

MERETAS

Jurnal Ilmu Pendidikan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI PALANGKA RAYA

Jargon Pencitraan Diri Dalam Poster Calon Anggota Legislatif DPRD Kota Palangka Raya Tahun 2019
Tutik Haryani, Universitas PGRI Palangka Raya

Analisis Semiotik mantra Pengobatan Pada Masyarakat Dayak Bakumpai di Kabupaten Barito Selatan Kalimantan Tengah
Resviya, Universitas PGRI Palangka Raya

Pengaruh Penggunaan Media Visual dan Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas VI SDN – 4 Bukit Tunggul Palangka Raya
Karso, Universitas PGRI Palangka Raya

Penerapan Metode Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPS Sejarah di Kelas X SMA PGRI 2 Palangka Raya
Mantili, Universitas PGRI Palangka Raya

Hubungan Motivasi Berprestasi Terhadap Presepsi Mahasiswa STIP Bunga Bangsa Palangka Raya
Liberti Natalia Hia, Sekolah Tinggi Ilmu Pendidikan Bunga Bangsa Palangka Raya

Minat Masyarakat Berolahraga Rekreasi di Kegiatan Car Free Day di Kota Palangka Raya
Akhmad Syarif, Universitas PGRI Palangka Raya

Peningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Geografi Siswa Kelas X/IIS 1 SMAN – 6 Palangka Raya dengan Model Pembelajaran Kontekstual
Dedy Norsandi, Universitas PGRI Palangka Raya

Penerapan Metode Diskusi Kelompok Melalui Model Two Stay Two Stray Dalam Mata Pelajaran Sejarah Kelas X SMA PGRI Palangka Raya
Sumiatie, Universitas PGRI Palangka Raya

Pengembangan Badan Usaha Milik Desa Melalui Mata Rantai Unit Usaha
Dewi Ratna Juwita & Yandi Ugang Palangka Raya

Pembelajaran Olahraga Tradisional dan Rekreasi Untuk SMA di Rumah Betang Tumbang Mangu Kalimantan Tengah
Jordan Martin Siahaan & Sundhari, Universitas PGRI Palangka Raya

Analisis Geografi Terhadap Potensi Wisata Pelabuhan Kereng Bangkirai Palangka Raya
Silvia Arianti, Universitas PGRI Palangka Raya

Adanya Peran Sertifikasi Dalam Meningkatkan Motivasi dan Kedisiplinan Guru Dalam Pelaksanaan Pembelajaran
Kukuh Wurdianto, Universitas PGRI Palangka Raya



JURNAL MERETAS

Volume 6, Nomor 2, Desember 2019, hlm. 1 - 152

Diterbitkan Oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palangka Raya

Pembina:

Drs. Kristanto V. Baddak, M.Si.

Tim Penilai (Reviewer) :

Dr. Misnawati, M.Pd. (Universitas Palangka Raya)
Diplan, M.Pd. (Universitas Muhammadiyah Palangka Raya)
Akhnad Syarif. M.Pd. (Universitas PGRI Palangka Raya)

Redaktur :

Kukuh Wurdianto, S.Pd.,M.Pd.

Editor:

Dedy Norsandi, S.Pd.,M.S.
Sumiatie, M.Pd.
Novaria Marissa, M.Pd.
Theresia Dessy Wardani, M.Pd.

Sekretaris :

Rachmalia Cahyati, S.Pd.

Alamat Penyunting dan Tata Usaha : Universitas PGRI Palangka Raya Ruang Pengelola Jurnal Meretas, Jln. Hiu Putih, Tjilik Riwut Km. 7, Telp. (0536) 3213453, *E-mail* : novariamarissa@gmail.com

JURNAL MERETAS diterbitkan sejak November 2012 oleh Universitas PGRI Palangka Raya dengan nama “ MERETAS “ (No. ISSN 2303-0100) Terbit 2 kali setahun pada bulan Desember dan Juni. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian dibidang pendidikan.

