

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia yang sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga dan tubuh) yang kuat. Olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat Indonesia, baik di kota besar maupun di pelosok perdesaan. Olahraga pada dasarnya mempunyai peran sangat strategis bagi upaya pembentukan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk pembangunan. Suatu kota, kabupaten atau provinsi yang menghendaki kemajuan pesat pada berbagai bidang, bahkan semestinya tidak boleh sekedar secara sloganistik menganggap olahraga sebagai sesuatu yang penting. Kesadaran akan makna strategis olahraga harus melalui perencanaan pembangunan yang berpihak pada kemajuan olahraga secara menyeluruh. Olahraga memiliki berbagai potensi yang berisikan suatu semangat dan kekuatan untuk membangun, karena ia sebenarnya merupakan *sense of spirit* dari suatu proses panjang pembangunan itu sendiri (Firdaus, 2019).

Pada kondisi saat ini merupakan zaman yang serba modern dan canggih. Rutinitas kerja yang tinggi membuat masyarakat sangat sibuk dengan pekerjaannya, sehingga melupakan kesehatan dan jarang untuk berolahraga. Banyak dari masyarakat menggunakan kendaraan bermotor untuk bekerja, bersekolah, maupun berpergian. Kebutuhan akan kendaraan bermotor setiap tahunnya selalu meningkat yang menyebabkan pencemaran udara menjadi semakin tinggi.

Akibat dari aktivitas tersebut membuat terjadinya pencemaran udara dan mengganggu kesehatan tubuh.

Kota Medan memiliki luas 26.510 hektare (265,10 km<sup>2</sup>) atau 3,6% dari keseluruhan wilayah Sumatera Utara. Dengan demikian, dibandingkan dengan kota/kabupaten lainnya, Medan memiliki luas wilayah yang relatif kecil dengan jumlah penduduk yang relatif besar. Secara geografis kota Medan terletak pada 3° 30' – 3° 43' Lintang Utara dan 98° 35' - 98° 44' Bujur Timur. Untuk itu topografi kota Medan cenderung miring ke utara dan berada pada ketinggian 2,5 - 37,5 meter di atas permukaan laut. Kota Medan memfasilitasi masyarakat kotanya dengan memiliki Lapangan Merdeka yang beralamat di Jl. Balai Kota, Kesawan, Kec. Medan Baru., Kota Medan, Sumatera Utara.

([https://id.wikipedia.org/wiki/Kota\\_Medan](https://id.wikipedia.org/wiki/Kota_Medan))

Pemerintah Kota Medan setiap minggunya menggelar *Car Free Day* disepertaran Lapangan Merdeka yang selalu ramai diikuti warga Kota Medan. Menurut data pada pemko medan Sebanyak hampir 10.000 orang hadir setiap minggunya untuk ikut memeriahkan kegiatan *Car Free Day*, sebagian dari mereka ada yang berolahraga seperti jogging dan bersepeda sambil membawa keluarga dan pasangan, namun sebagian ada juga yang hanya berfoto ria sambil menikmati suasana *Car Free Day*. Kegiatan *Car Free Day* merupakan sebuah wahana ruang terbuka yang sejatinya digunakan masyarakat untuk menikmati udara segar dan terbebas dari gas buang kendaraan bermotor, yang akhirnya mendapatkan efek lanjutan digunakan sebagai ruang terbuka untuk berolahraga bagi masyarakat. Maka dari itu banyak diselenggarakan aktifitas jasmani di *Car Free Day* seperti senam bersama, sepatu roda, *skate board*, bersepeda dan kegiatan

lain nya. Namun minat masyarakat untuk beraktivitas gerak di kawasan *Car Free Day* tentu sangat perlu untuk memberikan daya tarik yang lebih besar bagi masyarakat untuk beraktivitas jasmani di kawasan *Car Free Day*, salah satu cara untuk meningkatkan motivasi masyarakat mengikuti *Car Free Day* adalah dengan meningkatkan dan memberikan pemaksimalan akan hal-hal yang benar-benar diperlukan oleh masyarakat dalam pelaksanaan *Car Free Day*.

