

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masyarakat perlu melakukan aktivitas untuk menyehatkan dan mengembalikan kesehatan tubuhnya dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah dengan berolahraga karena olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Orang yang rutin melakukan olahraga tentu tubuhnya akan sehat sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Menurut Kuntaraf (<http://www.scribd.com/2012/05/14/07.23>):

Olahraga pada masa muda pada umumnya diketahui mempunyai dua keuntungan besar, yaitu dapat membina bakat olahraga untuk menjadi juara, serta memanfaatkan waktunya dengan baik daripada menganggur yang dapat menimbulkan hal yang negatif bagi dirinya maupun masyarakat.

Olahraga kini sudah menjadi kebutuhan masyarakat secara luas, terbukti dari bertumbuhnya pusat-pusat olahraga serta dipenuhinya ruang-ruang publik pada hari libur oleh masyarakat yang berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar kebutuhan, namun sudah menjadi gaya hidup. Menurut Giriwijoyo (2007:31) Olahraga adalah “serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”. Dalam berolahraga tiap-tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk prestasi, rekreasi, maupun pendidikan. Hal ini sesuai dengan UU Republik Indonesia bab VI pasal 17 Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang menjelaskan bahwa “ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi”.

Olahraga dewasa ini begitu banyak di gemari oleh seluruh lapisan masyarakat baik itu anak-anak, remaja maupun orang dewasa bahkan orang yang lanjut usia. Salah satu jenis olahraga yang di gemari masyarakat adalah olahraga rekreasi.

Menurut Aip Syarifuddin dalam jurnal rekreasi olahraga Benjamin menyatakan bahwa olahraga rekreasi adalah “jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang”. (<http://www.wordpress.com/2012/05/09/21.04>). Lebih lanjut Haryono yang dikutip oleh Subroto *et al.* (2008:108) menjelaskan bahwa olahraga rekreasi adalah “kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan”.

Pada dasarnya semua orang berolahraga rekreasi, tapi tidak semua orang melakukan olahraga dalam jenis yang sama. Karena setiap orang berbeda aktivitas olahraga yang akan dilakukannya berdasarkan pencapaian tujuan kebugaran. Seperti ada yang lebih suka jogging, bersepeda, senam dan juga yang lainnya. Dalam satu keluarga saja pasti ada yang berbeda jenis olahraga rekreasi yang dilakukannya, itu semua tergantung dari motivasi yang timbul dari setiap individu.

Menurut George yang dikutip oleh Ibrahim (2008:164) bahwa “*Motivation is the desire within an individual that stimulate him or her to action*”. Motivasi adalah “hasrat di dalam diri seseorang yang mendorong untuk bertindak”. Pendapat lain diungkapkan oleh Krech, dkk yang dikutip oleh Husdarta (2010:31) bahwa motivasi adalah “proses aktualisasi generator penggerak internal di dalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas, menjamin kelangsungannya dan menentukan arah atau haluan aktivitas terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan”.

Saat ini motivasi masyarakat akan olahraga rekreasi sangat meningkat dikarenakan olahraga rekreasi mampu dijangkau oleh seluruh kalangan masyarakat. Hal ini dipertegas dengan UU sistem keolahragaan nasional nomor 3 Tahun 2005 bab VII pasal 26 ayat 4 yang berbunyi “pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan berbasis masyarakat dengan memperhatikan prinsip mudah, murah, menarik, manfaat, dan massal”.

Perlu adanya sarana dan prasarana yang menunjang masyarakat dalam berolahraga rekreasi. Masyarakat akan termotivasi melakukan olahraga rekreasi

Iman Abadi Arfianto, 2013

Hubungan Motivasi Masyarakat Dengan Macam Kegiatan Olahraga Rekreasi di Car Free Day Bandung
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

bilamana terdapat lahan atau tempat untuk berolahraga rekreasi, salah satunya adalah ruas jalan yang dijadikan ruang publik yaitu *car free day* yang dilaksanakan di Dago Bandung. Tujuan utama dari *car free day* di kota Bandung adalah untuk menurunkan polusi udara dan menghijaukan kota Bandung.

Area *car free day* berada di sepanjang ruas jalan simpang Dago sampai taman Cikapayang dan diresmikan oleh Wali Kota Bandung Dada Rosada. Kegiatan *car free day* berlangsung selama 4 jam mulai dari pukul 06.00 WIB hingga pukul 10.00 WIB, peraturannya adalah ruas jalan Dago tidak boleh dilewati kendaraan bermotor. Acara *car free day* yang diadakan rutin setiap hari minggu ini banyak mengundang perhatian masyarakat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya masyarakat yang datang ke area *car free day*. Ruas jalan Dago yang bebas kendaraan bermotor selama 4 jam tidak di sia-siakan oleh masyarakat sekitar untuk memanfaatkannya dengan berbagai macam kegiatan olahraga rekreasi diantaranya senam, bersepeda, bersepatu roda, *performance* (break dance, modern dance) atau hanya jalan-jalan santai dan tidak sedikit pula yang memanfaatkan kegiatan ini untuk bersantai bersama keluarga dan menikmati ruang terbuka bebas asap kendaraan. Dapat kita lihat bahwa acara *car free day* sangat bermanfaat untuk masyarakat melakukan berbagai macam kegiatan di waktu luang.