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media lain. Naskah diketik di atas kertas HVS kuarto spasi satu setengah tidak boleh lebih 20 halaman, dengan format tercantum pada halaman belakang (“ Petunjuk bagi Calon Penulis Jurnal Meretas “). Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah, dan tata cara lainnya.

JURNAL MERETAS

Volume 6 Nomor 2, Desember 2019, hlm. 1 - 152

DAFTAR ISI	Halaman
Jargon Pencitraan Diri Dalam Poster Calon Anggota Legislatif DPRD Kota Palangka Raya Tahun 2019 Tutik Haryani, Universitas PGRI Palangka Raya	1 - 8
Analisis Semiotik mantra Pengobatan Pada Masyarakat Dayak Bakumpai di Kabupaten Barito Selatan Kalimantan Tengah Resviya, Universitas PGRI Palangka Raya	9 - 25
Pengaruh Penggunaan Media Visual dan Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas VI SDN – 4 Bukit Tunggul Palangka Raya Karso, Universitas PGRI Palangka Raya	26 - 36
Penerapan Metode Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPS Sejarah di Kelas X SMA PGRI 2 Palangka Raya Mantili, Universitas PGRI Palangka Raya	37 - 47
Hubungan Motivasi Berprestasi Terhadap Presepsi Mahasiswa STIP Bunga Bangsa Palangka Raya Liberti Natalia Hia, Sekolah Tinggi Ilmu Pendidikan Bunga Bangsa Palangka Raya	48 - 59
Minat Masyarakat Berolahraga Rekreasi di Kegiatan Car Free Day di Kota Palangka Raya Akhmad Syarif, Universitas PGRI Palangka Raya	60 - 70
Peningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Geografi Siswa Kelas X/IIS 1 SMAN – 6 Palangka Raya dengan Model Pembelajaran Kontekstual Dedy Norsandi, Universitas PGRI Palangka Raya	71 - 76
Penerapan Metode Diskusi Kelompok Melalui Model Two Stay Two Stray Dalam Mata Pelajaran Sejarah Kelas X SMA PGRI Palangka Raya Sumiatie, Universitas PGRI Palangka Raya	77 - 94
Pengembangan Badan Usaha Milik Desa Melalui Mata Rantai Unit Usaha Dewi Ratna Juwita & Yandi Ugang Palangka Raya	95 - 115
Pembelajaran Olahraga Tradisional dan Rekreasi Untuk SMA di Rumah Betang Tumbang Manggu Kalimantan Tengah Jurdan Martin Siahaan & Sundhari, Universitas PGRI Palangka Raya	116 - 132
Analisis Geografi Terhadap Potensi Wisata Pelabuhan Kereng Bangkirai Palangka Raya Silvia Arianti, Universitas PGRI Palangka Raya	133 - 141
Adanya Peran Sertifikasi Dalam Meningkatkan Motivasi dan Kedisiplinan Guru Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Kukuh Wurdianto, Universitas PGRI Palangka Raya	142 - 152

MINAT MASYARAKAT BEROLAHRAGA REKREASI DI KEGIATAN *CAR FREE DAY* DI KOTA PALANGKA RAYA

Akhmad Syarif

Universitas PGRI Palangka Raya

Abstrak

Olahraga rekreasi mengarah kepada aktivitas gerak yang bertujuan untuk kesenangan dan kegembiraan. Biasanya kita dapat menemukan olahraga rekreasi di tempat-tepat wisata, jenisnya juga semakin bervariasi dari mulai yang berpetualangan sampai dengan yang ekstrim. Olahraga rekreasi dapat dilakukan pada kegiatan *Car Free Day*, yang selalu rutin dilaksanakan setiap hari minggu. Seperti halnya di kota Palangka Raya, *Car Free Day* (CFD) rutin juga dilaksanakan setiap hari minggu pagi di bundaran besar kota Palangka Raya. Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran minat masyarakat berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di kota Palangka Raya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran minat masyarakat berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di kota Palangka Raya. Pendekatan penelitian yang digunakan peneliti yaitu dengan pendekatan penelitian kualitatif dan kuantitatif. Lokasi penelitian ini yaitu di bundaran besar kota Palangka Raya, tepatnya di depan rumah dinas Gubernur Kalimantan Tengah. Sasaran dalam penelitian ini yaitu masyarakat dengan batasan usia 15 tahun–55 tahun yang mengikuti *Car Free Day*, kemudian diambil sampel sejumlah 50 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif persentase. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa minat masyarakat untuk berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di kota Palangka Raya untuk indikator perhatian adalah 70% berminat (baik). Minat masyarakat untuk berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di kota Palangka Raya untuk indikator kesenangan adalah 78% berminat (baik). Minat masyarakat untuk berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di kota Palangka Raya untuk indikator kemauan adalah 64% berminat (baik).

