

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga sering dilakukan oleh hampir setiap orang meskipun dengan jenis olahraga yang berbeda-beda. Setiap orang berbeda aktivitas olahraganya berdasarkan motivasi atau sesuai dengan kesenangannya masing-masing. Dalam satu keluarga saja pasti ada yang berbeda jenis olahraga yang dilakukannya, itu semua tergantung dari tujuan kebugaran, motivasi berolahraganya atau sesuai dengan kesenangannya. Aktivitas olahraga yang berbeda-beda menyebabkan munculnya cabang-cabang olahraga baru yang populer di masyarakat. Walaupun berbeda-beda tujuan aktivitas olahraga pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama yaitu mencapai tujuan kebugaran jasmani yang memadai.

Masyarakat perlu melakukan aktivitas olahraga untuk menyehatkan dan mengembalikan kesehatan tubuhnya. Aktivitas olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satu manfaatnya adalah untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Dengan melakukan aktivitas olahraga, akan mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktifitas olahraga. Orang yang rutin melakukan olahraga tentu tubuhnya akan sehat sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Selain bermanfaat bagi kesehatan tubuh, aktivitas olahraga juga bermanfaat untuk kesehatan tulang.

Salah satu aktivitas olahraga yang sering dilakukan masyarakat adalah olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi biasanya tidak dituntut untuk berprestasi. Olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang saja, hal ini diperkuat oleh pernyataan Aip Syarifuddin dalam jurnal rekreasi olahraga Benjamin menyatakan bahwa olahraga rekreasi adalah “jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang”. Olahraga rekreasi dapat dilakukan oleh semua jenis usia, jenis kelamin, dan jenis pekerjaannya. 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”.

Bersepeda bisa juga disebut dengan olahraga rekreasi. Selain olahraga rekreasi sepeda bisa juga disebut olahraga masyarakat karena olahraga sepeda bukan hanya digandrungi oleh masyarakat menengah keatas, masyarakat menengah kebawah pun dapat melakukan olahraga ini. Hal ini disebabkan karena harga sepeda yang bervariasi. Oleh karena itu masyarakat menengah kebawah pun dapat membeli sepeda dengan harga terjangkau. Bukan hanya dari harga, faktor lain yang menyebabkan bersepeda olahraga masyarakat adalah karena bersepeda dapat dilakukan oleh siapa saja baik anak-anak, remaja, dewasa, orang tua, maupun lansia.

Selain untuk rekreasi, olahraga bersepeda juga bisa menjadi olahraga prestasi karena olahraga bersepeda banyak di pertandingkan di tingkat nasional maupun internasional. Contoh pertandingan sepeda di tingkat nasional misalnya dipertandingkan di ajang PORDA (Pekan Olahraga Antar Daerah) maupun PON (Pekan Olahraga Nasional). Olahraga sepeda yang di pertandingkan pun berbeda-beda, tergantung dari jenis sepeda yang digunakan. Seperti ada sepeda *downhill* yang di pertandingkan di perbukitan atau sepeda *roadbike* yang di pertandingkan di arena *velodrom* atau di jalan raya. Oleh sebab itu, banyak dari komunitas-komunitas yang bukan hanya untuk rekreasi tetapi di prioritaskan untuk berprestasi.

Bersepeda adalah olahraga yang mudah di lakukan karena simpel dan juga bisa di lakukan oleh siapa saja, tak kenal usia, muda, tua, atau anak-anak sekalipun. Di Denmark telah di lakukan penelitian manfaat bersepeda, dan hasilnya bersepeda mampu mengurangi 40 % resiko kematian, Baik wanita maupun laki laki (Archives of Internal Medicine, 2000). Dari laporan yang terdapat di American Journal of Public Health tahun 1986 dengan bersepeda kita bisa memiliki umur yang lebih panjang ketimbang orang-orang yang tidak berolahraga bersepeda. Selain itu juga bersepeda dapat menambah relasi kekerabatan dengan orang lain. Dengan bersepeda kita akan banyak membakar lemak di dalam tubuh, hal ini bisa meningkatkan metabolisme tubuh dan

membantu kita dalam menurunkan berat badan. Mengatur dan mengontrol tekanan darah di dalam tubuh agar tetap normal di kutip dari (Journal of Cardiovascular Pharmacology, 1995). Memperlancar denyut jantung, dan membuatnya sehat sehingga mengurangi resiko terkena sakit jantung.

Motif seringkali diistilahkan sebagai dorongan atau kekuatan yang ada di dalam dirinya sendiri . Dorongan atau tenaga tersebut merupakan gerak jiwa dan jasmani untuk berbuat. Motivasi merupakan salah satu hal yang sangat penting diperhatikan dalam berolahraga, karena hal ini sangat mempengaruhi kinerja seseorang yang melakukan olahraga tersebut. Motivasi penting karena dengan motivasi ini diharapkan setiap seseorang yang berolahraga mau bekerja keras dan antusias untuk mencapai kebugaran jasmani yang memadai. 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 para ahli motivasi, yang dikutip oleh Komarudin (2012:24) bahwa motivasi adalah "dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan".