Aktivitas *Car Free Day* di Lapangan Merdeka Kota Medan dimulai ramai sejak pukul 06.00 wib warga dimana satu persatu warga mulai berdatangan memasuki kawasan seputaran Lapangan Merdeka untuk dapat menikmati olahraga bersama. *Car Free Day* ini diikuti banyak sekali warga Kota Medan yang diisi dengan aneka kegiatan olahraga. Peneliti mengamati berdasarkan hasil observasi di lapangan masyarakat antusias mengikuti *Car Free Day* dengan melakukan berbagai aktivitas dimana salah satu diantaranya adalah berolahraga bersepeda. Berolahraga bersepeda juga disebut dengan olahraga rekreasi dan juga bisa disebut olahraga masyarakat karena olahraga sepeda bukan hanya masyarakat menengah keatas, masyarakat menengah kebawah pun dapat melakukan olahraga ini. Hal ini disebabkan karena harga sepeda yang bervariasi. Bukan hanya dari harga, faktor lain yang menyebabkan bersepeda olahraga masyarakat adalah karena bersepeda dapat dilakukan oleh siapa saja baik anak-anak, remaja, dewasa, orangtua, maupun lansia. Di Denmark telah dilakukan penelitian manfaat bersepeda, dan hasilnya bersepeda mampu mengurangi 40% resiko kematian baik wanita maupun laki-laki.

Aktivitas 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. Bersepeda merupakan sedikit contoh dari aktivitas olahraga rekreasi yang dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat.

Berolahraga sangat dibutuhkan dorongan dalam diri sendiri. Motivasi inilah yang sangat penting diperhatikan karena mempengaruhi kinerja seseorang yang melakukan aktifitas tersebut. Hal tersebut sangat penting dikarenakan dengan adanya motivasi diharapkan setiap orang yang berolahraga mau bekerja keras dan antusias untuk mencapai kebugaran jasmani yang memadai. 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. Ada juga yang mengartikan motivasi sebagai sebuah alasan, dan ada juga yang mengartikan motivasi sama dengan semangat (Rahayu, 2013).

Oleh sebab itu perlu diteliti lebih lanjut tentang motivasi bersepeda masyarakat terutama pada masyarakat kota Medan dalam hubungannya dengan berbagai macam tujuan kegiatan bersepeda sehingga penulis memilih judul “**MOTIVASI REMAJA DALAM BEROLAHRAGA BERSEPEDA PADA KEGIATAN CAR FREE DAY DI LAPANGAN MERDEKA KOTA MEDAN**”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Motivasi masyarakat untuk beraktivitas gerak di kawasan *Car Free Day* tentu sangat perlu untuk di tingkatkan sehingga akan memberikan daya

dorong yang lebih besar bagi masyarakat untuk beraktivitas jasmani di kawasan *Car Free Day*. Salah satu cara untuk meningkatkan motivasi masyarakat mengikuti *Car Free Day* adalah dengan meningkatkan dan memberikan pemaksimalan akan hal-hal yang benar-benar di perlukan oleh masyarakat dalam pelaksanaan *Car Free Day*.

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. Dapat dilihat bahwa acara *Car Free Days* sangat bermanfaat untuk masyarakat melakukan berbagai macam kegiatan di waktu luang. Tetapi tidak semua masyarakat memiliki motivasi yang sama untuk berolahraga bersepeda, namun ada juga masyarakat yang berolahraga bersepeda dengan senang hati karena merupakan hobi yang dapat tersalurkan dan bukan merupakan suatu paksaan.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Untuk tidak terjadinya salah pengertian serta membuat sasaran bahasan menjadi lebih terfokus maka perlu dibuat pembatasan masalah. Adapun batasan masalah yang diteliti adalah motivasi remaja dalam berolahraga bersepeda pada kegiatan *Car Free Day* di Lapangan Merdeka Kota Medan.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apa yang menjadi motivasi masyarakat

remaja berolahraga bersepeda di kawasan *Car Free Day* Lapangan Merdeka Kota Medan?”

### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yang peneliti rumuskan adalah untuk mengetahui hal-hal apa saja yang menjadi motivasi masyarakat remaja dalam berolahraga bersepeda di kawasan *Car Free Day* Lapangan Merdeka Kota Medan.

### 1.6 Manfaat Penelitian

1. Dengan adanya penelitian ini akan menjadikan kegiatan *Car Free Day* sebagai alternatif ruang publik bagi masyarakat kota Medan.
2. Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan evaluasi mengenai penyelenggaraan *Car Free Day* di kota Medan.
3. Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan informasi bagi masyarakat, insan olahraga, dan mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian serupa.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY