

**SURVEY KESADARAN HIDUP SEHAT DAN MOTIVASI  
MASYARAKAT MELALUI OLAHRAGA REKREASI  
DI CAR FREE DAY BANJIR KANAL TIMUR**



*Intelligentia - Dignitas*

**DEVANI ZULFA ANDRIANSYAH  
1605621025**

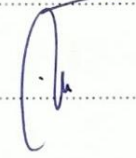
Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2025**

# LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

| Nama                                                   | Tanda Tangan                                                                      | Tanggal      |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Pembimbing I</b>                                    |  | 28 Juli 2025 |
| Prof. Dr. Abdul Sukur, M.Si<br>NIP. 196911302000031001 |                                                                                   |              |

|                                             |                                                                                    |              |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Pembimbing II</b>                        |  | 28 Juli 2025 |
| Masnur Ali, M.Pd<br>NIP. 199209012019031014 |                                                                                    |              |

| Nama                                                   | Jabatan    | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal      |
|--------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE<br>NIP. 197203022005011002 | Ketua      |   | 24/7-2025    |
| Drs. Iwan Barata, M.Pd<br>NIP. 196803092001121001      | Sekretaris |  | 28 Juli 2025 |
| Prof. Dr. Abdul Sukur, M.Si<br>NIP. 196911302000031001 | Anggota    |  | 28 Juli 2025 |
| Masnur Ali, M.Pd<br>NIP. 199209012019031014            | Anggota    |  | 28 Juli 2025 |
| Prof. Dr. Sri Nuraini, M.Pd<br>NIP. 196707301993032001 | Anggota    |  | 25 Juli 2025 |

Tanggal Lulus : Jumat, 25 Juli 2025

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini lahir dari pemikiran , gagasan, dan hasil penelitian saya pribadi yang disusun dengan bimbingan dari dosen pembimbing.
3. Setiap kutipan atau pendapat yang berasal dari pihak lain telah saya cantumkan sumbernya secara jelas, baik dalam skripsi maupun dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi inni, serta sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 7 Juli 2025

  
57106ANX012339524

Devani Zulfa Andrianyah

NIM. 1605621025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220 Telepon/  
Faksimili 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Devani Zulfa Andriansyah  
NIM : 1605621025  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Olahraga Rekreasi  
Alamat email : devanizulfa18@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah.

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul

Survey Kesadaran Hidup Sehat Dan Motivasi Masyarakat Melalui Olahraga Rekreasi  
Di Car Free Day Banjir Kanal Timur

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 04 Agustus 2025

Penulis

(  )

# **SURVEY KESADARAN HIDUP SEHAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT MELALUI OLAHRAGA REKREASI DI CAR FREE DAY BANJIR KANAL TIMUR**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesadaran hidup sehat dan motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi di kegiatan Car Free Day (CFD) Banjir Kanal Timur, Jakarta Timur. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fenomena rendahnya partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan olahraga meskipun telah tersedia ruang publik seperti CFD yang diselenggarakan secara rutin. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi, dan penyebaran angket kepada 100 responden berusia 13 tahun ke atas yang mengikuti kegiatan CFD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, masyarakat memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam berolahraga di CFD, dengan indikator tertinggi berasal dari persepsi akan manfaat olahraga terhadap kesehatan fisik dan mental. Selain itu, tingkat kesadaran hidup sehat masyarakat juga berada pada kategori tinggi, ditunjukkan oleh perilaku menjaga kebersihan, konsumsi makanan sehat, dan aktivitas fisik rutin. Faktor internal seperti kebutuhan untuk sehat dan penghargaan diri, serta faktor eksternal seperti dukungan lingkungan dan fasilitas publik, turut mempengaruhi tingkat motivasi dan kesadaran masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang kebijakan publik yang lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi guna mewujudkan pola hidup sehat yang berkelanjutan.

**Kata Kunci :** Kesadaran hidup sehat, motivasi, olahraga rekreasi, Car Free Day, Banjir Kanal Timur.

*Intelligentia - Dignitas*

# **SURVEY OF HEALTH AWARENESS AND COMUNUNITY MOTIVATION FOR RECRETIONAL SPORTS AT THE CAR FREE DAY IN BANJIR KANAL TIMUR**

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the level of health awareness and motivation of the community in participating in recreational sports during the Car Free Day (CFD) event at Banjir Kanal Timur, East Jakarta. The research was motivated by the observed low level of active public participation in physical activities, despite the availability of public spaces such as CFD. The method used in this study was descriptive quantitative, with data collected through observation, documentation, and questionnaires distributed to 100 respondents aged 13 and above who participated in CFD activities. The results showed that, in general, the community demonstrated a high level of motivation to exercise at CFD, with the strongest indicators being the perception of the physical and mental health benefits of sports. Additionally, the level of health awareness was also categorized as high, reflected in behaviors such as maintaining cleanliness, consuming nutritious food, and engaging in regular physical activity. Internal factors such as the desire to be healthy and self-fulfillment, along with external factors such as environmental support and public facilities, influenced both motivation and awareness levels. This research is expected to serve as a basis for more effective public policy design to increase community participation in recreational sports and promote a sustainable healthy lifestyle.*

**Keywords :** Health awareness, motivation, recreational sports, Car Free Day, Banjir Kanal Timur.

*Intelligentia - Dignitas*

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufiq dan inayah-Nyah. Hanya karena kekuatan dan bimbingan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul *Survey Kesadaran Hidup Sehat Dan Motivasi Masyarakat Melalui Olahraga Rekreasi di Car Free Day Banjir Kanal Timur* dengan lancar. Penulis menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan kerendahan diri, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNJ.
2. **Bapak Dr. Drs. Zulham, M.Si** Koor Program Studi Olahraga Rekreasi UNJ
3. **Bapak Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si** Sebagai Dosen Pembimbing I.
4. **Bapak Masnur Ali, M.Pd** Sebagai Dosen Pembimbing II.