Kata kunci : Minat, Berolahraga Rekreasi, *Car Free Day*

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia pada dewasa ini memperlihatkan kemajuan yang pesat. Olahraga dilakukan oleh manusia sudah memasuki berbagai elemen masyarakat, meskipun dengan tujuan yang berbeda-beda, seperti di masyarakat umum, olahraga dijadikan suatu alat/ media dalam memasyarakatkan olahraga. Rekreasi, berarti 'membuat ulang' adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. hal ini adalah sebuah aktivitas yang dilakukan seseorang selain pekerjaan. Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, permainan, dan hobi. kegiatan rekreasi umumnya dilakukan pada akhir pekan.

secara umum rekreasi dapat dibedakan dalam dua golongan besar, (indoor recreatin) dan rekreasi di alam terbuka (outdoor recreation).

Rekreasi memulihkan kondisi tubuh dan pikiran, serta mengembalikan kesegaran. Rekreasi adalah "kegiatan atau pengalaman sukarela yang dilakukan seseorang diwaktu luangnya, yang memberikan kepuasan dan kenikmatan pribadi." Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang. pengertian rekreasi olahraga suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif. rekreasi olahraga adalah aktivitas indoor maupun outdoor yang didominasi unsur-unsur olahraga sehingga dapat menyenangkan (Kasriman, 2017).

Olahraga rekreasi mengarah kepada aktivitas gerak yang bertujuan untuk kesenangan dan kegembiraan. Biasanya kita dapat menemukan olahraga rekreasi di tempat-tempat wisata, jenisnya juga semakin bervariasi dari mulai yang berpetualangan sampai dengan yang ekstrim. Menurut Sejarah Olahraga di Indonesia, olahraga rekreasi merupakan olahraga yang baru muncul. Aktivitas rekreasi dapat dibagi menjadi dua golongan besar, yaitu rekreasi aktif secara fisik, dan pasif secara fisik, biasanya digunakan sebagai pengisi waktu luang oleh sebagian orang. Olahraga

rekreasi yang sering dilakukan masyarakat, yaitu lari, bersepeda, *outbound*, renang, arum jeram.

Olahraga rekreasi dapat dilakukan pada kegiatan *Car Free Day*, yang selalu rutin dilaksanakan setiap hari minggu. Seperti halnya di kota Palangka Raya, *Car Free Day* (CFD) rutin juga dilaksanakan setiap hari minggu pagi di bundaran besar kota Palangka Raya. Adanya kawasan CFD ini bertujuan untuk mensosialisasikan kepada masyarakat akan pentingnya udara bersih bagi kehidupan, sehingga masyarakat dapat berolahraga sambil berekreasi tanpa terkena polusi udara. Dimana setiap hari khususnya dikota-kota besar sangat identik dengan pencemaran udara. Dengan adanya event ini diharapkan masyarakat sadar akan pentingnya udara bersih bagi kehidupan. Selain itu juga "adanya waktu" untuk kegiatan CFD ini yaitu untuk menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor.

CFD di Kota Palangka Raya diselenggarakan di bundaran besar pada pukul 06.00 sampai 09.00 WIB. Warga Palangka Raya banyak yang memanfaatkan *Car Free Day* ini dengan melakukan jogging, bersepeda, hingga dance di jalan raya. *Car Free Day* juga dimanfaatkan oleh masyarakat untuk menawarkan dagangannya. Berbagai dagangan ditawarkan pada *Car Free Day* ini mulai

dari makanan, minuman, pakaian, alat rumah tangga, hingga suku cadang elektronik. Para pedagang memajang dagangannya ini berjejer di jalan Yos Sudarso. Kehadiran para pedagang inilah salah satu yang menambah minat masyarakat untuk datang pada kegiatan *Car Free Day*.