Maka dari itu perlu diteliti lebih lanjut tentang motivasi masyarakat, dalam hal ini pada masyarakat yang ada di kota Bandung dalam hubungannya dengan berbagai macam kegiatan olahraga rekreasi sehingga nantinya kesepakatan ini merupakan faktor yang bisa dipertanggungjawabkan. Diadakannya penelitian tentang motivasi masyarakat dalam hubungannya dengan berbagai macam kegiatan olahraga rekreasi di *car free day* akan membuka wawasan ataupun persoalan baru yang mungkin difaktakan kembali. Tidak semua masyarakat memiliki motivasi untuk berolahraga rekreasi, namun ada juga sebagian masyarakat yang berolahraga rekreasi dengan senang hati karena merupakan hobi yang dapat tersalurkan dan bukan merupakan suatu paksaan.

Iman Abadi Arfianto, 2013

Hubungan Motivasi Masyarakat Dengan Macam Kegiatan Olahraga Rekreasi di Car Free Day Bandung
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Dengan memperhatikan dan menganalisa hal-hal tersebut diatas, maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “ **Hubungan Motivasi Masyarakat Dengan Macam Kegiatan Olahraga Rekreasi di Car Free Day Bandung**”.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan alasan pemilihan judul diatas dan kenyataan yang ada dilapangan saat ini, maka permasalahan yang timbul adalah:

1. Seberapa besar motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi, khususnya terhadap senam bugar Indonesia di *car free day* Dago Bandung?
2. Seberapa besar motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi, khususnya terhadap senam aerobik di *car free day* Dago Bandung?
3. Seberapa besar motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi, khususnya terhadap senam jantung sehat di *car free day* Dago Bandung?
4. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi masyarakat dengan macam olahraga rekreasi di *car free day* Dago Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis rumuskan diatas, maka tujuan dari penelitian tersebut sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi, khususnya terhadap senam bugar Indonesia di *car free day* Dago Bandung,
2. Untuk mengetahui motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi, khususnya terhadap senam aerobik di *car free day* Dago Bandung.
3. Untuk mengetahui motivasi masyarakat dalam olahraga rekreasi, khususnya terhadap senam jantung sehat di *car free day* Jalan Dago Bandung.
4. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi masyarakat dengan macam kegiatan olahraga rekreasi di *car free day* Dago Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Iman Abadi Arfianto, 2013

Hubungan Motivasi Masyarakat Dengan Macam Kegiatan Olahraga Rekreasi di Car Free Day Bandung
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Masyarakat, sebagai pedoman ilmiah agar mereka mengkaji bahwa penelitian ini bisa mengubah motivasi dalam berolahraga
2. Lembaga, yaitu pemerintah kota Bandung sebagai informasi mengenai motivasi masyarakat dalam olahraga rekreasi di *car free day* Dago Bandung
3. Prodi, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam perkembangan mata kuliah psikologi olahraga
4. Penulis, dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai motivasi masyarakat dalam olahraga rekreasi di *car free day* Dago Bandung

E. Anggapan Dasar

Anggapan dasar dalam penelitian ini adalah mengenai motivasi masyarakat dalam olahraga rekreasi, adapula pernyataan tentang kegiatan *car free day* yang dinyatakan oleh Hidayat dalam jurnalnya (<http://www.scribd.com/2012/05/08/21.53>) seperti di bawah ini:

Didalam pelaksanaan Car Free Day banyak sekali manfaat yang muncul, selain sebagai sarana kesehatan jasmani yang bebas polusi juga sebagai media untuk ajang bersosialisasi dengan teman maupun keluarga. Olahraga yang terdapat dalam Hari Bebas Kendaraan Bermotor atau Car Free Day seperti jogging, bersepeda, sosialisasi, dan lainnya, *car free day* merupakan budaya yang merupakan motivasi berolahraga baru bagi masyarakat.

Penjelasan diatas didukung dengan hal-hal dibawah ini :

1. Masyarakat yang datang ke *car free day* tidak seluruhnya bertujuan untuk melakukan kegiatan olahraga rekreasi.
2. Masyarakat senang dengan tersedianya *car free day*.
3. Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan di *car free day*.

F. Hipotesis

Iman Abadi Arfianto, 2013

Hubungan Motivasi Masyarakat Dengan Macam Kegiatan Olahraga Rekreasi di Car Free Day Bandung
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Hipotesis dijadikan dasar berpijak bagi peneliti sebagai jawaban sementara yang akan dibuktikan kebenarannya, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono (2010:64) menyatakan bahwa hipotesis merupakan ”jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, maka diajukan hipotesis penelitiannya sebagai berikut :

Hi : “Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi masyarakat dengan macam kegiatan olahraga rekreasi di *car free day* Dago Bandung”.

G. Batasan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan lebih terarah pada tujuan yang ingin dicapai. Adapun batasan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti memfokuskan penelitian pada motivasi masyarakat yang datang ke *car free day*.
2. Lokasi penelitian dilakukan di area *car free day* Dago Bandung.
3. Olahraga rekreasi yang akan penulis teliti yaitu senam bugar Indonesia, senam aerobik, dan senam jantung sehat.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang secara aktif mengikuti kegiatan di *car free day* Dago Bandung.
5. Sampel dalam penelitian ini adalah 100 orang yang mengikuti senam di *car free day* Dago Bandung.