**Ibu Desi** dan **Bapak Ervan** orang tua tercinta yang tidak pernah lelah memotivasi saya untuk selalu berjuang dan mendoakan setiap perjalanan hidup saya. Serta keluarga penulis segala bantuan, bimbingan, dorongan serta doa restu yang diberikan kepada penulis selama menyusun skripsi. Teman-teman seperjuangan dari awal mengiringi langkah penulis dalam penulisan skripsi ini. Seluruh pihak serta orang-orang yang terlibat dalam perjalanan hidup penulis sampai saat ini.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Jakarta, 7 Juli 2025

Devani Zulfa Andriansyah

*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR ISI

|                                            |                                     |
|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>ABSTRAK.....</b>                        | <b>iii</b>                          |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                    | <b>vii</b>                          |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>              | <b>1</b>                            |
| A. Latar Belakang Masalah .....            | 1                                   |
| B. Identifikasi Masalah.....               | 7                                   |
| C. Pembatasan Masalah .....                | 7                                   |
| D. Rumusan Masalah.....                    | 7                                   |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian .....         | 7                                   |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>         | <b>9</b>                            |
| A. Deskripsi Konseptual.....               | 9                                   |
| 1. Hidup Sehat.....                        | 9                                   |
| 2. Motivasi .....                          | 13                                  |
| 3. Masyarakat .....                        | 18                                  |
| 4. Olahraga Rekreasi.....                  | 21                                  |
| 5. Car Free Day .....                      | 27                                  |
| B. Kerangka Berpikir.....                  | 30                                  |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b> | <b>32</b>                           |
| A. Tujuan Penelitian.....                  | 32                                  |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....        | 32                                  |
| C. Metode Penelitian .....                 | 32                                  |
| D. Populasi dan Sampel.....                | 33                                  |
| E. Teknik Sampling.....                    | 33                                  |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....           | 34                                  |
| G. Teknik Analisis Data .....              | 35                                  |
| H. Instrumen Penelitian .....              | 39                                  |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>   | <b>43</b>                           |

|                                          |                                     |
|------------------------------------------|-------------------------------------|
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. Hasil Penelitian .....                | 44                                  |
| C. Karakteristik Responden.....          | 44                                  |
| D. Skoring Responden.....                | 46                                  |
| E. Deskripsi Berdasarkan Variabel .....  | 46                                  |
| F. Pembahasan.....                       | 51                                  |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>               | <b>53</b>                           |
| A. Kesimpulan.....                       | 53                                  |
| B. Saran .....                           | 54                                  |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>               | <b>55</b>                           |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>             | <b>55</b>                           |
| <b>KUESIONER PENELITIAN .....</b>        | <b>61</b>                           |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>               | <b>95</b>                           |



*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR TABEL

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3. 1 Kriteria Deskriptif Presentase .....            | 36 |
| Tabel 3. 2 Klasifikasi Koefisien Korelasi Validitas .....  | 38 |
| Tabel 3. 3 Klasifikasi Koefisien Korelasi Reabilitas ..... | 39 |
| Tabel 3. 4 Pedoman Observasi.....                          | 39 |
| Tabel 3. 5 Intrumen Skala Likert .....                     | 40 |
| Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Intrumen Penelitian (Angket).....     | 41 |
| Tabel 3. 7 Instrumen Penelitian Angket.....                | 41 |
| Tabel 4. 1 Distribusi Tempat Tinggil Responden .....       | 44 |
| Tabel 4. 2 Distribusi Jenis Kelamin Responden .....        | 45 |
| Tabel 4. 3 Distribusi usia responden .....                 | 45 |
| Tabel 4. 4 Rangkuman Indikator Variabel Hidup Sehat .....  | 48 |
| Tabel 4. 5 Rangkuman Faktor Motivasi.....                  | 50 |

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....                                                    | 30 |
| Gambar 4. 1 Diagram Batang Presentase Indikator Hidup Sehat .....                     | 47 |
| Gambar 4. 2 Diagram Batang Presentase Indikator Hidup Sehat (Lingkungan Sehat) ....   | 47 |
| Gambar 4. 3 Diagram Batang Presentase Indikator Hidup Sehat .....                     | 48 |
| Gambar 4. 4 Diagram Presentase Indikator Motivasi ( Penghargaan/Prestasi) .....       | 49 |
| Gambar 4. 5 Diagram Presentase Indikator Motivasi (Kebutuhan).....                    | 49 |
| Gambar 4. 6 Diagram Presentase Indikator Motivasi (Keuntungan).....                   | 49 |
| Gambar 4. 7 Diagram Batang Presentase Indikator Motivasi (Hubungan Interpersonal). 50 |    |

*Intelligentia - Dignitas*