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran minat masyarakat berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di kota Palangka Raya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran minat masyarakat berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di kota Palangka Raya.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Rekreasi

Pada zaman Yunani kuno, kata rekreasi dikenal dengan nama *recreate* yang artinya perkenankan, yang maksudnya setiap orang diperkenankan atau diberi kesempatan untuk berbuat sesuatu dengan kehendak sendiri. Dalam bahasa Perancis dikenal dengan kata *crearer* yang artinya membentuk atau mencipta. Dalam bahasa Inggris *to create* yang artinya membentuk atau mencipta. Selain itu dikenal pula kata *recreation* yang berarti menyegarkan atau membangun kembali. Rekreasi adalah kegiatan atau aktivitas yang dilakukan dalam waktu luang atau senggang, tetapi tidak bertujuan untuk mencari nafkah (Irianto ,

2004: 31). Dari definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan dalam mengisi waktu luang untuk menambah wawasan dan tidak bertujuan untuk mencari nafkah.

Rekreasi memiliki banyak macam ragam aktivitas yang dapat dibedakan menjadi:

a. Fisik

Rekreasi fisik merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengisi waktu dengan menggunakan fisik. Adapun contohnya adalah bermain sepak bola, bermain permainan tradisional dengan teman-teman, dan lain-lain.

b. Psikis

Rekreasi psikis merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengisi waktu yang bersifat psikis. Adapun contohnya adalah membaca buku, mendengarkan radio, dan lain-lain.

c. Sosial

Rekreasi sosial merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengisi waktu yang bersifat sosial dan terkadang melibatkan emosional. Adapun contohnya adalah menonton sepakbola di stadion, dan lain-lain.

Kegiatan rekreasi yang dapat dilakukan adalah berbentuk rekreasi aktif dan pasif bahwa beberapa bentuk pendidikan rekreasi yang bersifat aktif meliputi rekreasi melalui olahraga, seni dan

budaya, rekreasi di alam terbuka, rekreasi melalui kegiatan sosial, rekreasi melalui kegiatan keterampilan, dan lain-lain. Adapun bentuk kegiatan rekreasi pasif meliputi rekreasi melalui bacaan, rekreasi melalui pertunjukkan, serta melalui musik.

Kegiatan rekreasi yang bersifat aktif secara fisik dapat berupa kegiatan yang dilakukan pada suatu tempat tertentu dan butuh lapangan untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan. Rekreasi pasif merupakan kegiatan yang memberikan kesenangan dan kepuasan pada pelakunya melalui aktivitas yang mereka lakukan secara sendiri atau berkelompok.

Menurut Muthohir (2011: 34) menjelaskan bahwa ruang lingkup pasif ini dapat pula diartikan sebagai kegiatan yang tidak teralalu melibatkan aktivitas fisik dan pelakunya tidak melakukan kegiatan di lapangan. Jadi, rekreasi pasif secara fisik adalah kegiatan rekreasi yang kurang melibatkan aktivitas fisik, dilakukan di suatu tempat dan bukan di lapangan untuk memperoleh kepuasan dan kesenangan. Bentuk kegiatan rekreasi pasif adalah rekreasi melalui bacaan, pertunjukkan, dan musik.