Berdasarkan teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, teori X dan Y Douglas McGregor maupun teori motivasi kontemporer, arti motivasi adalah alasan yang mendasari sebuah perbuatan yang dilakukan oleh seorang individu. Seseorang dikatakan memiliki motivasi tinggi dapat diartikan orang tersebut memiliki alasan yang sangat kuat untuk mencapai apa yang diinginkannya dengan mengerjakan pekerjaannya yang sekarang. Berbeda dengan motivasi dalam pengertian yang berkembang di masyarakat yang seringkali disamakan dengan semangat, seperti contoh dalam percakapan "saya ingin anak saya memiliki motivasi yang tinggi". Statemen ini bisa diartikan orang tua tersebut menginginkan anaknya memiliki semangat belajar yang tinggi. Maka, perlu dipahami bahwa ada perbedaan penggunaan istilah motivasi di masyarakat.

Ada yang mengartikan motivasi sebagai sebuah alasan, dan ada juga yang mengartikan motivasi sama dengan semangat.

Oleh karena itu perlu adanya sarana dan prasarana yang menunjang untuk mendukung masyarakat dalam berolahraga bersepeda. Masyarakat akan termotivasi melakukan olahraga bersepeda bilamana terdapat lahan atau tempat untuk berolahraga sepeda, karena saat ini bersepeda hanya sedikit diberi ruang atau tempat untuk melakukan aktifitasnya karena pemerintah cenderung mengutamakan kendaraan bermotor. Namun demikian ada salah satu tempat untuk bersepeda adalah ruas jalan yang dijadikan ruang publik yaitu *car free day* yang dilaksanakan di kota Bandung. Tujuan utama dari *car free day* di kota Bandung adalah untuk menurunkan polusi udara dan menghijaukan kota Bandung. Area *car free day* berada salah satunya 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 bersepeda. 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 bersepeda masyarakat, dalam hal ini pada masyarakat yang ada di kota Bandung dalam hubungannya dengan berbagai macam tujuan kegiatan bersepeda sehingga nantinya kesepakatan ini merupakan faktor yang bisa dipertanggungjawabkan. Diadakannya penelitian tentang analisis kegiatan bersepeda dalam hubungannya dengan berbagai macam tujuan kegiatan olahraga bersepeda di *car free day* akan membuka wawasan ataupun persoalan baru yang mungkin difaktakan kembali. Tidak semua masyarakat memiliki motivasi yang sama untuk berolahraga

bersepeda, namun ada juga sebagian masyarakat yang berolahraga bersepeda dengan senang hati karena merupakan hobi yang dapat tersalurkan dan bukan merupakan suatu paksaan.

Dengan memperhatikan dan menganalisa hal-hal atau kepentingan-kepentingan diatas, maka penulis ingin mengadakan penelitian dan memutuskan masalah penelitian dengan judul **“MOTIVASI OLAHRAGA BERSEPEDA MASYARAKAT KOTA BANDUNG** (*Studi Komparasi Aktivitas Bersepeda di Car Free Day Jalan Dago, Merdeka, dan Buah Batu*)”



B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran motivasi masyarakat dalam olahraga bersepeda pada kegiatan *car free day* di jalan Dago, jalan Merdeka, dan jalan Buah Batu Bandung?
2. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan mengenai motivasi olahraga bersepeda masyarakat Kota Bandung pada kegiatan *car free day* di jalan Dago, jalan Merdeka, dan jalan Buah Batu?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yang peneliti rumuskan adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran motivasi masyarakat dalam olahraga bersepeda pada kegiatan *car free day* di jalan Dago, jalan Merdeka, dan jalan Buah Batu Bandung.
2. Untuk menguji perbedaan motivasi olahraga bersepeda masyarakat Kota Bandung pada kegiatan *car free day* di jalan Dago, jalan Merdeka, dan jalan Buah Batu.

D. Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut diatas diharapkan penelitian ini memberi manfaat antara lain :

1. Masyarakat, sebagai pedoman ilmiah agar mereka mengkaji bahwa penelitian ini bisa mengubah motivasi bersepeda dalam berolahraga
2. Lembaga pemerintahan, yaitu pemerintah kota Bandung sebagai informasi mengenai motivasi masyarakat dalam olahraga bersepeda di *car free day* Kota Bandung
3. Lembaga Pendidikan,
 - a. FPOK, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran motivasi bersepeda yang digunakan untuk penelitian selanjutnya

- b. Prodi, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam perkembangan mata kuliah psikologi olahraga
 - c. UPI, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada mahasiswa lain tentang motivasi berolahraga
4. Penulis, dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai motivasi masyarakat dalam olahraga bersepeda di *car free day* Kota Bandung
 5. Sampel penelitian, sebagai perbandingan bahwa motivasi olahraga bersepeda olahraga berbeda di setiap tempat yang dilakukannya

