

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kardiyanto, (2015) menyatakan bahwa “Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana serta terstruktur. Ada berbagai macam jenis olahraga, mulai dari gerakan simpel, hingga gerakan dan permainan dengan aturan yang baku. Dalam bahasa Inggris olahraga disebut dengan “*sport*”. Kata “*sport*” sendiri berasal dari kata “*disportare*”, bahasa Inggris kuno, yang berarti bersenang-senang, mengisi waktu luang bagi kaum bangsawan Inggris. Di halaman istana-istana kecil yang berada di Inggris, kaum bangsawan ber-*disportare*. *Disportare* Inggris kuno ini kemudian berkembang menjadi kegiatan sport seperti sekarang, yaitu *competitive sport* yang bersifat formal terorganisir didalam wadah yang disebut asosiasi”. Menurut Abdullah, (2003) dalam Deddy Whinata Kardiyanto (2015), disebutkan bahwa, “telah diakui istilah “olahraga” biasa digunakan dalam konsep yang lebih luas (dari pada *sport*) yang mencakup atletik, game, permainan (*play*), senam, dan aktifitas perorangan dan beregu, baik yang kompetitif maupun non kompetitif”.

“Olahraga menjadi pilar penting dalam kehidupan. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental seseorang. Pembentukan karakter bangsa dapat dilakukan salah satunya melalui olahraga, dengan olahraga dapat mengembangkan karakter bangsa, sportivitas sekaligus merekatkan persatuan bangsa. Ada banyak

nilai-nilai universal olahraga yang dapat ditransfer di kehidupan, yaitu nilai karakter percaya diri dan nilai karakter kerja keras, percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada pada dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya. Kerja keras adalah berusaha dengan sepenuh hati dengan sekuat tenaga untuk berupaya mendapatkan keinginan pencapaian hasil yang maksimal pada umumnya” (Mirhan, 2016).

“Salah satu aktivitas olahraga yang sering dilakukan masyarakat adalah olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi biasanya tidak dituntut untuk berprestasi. Olahraga rekreasi hanya dilakukan untuk mengisi waktu luang saja. Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu luang. Olahraga rekreasi dapat dilakukan oleh semua jenis usia, jenis kelamin, dan jenis pekerjaannya” (Pramadya dan Handoko, 2017). Subroto, dkk (2008:108) dalam Pramadya dan Handoko, (2017) menjelaskan bahwa, “olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan”.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan zaman manusia semakin disibukkan dengan rutinitas harian dan pekerjaan, hal itu menyebabkan waktu untuk menjaga kebugaran, berolahraga dan berekreasi menjadi sangat minim bahkan sebagian besar orang tidak memiliki waktu untuk melakukan kegiatan

tersebut. Padahal berolahraga sangatlah penting dan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Sibuknya rutinitas dan pekerjaan membuat orang-orang berfikir bahwa olahraga bukanlah hal yang penting. Hal ini dibuktikan oleh survei yang bertajuk “Gaya Hidup Sehat dan Aktif” yang digagas oleh Fonterra Brands Indonesia dan perhimpunan Osteoporosis Indonesia (Perosi). Survei tersebut menemukan bahwa 4 dari 5 orang Indonesia tidak berolahraga secara rutin dan tidak ada waktu menjadi halangan terbesar mereka. Selain itu, masyarakat Indonesia masih menghabiskan waktunya selama 10 jam dalam sehari, dengan aktivitas seperti duduk, bekerja di meja, dan menghabiskan waktu berkendara (beritasatu.com).

Selain pekerjaan, teknologi saat ini seperti *gadget* juga merupakan penyebab orang malas untuk berolahraga. Orang lebih suka menghabiskan waktunya berjam-jam di depan layar *gadget* mereka, entah itu untuk mengakses sosial media ataupun bermain *game online* sehingga mereka mengesampingkan waktu untuk melakukan aktivitas olahraga. Hal ini tentu bukanlah sesuatu yang baik, mengingat olahraga sangatlah penting guna menjaga kesehatan dan kebugaran di sela rutinitas yang padat.

Melihat permasalahan tersebut, pemerintah Kota Binjai mengeluarkan program *Car free day* untuk menciptakan ruang terbuka hijau yang dapat digunakan untuk berolahraga, berkumpul serta berekreasi bersama keluarga. Selain itu yang mendasari pemerintah Kota Binjai untuk meresmikan program *Car free day* adalah mengurangi ketergantungan masyarakat terhadap penggunaan kendaraan bermotor, sehingga polusi udara akibat emisi gas buang

kendaraan bermotor yang berdampak pada terganggunya kesehatan dapat berkurang. Program *Car free day* pertama kali dilakukan di Belanda dan Belgia dalam rangka mengurangi krisis energy pada 25 November 1956 hingga 20 Januari 1957. Di Indonesia Program *Car free day* pertama kali dikenal dengan program hari bebas kendaraan bermotor (HBKB). Pelaksanaannya sendiri pertama kali dilakukan di Jakarta pada tanggal 21 September 2004 di sepanjang ruas jalan Sudirman-Thamrin. Kegiatan *Car free day* di Kota Binjai sendiri berpusat di Lapangan Merdeka Binjai.