B. Olahraga Rekreasi

Olahraga mempunyai daya tarik tersendiri bagi segala aktivitas setiap manusia, yang berpartisipasi dalam tingkat permainan yang bertujuan untuk rekreasi

sampai tingkat professional dari usia muda sampai usia lanjut. Alasan mereka melakukan berbagai aktivitas olahraga tersebut diantaranya untuk kebugaran, pembentukan karakter, bersosialisasi, dan tentunya untuk kesehatan. Menurut Irianto (2004:233) berpendapat bahwa “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan”. Dari berbagai macam alasan tersebut dapat dilihat berbagai manfaat yang tidak disadari berupa kepuasan diri, serta mengalami kematangan kepribadian melalui pengalaman olahraga dari poin sosialisasi dan pembentukan karakter. Karena pada hakikatnya dalam aktifitas olahraga mempunyai aspek kerjasama, komunikasi, perjuangan, persaingan, mental jasmani maupun rohani, kebersamaan, ekspresi diri, kejujuran, serta sportifitas.

Olahraga mempunyai arti segala gerak raga yang yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup, sedangkan rekreasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mencari hiburan, atau sekedar untuk melepas kelelahan setelah dihadapkan pada berbagai kesibukan dan pekerjaan. Sehingga olahraga rekreasi yaitu suatu kegiatan yang menyenangkan mengandung unsur gerak positif dilakukan aktivitas

indoor maupun outdoor yang didominasi unsur-unsur olahraga sehingga dapat menyenangkan.

Menurut Nurlan Kusmaedi (2002:2) “rekreasi adalah suatu kegiatan pengisi waktu luang yang melibatkan fisik, mental/emosi dan sosial yang mengandung sifat pemulihan kembali kondisi seseorang dari segala beban yang timbul akibat kegiatan sehari-hari dan dilaksanakan dengan kesadaran sendiri”. Sedangkan menurut Haryono (1998:10) “olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan atau kesenangan”. Dan menurut Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 Bab VI Pasal 19 Ayat 1 menyebutkan bahwa “olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan rekreasi merupakan salah satu kegiatan fisik yang dibutuhkan oleh setiap manusia sebagai pelepas lelah akibat aktivitas keseharian yang berfungsi memberi kesenangan serta pemulihan kesehatan dan kebugaran. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga rekreasi mempunyai tujuan sebagai berikut:

- 1) Pengisi waktu luang
- 2) Pelepas lelah, kebosanan, dan kepenatan

- 3) Sebagai keseimbangan subsisten activity (kegiatan pengganti/pelengkap)
- 4) Sebagai pemenuhan fungsi social
- 5) Untuk kesegaran jasmani dengan olahraga yang menyenangkan
- 6) Memperoleh kesenangan dengan berolahraga
- 7) Memperkenalkan bahwa olahraga menyenangkan

Sasaran rekreasi olahraga yaitu semua kalangan masyarakat yang disesuaikan dengan usia. Menurut Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 Bab VI Pasal 19 Ayat 2 menyebutkan bahwa “Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga”. Kegiatan yang dilakukan dalam olahraga rekreasi tersebut dapat diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu tempat serta dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat dan tentunya olahraga tersebut sesuai dengan usia baik itu atlet maupun non atlet dalam waktu senggang, sebagai pengisi aktifitas sehari-hari sebagai variasi serta pembentukan mental.

Seperti yang dikemukakan oleh Djanu (1994:156) bahwa “olahraga rekreasi dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat dan semua kelompok umur baik itu atlet maupun non atlet, didalam waktu yang luang atau senggang diantara kesibukan-kesibukan, sebagai pengisi aktifitas sehari-

hari untuk variasi kehidupan dan untuk pembinaan fisik dan mental dalam usaha memperoleh kesegaran jasmani dengan bentuk aktivitas fisik yang menyenangkan. Aktivitas fisik yang menyenangkan tentunya dilakukan dalam waktu luang yang mempunyai arti waktu yang bebas dari segala bentuk-bentuk ikatan baik terhadap sesama manusia maupun terhadap pekerjaan bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Dengan banyaknya aspek yang terkandung dalam olahraga rekreasi memberikan berbagai nilai positif yaitu mengembangkan rasa menghargai dan mencintai lingkungan serta melestarikannya, mengembangkan pengertian dan kemampuan serta pemahaman akan pentingnya menjaga keseimbangan lingkungan dan menggunakannya secara bijaksana, menggugah kesadaran manusia akan pentingnya membina hubungan timbal balik antara manusia dan secara tidak sadar masyarakat telah membantu mengembangkan secara positif tingkah laku serta hubungan sosial kepada individu, olahraga rekreasi juga membantu mengembangkan ilmu pengetahuan tentang praktek lingkungan yang sehat, serta membuka peluang membangun kerjasama antar masyarakat, memperkuat rasa percaya diri dan harga diri yang merupakan pondasi

yang kuat, mempererat persaudaraan dan tumbuhnya saling mendukung diantara anggota kelompok.

