Santri Putra Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Universitas Negeri Surabaya Dalam Menjawab Kebutuhan Hidup. *Jurnal Innovation In Education (INOVED)* ” 2 (1).
- Shiddiq, Kristiyanto, and Doewes 2020 Shiddiq, Ahmad Nizamuddin, Agus Kristiyanto, and Muchsin Doewes. 2020. “Freeletics as a Community Recreational Sport Activity.” *Journal Of Sport And Health* 1 (2): 70–76.
- Sugiono, 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Merhod)*. Bandung Alfabeta
- Syarif, Akhmad. 2019. “Minat Masyarakat Berolahraga Rekreasi Di Kegiatan Car Free Day Di Kota Palangka Raya.”*Jurnal Sport Science Title and HwLTH*. 5 (7)