Pelaksanaan *Car free day* di Kota Binjai dilakukan setiap hari Minggu mulai pukul 06.00-09.00 WIB. Ada banyak aktivitas olahraga yang bisa dilakukan dalam kegiatan *Car free day* di Kota Binjai, seperti senam aerobik, *jogging*, bermain *skateboard*, bersepeda, hingga panjat dinding. Selain itu juga terdapat berbagai macam komunitas yang ikut meramaikan kegiatan *Car free day* di Kota Binjai diantaranya komunitas melukis dan komunitas hewan peliharaan. Ada juga terdapat perpustakaan keliling yang dapat dimanfaatkan pengunjung untuk membaca secara gratis. Adanya kegiatan *Car free day* juga dimanfaatkan para pedagang untuk berjualan di kawasan *Car free day*, hal ini tentu juga berdampak baik bagi peningkatan ekonomi warga.

Pada kegiatan *Car free day* di Kota Binjai peserta yang datang di dominasi oleh kalangan remaja. Mereka datang biasanya bersama teman atau pasangannya. Biasanya kegiatan olahraga yang dilakukan kalangan remaja antara lain adalah *jogging*, bersepeda, panjat dinding, bermain sepatu roda, *skateboard*, atau hanya sekedar bersantai bersama teman-teman. Akan tetapi, dimasa pandemi

seperti ini peserta *Car free day* cenderung menurun. Hal ini disebabkan banyak orang yang takut untuk berolahraga ditempat-tempat yang terdapat banyak keramaian. Meskipun demikian, pemerintah Kota Binjai tetap menjalankan aktivitas *Car free day* dengan menerapkan protokol kesehatan. Peserta yang datang juga tetap didominasi oleh kalangan remaja, meskipun jumlahnya menurun jika dibandingkan dengan masa sebelum pandemi.

Tabel 1.1

Data Observasi Awal Mengenai Motivasi Remaja di Kota Binjai
Dalam Berolahraga

No	Pernyataan	Setuju	Tidak Setuju	Jumlah
1	Saat pandemic, remaja lebih tertarik berolahraga daripada aktivitas lainnya	43%	57%	30
2	Remaja tertarik melakukan kegiatan <i>car free day</i> saat pandemi	32%	68%	30
3	Kegiatan olahraga dapat menghilangkan kejenuhan sehari-hari saat pandemi (belajar di rumah)	76%	34%	30
4	Kegiatan <i>car free day</i> sangat menarik sehingga menambah semangat untuk berolahraga saat pandemi	27%	73%	30

Berdasarkan Tabel 1.1, dari keseluruhan remaja kurang dari 50% yang memilih olahraga saat pandemi. Lebih dari 50% remaja melakukan *car free day* saat pandemi, dengan sebagian responden berasumsi bahwa olahraga dapat menghilangkan kejenuhan saat pandemi, juga lebih dari 50% responden tertarik untuk berolahraga karena adanya kegiatan *car free day* . Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi motivasi remaja dalam berolahraga di Kota Binjai secara keseluruhan menurun pada saat pandemic, hal ini dapat dilihat banyaknya remaja yang memberikan kecenderungan jawaban tidak setuju. Berdasarkan data tersebut, dapat terlihat bahwa motivasi berolahraga dalam kegiatan *car free day* pada remaja sangat menurun.

Dari uraian-uraian diatas peneliti memilih judul **SURVEI MOTIVASI REMAJA DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA PADA KEGIATAN CAR FREE DAY DI KOTA BINJAI.**

1.2 Identifikasi Masalah

1. Pandemi menyebabkan jumlah remaja yang berolahraga pada kegiatan *Car free day* menurun
2. Kegiatan olahraga yang dapat dilakukan di *Car free day* berkurang akibat pandemi.

1.3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang dan pembahasan diatas maka permasalahan yang diteliti adalah “Bagaimana motivasi remaja dalam melakukan aktivitas olahraga pada kegiatan *Car free day* di Kota Binjai?”.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana motivasi remaja Kota Binjai melakukan aktivitas olahraga pada kegiatan *Car free day* di Kota Binjai.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Praktis

1. Bagi pemerintah Kota Binjai : Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi penyelenggaraan *Car free day* di Kota Binjai.
2. Bagi remaja : Dengan adanya penelitian ini dapat menjadikan *Car free day* sebagai ruang publik untuk melakukan aktivitas olahraga.
3. Bagi peneliti : Dengan adanya penelitian ini peneliti dapat lebih mengetahui tentang sarana publik yang dapat membantu untuk kegiatan olahraga remaja yang murah dan tanpa biaya, serta lebih mengetahui jenis-jenis olahraga rekreasi yang diadakan pemerintah Kota Binjai.

1.5.2 Manfaat Teoritis

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pemerintah Kota Binjai untuk terus memberikan inovasi dalam penyelenggaraan *Car free day* sehingga dapat meningkatkan motivasi masyarakat khususnya remaja untuk melakukan aktivitas olahraga.
2. Sebagai referensi untuk penelitian-penelitian dimasa yang akan datang yang berhubungan dengan motivasi remaja dalam melakukan aktivitas olahraga pada kegiatan *Car free day* .