Dalam perkembangannya dewasa ini muncul sebutan nama yang populer dikalangan masyarakat jenis olahraga rekreasi yang dikatakan oleh Nurlan Kusmaedi (2002:5) yaitu:

- 1) Olahraga rekreasi / wisata bahari (selam, dayung, layar, Sky air, selancar air)
- 2) Wisata alam (jalan kaki di alam terbuka, mendaki gunung, panjat tebing, out bound)
- 3) Olahraga wisata pertandingan (sepak bola, bola voli, bola basket, tinju, tennis)
- 4) Olahraga wisata playground (menembak, balap mobil, gokart, sepeda mini)
- 5) Olahraga wisata dirgantara (terjun payung, paralayang, gantole, kapal radio control)
- 6) Olahraga wisata hotel (fitnees, kolam renang, tennis, golf, bilyard)
- 7) Olahraga wisata permainan tradisional (egrang, patol lele, bebentengan, gobak sodor)
- 8) Olahraga wisata spontanitas atau improvisasi (pukul air didalam plastic, mengambil
- 9) uang logam yang disimpan dalam papaya).

C. Pengertian Minat

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, maka dengan sendirinya minat akan semakin besar (Slameto, 2010:180) Suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa seseorang lebih menyukai suatu hal dari pada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam sebuah aktivitas. Seseorang yang memiliki minat terhadap subyek tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap subyek tersebut. Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian.

Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Jadi minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya. Walaupun minat terhadap suatu hal tidak merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut, asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membuat seseorang mempelajarinya. Minat adalah kecenderungan, kegairahan atau keinginan

yang tinggi terhadap sesuatu, minat mempengaruhi dalam pemusatan perhatian sehingga mendorong untuk melakukan atau memperhatikan sesuatu dengan sungguh-sungguh.

Minat dapat diartikan juga sebagai kesadaran seseorang bahwa suatu objek, seseorang, suatu hal atau sesuatu situasi mengandung sangkut paut dengan dirinya. Ini berarti bahwa minat merupakan salah satu sifat yang disadari oleh seseorang bahwa segala sesuatu yang dilakukan atau diperbuat ada sangkut paut dengan dirinya. Tanpa adanya minat seseorang akan enggan melakukan tindakan, dia tidak akan tertarik terhadap suatu kegiatan apapun, walaupun dia mau mengerjakan suatu kegiatan tetapi dia tidak merasakan kesenangan apalagi kepuasan. Minat berhubungan dengan gaya gerak mendorong seseorang untuk menghadapi atau berurusan dengan orang, benda, kegiatan, pengalaman yang dirasakan oleh kegiatan itu sendiri.

Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang melakukan apa yang mereka inginkan, mereka bebas memilih. Bila mereka melihat bahwa suatu akan menguntungkan, mereka merasa berminat, hal ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang maka minat juga akan berkurang. Menurut uraian diatas, dapat dihubungkan antara minat dan tindakan seseorang yang berminat terhadap

suatu obyek maka dia akan merasa senang terhadap sesuatu tersebut. Jadi minat muncul apabila individu tersebut tertarik terhadap sesuatu yang dirasakan menarik bagi individu tersebut dan dibutuhkan oleh individu. Minat adalah suatu sifat yang relatif menetap pada diri seseorang, minat ini besar sekali pengaruhnya terhadap belajar, sebab tanpa minat seseorang tidak mungkin melakukan sesuatu yang diminatinya (Usman, 2009:27).

Seseorang dikatakan berminat terhadap sesuatu jika memiliki beberapa unsur antara lain :

- a. Perhatian Seseorang dikatakan berminat apabila individu disertai adanya perhatian yaitu kreativitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek yang perhatian akan memusat terhadap suatu objek tersebut.
- b. Kesenangan Perasaan senang terhadap suatu objek baik seseorang atau benda akan menimbulkan minat pada diri seseorang. Orang akan merasa tertarik kemudian pada gilirannya timbul keinginan yang dikehendaki. Dengan demikian maka individu yang bersangkutan berusaha untuk memepertahankan objek tersebut.
- c. Kemauan Kemauan yang dimaksud adalah dorongan yang terarah pada satu tujuan yang dikehendaki oleh akal pikiran. Dorongan ini akan melahirkan

timbulnya suatu perhatian terhadap suatu objek, sehingga dengan demikian akan muncul minat individu yang bersangkutan.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan peneliti yaitu dengan pendekatan penelitian kualitatif dan kuantitatif. Menurut Margono (2010: 36) penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Sedangkan menurut Arikunto (2010: 20) dalam Moleong (1998) penelitian kualitatif yaitu tampilan yang berupa kata-kata lisan atau tertulis yang dicermati oleh peneliti, dan benda-benda yang diamati sampai detailnya agar dapat ditangkap makna yang tersirat dalam dokumen atau bendanya.

Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Sugiyono, 2010:9).

Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian dengan menggunakan metode survei, dan pengumpulan informasi atau

data menggunakan kuesioner. Adapun yang dimaksud deskriptif disini adalah gambaran tentang bagaimana minat masyarakat berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di kota Palangka Raya.

Lokasi penelitian ini yaitu di bundaran besar kota Palangka Raya, tepatnya di depan rumah dinas Gubernur Kalimantan Tengah. Sasaran dalam penelitian ini yaitu masyarakat dengan batasan usia 15 tahun–55 tahun yang mengikuti *Car Free Day*, kemudian diambil sampel sejumlah 50 orang.

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat kota Palangka Raya yang datang untuk berolahraga rekreasi pada kegiatan *car free day* di bundaran besar Palangka Raya tahun 2019. Sampel merupakan sebagian dari populasi, sehingga yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah pengunjung berjumlah 50 orang yang dipilih secara acak. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu *random sampling*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif persentase. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100$$

Keterangan:

n : Jumlah skor yang diperoleh data

N : Jumlah skor ideal (maksimal)

DP : Nilai dalam persen (%)
(Muhammad Ali, 1984:184)

Sehingga akan di ketahui Olahraga Rekreasi apa yang banyak di minati masyarakat, dan menghasilkan persentase yang berdeda-beda. Dengan rumus tersebut diharapkan peneliti dapat lebih mudah dalam mencari hasil atau data yang telah di dapat dan langkah selanjutnya diolah dengan baik dan benar. Penentuan kriteria tinggi rendahnya minat Masyarakat kota Palangka Raya terhadap olahraga rekreasi melalui *Car Free Day* di bundaran besar kota Palangka Raya tahun 2019 maka perlu digunakan standar kriteria sebagai berikut:

No.	Interval	Keterangan
1	81,26% - 100%	Sangat Berminat
2	62,51% - 81,25%	Berminat
3	43,76% - 62,50%	Kurang Berminat
4	25,00 - 43,75%	Tidak Berminat

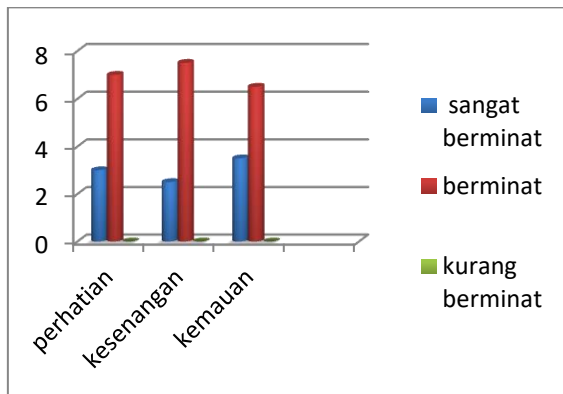
Sumber: Suharsimi Arikunto dalam Ircham Nur Majid 2014 : 49

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data disajikan dengan cara dijumlahkan dan dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan dan diperoleh prosentase. Hasil presentase tersebut kemudian ditafsirkan dengan kalimat kualitatif. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah untuk memahami

hasil akhir dalam mengkualifikasikan hasil penelitian tersebut.

Berdasarkan data yang diperoleh dari 50 orang responden penelitian, setelah diolah secara statistik memperlihatkan hasil-hasil sebagai berikut:



Gambar histogram minat masyarakat berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di Kota Palangkaraya tahun 2019

Minat masyarakat untuk berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di kota Palangkaraya untuk indikator perhatian adalah 30% sangat berminat dan 70% berada pada tingkat berminat. Artinya, perhatian masyarakat Palangkaraya untuk berolahraga rekreasi di kegiatan *car free day* pada tingkat yang baik yaitu 70%. Minat masyarakat untuk berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di kota Palangkaraya untuk indikator kesenangan adalah 22% sangat berminat, dan 78% berminat. Data ini menunjukkan tingkat kesenangan masyarakat Palangkaraya untuk berolahraga rekreasi pada kegiatan *car free day* pada tingkat yang baik. Minat masyarakat untuk berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di

kota Palangkaraya untuk indikator kemauan adalah 36% sangat berminat, dan 64% berminat. Ini juga menunjukkan kemauan masyarakat Palangkaraya untuk berolahraga rekreasi di kegiatan *car free day* juga sudah berminat (baik).

Tersedianya ruang terbuka bagi masyarakat Palangkaraya untuk berolahraga rekreasi menjadi salah satu hal yang menarik minat masyarakat untuk berolahraga rekreasi. Faktor yang menjadi minat untuk indikator perhatian, kesenangan dan kemauan masyarakat Palangkaraya untuk berolahraga rekreasi di kegiatan *car free day* setiap hari minggu di bundaran besar adalah tempat yang strategis, berkurangnya polusi, senam gratis untuk umum, banyaknya para pedagang di sepanjang jalan Yos Sudarso, hiburan untuk anak-anak, dan event-event yang berbeda setiap minggunya.

Jenis olahraga rekreasi yang sering dilakukan oleh masyarakat kota Palangkaraya di kegiatan *car free day* adalah jogging, senam zumba, senam aerobik, bersepeda. Olahraga rekreasi yang dilakukan pada kegiatan *car free day* merupakan salah satu cara untuk membudayakan olahraga bagi masyarakat. Dengan begitu masyarakat akan lebih tertarik dan bersemangat untuk berolahraga pada saat hari libur, sehingga tujuan dari

olahraga rekreasi dapat tercapai, yaitu sehat, bugar dan meyenangkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa minat masyarakat untuk berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di kota Palangka Raya untuk indikator perhatian adalah 70% berminat (baik). Minat masyarakat untuk berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di kota Palangka Raya untuk indikator kesenangan adalah 78% berminat (baik). Minat masyarakat untuk berolahraga rekreasi pada kegiatan *Car Free Day* di kota Palangka Raya untuk indikator kemauan adalah 64% berminat (baik).

Adapun saran berdasarkan hasil penelitian ini, yaitu:

1. Bagi pemerintah kota Palangkaraya hendaknya melakukan penataan dan peningkatan pelayanan agar minat masyarakat untuk berolahraga rekreasi lebih meningkat lagi.
2. Bagi Dinas Pemuda dan Olahraga hendaknya membantu memberikan wadah dalam mendukung minat berolahraga rekreasi masyarakat.

3. Bagi masyarakat kota Palangka Raya hendaknya memanfaatkan kegiatan ini sebaik mungkin sehingga dapat berolahraga sambil rekreasi di tempat yang nyaman, aman, dan tertib.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Kasriman. 2017. *Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi melalui Program CFD Di Jakarta*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Vol 2 No. 2.
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Moleong, Lexy. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya (edisi revisi)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.