

OLAHRAGA MASYARAKAT DI CAR FREE DAY CRC MUARO JAMBI :STUDI FENOMENOLOGI

Kevin Miptahul Rizki¹, Reza Hadinata², Fitri Diana³
^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi,
¹ kevinmiptahulrizki01@gmail.com , ² reza_hadinata@unja.ac.id ,
³ fitridiana16@unja.ac.id

ABSTRACT

This phenomenon is also evident at the CRC Muaro Jambi Car-Free Day, with the emergence of recreational sports communities, such as jogging. This phenomenon has become a current trend for maintaining a sense of community in society. This phenomenon has a positive impact if implemented consistently and sustainably. Additionally, the development of a modern lifestyle that tends to be sedentary due to technological advancements has led many people to experience a decline in physical activity. The objective of this study is to describe and examine participants' experiences and understanding, as well as what makes the community feel comfortable and enjoy sports activities at the Car Free Day event in CRC Muaro Jambi. This study employs a qualitative method. The research subjects are visitors to Car Free Day at CRC Muaro Jambi who actively participate in recreational sports activities. Participants were selected to be at least 17 years of age, as they are considered capable of providing information consciously and objectively. The results of the study reveal the public's experiences when engaging in sports at Car Free Day at CRC Muaro Jambi. They initially went jogging at the CRC, but since it's so crowded these days, they've switched to just taking a leisurely walk. They usually go every week if there are no other activities. They visit the CRC to help children practice rollerblading, but since the ground isn't level, it can only be used for physical exercise; it's not suitable for recreational rollerblading. The community understands and appreciates the value of the community sports activities held during Car Free Day at the CRC in Muaro Jambi. Car Free Day activities take place every Friday and Saturday, with many people engaging in sports and a bazaar. Besides exercising, it also serves as physical training. Since most children spend their time on their phones, these activities provide a fun way to keep them active. The sports activities at CRC are a great way to fill free time, especially on Fridays and Saturdays when there are no classes on campus and it's very close to their dorms. Making the community feel comfortable and enjoy the sports activities at the CRC Muaro Jambi Car Free Day. The Car Free Day activities currently being held are quite enjoyable. initially, the road was open to vehicles, but now it's separated for those exercising. As for the facilities, they're quite good; however, parking security is a bit of an issue because not all areas have parking attendants, so there's a slight

fear of losing one's motorcycle. At CRC, training is quite comfortable, and the environment is still pleasant, yes.

Keywords: community sports, car free day, phenomenological study

ABSTRAK

Fenomena ini juga terjadi juga terjadi di Car free Day CRC Muaro Jambi, munculnya komunitas olahraga rekreasi, seperti jogging. Fenomena ini telah menjadi tren masa kini untuk tetap eksis dalam kehidupan bermasyarakat. Fenomena ini berdampak baik jika dijalankan secara konsisten dan berkelanjutan. Selain itu, perkembangan gaya hidup modern yang cenderung pasif akibat kemajuan teknologi menyebabkan banyak orang mengalami penurunan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini Mendeskripsikan dan mengkaji pengalaman pemahaman dan apa yang membuat masyarakat nyaman dan menikmati kegiatan olahraga di Car free Day CRC Muaro Jambi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, Pada penelitian ini, subjek penelitian merupakan pengunjung Car Free Day di CRC Muaro Jambi yang secara aktif mengikuti kegiatan olahraga rekreasi. Pemilihan Berusia sekurang-kurangnya 17 tahun, dengan pertimbangan telah memiliki kemampuan untuk memberikan informasi secara sadar dan objektif. Hasil penelitian menunjukkan, Pengalaman masyarakat ketika berolahraga di Car Free Day CRC Muaro Jambi. Mereka awalnya melakukan jogging di CRC, karena begitu ramai saat ini jadi hanya melakukan jalan santai, biasanya dilakukan setiap minggu jika tidak ada kegiatan lain, mereka berkunjung ke CRC dengan tujuan melatih sepatu roda bagi anak-anak, hanya saja lokasinya tidak rata hanya bisa digunakan untuk latihan fisik, kalau untuk bersenang senang menggunakan sepatu roda tidak bisa, Masyarakat memahami dan memberikan makna terhadap olahraga masyarakat yang dilakukan Di Car Free Day CRC Muaro Jambi. Kegiatan car free day Setiap jumat dan sabtu banyak yang melakukan aktifitas olahraga dan juga ada bazar, selain berolahraga juga melatih fisik, karena kebanyakan anak-anak hanya bermain handpone maka dari itu memberikan latihan yang dapat membuat anak senang, kegiatan olahraga di CRC hanya mengisi waktu luang apalagi pada hari jumat dan sabtu tidak ada kegiatan belajar di kampus dan sangat dekat dari kos. Membuat masyarakat merasa nyaman dan menikmati kegiatan olahraga di Car Free Day CRC Muaro Jambi Kegiatan car free day yang dilakukan cukup menyenangkan untuk saat ini, awalnya jalan raya untuk kendaraan ada dan sekarang dipisahkan untuk yang berolahraga, kalau untuk fasilitasnya sudah cukup baik, hanya saja untuk keamanan parkir ini agak sedikit bermasalah karena tidak semua tempat ada tukang parkirnya jadi sedikit takut kehilangan motor, di CRC latihan cukup nyaman, lingkungannya juga masih asri, ya.

Kata Kunci: olahraga masyarakat, car free day, studi fenomenologi

A. Pendahuluan

Dalam masyarakat saat ini, upaya untuk melindungi dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental menjadi semakin penting. Salah satu cara yang efektif untuk mencapai hal tersebut adalah melalui kegiatan rekreasi, khususnya olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sukarela dengan tujuan utama untuk relaksasi, kesenangan, dan pemeliharaan kebugaran (Kuncoro & Rahayu, 2023). Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi kebugaran jasmani tetapi juga membantu menjaga keseimbangan emosional, mengurangi tingkat stress, dan mempererat hubungan sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Amri dkk. yang menyatakan olahraga rekreasi berperan penting dalam kesehatan dan kebahagiaan, serta berkontribusi dalam terjadinya interaksi sosial (Amri et al., 2024).

Menurut Lamusu (2018) fenomena budaya olahraga di masyarakat diyakini tidak semata-mata sebagai aktivitas penunjang kesehatan, tetapi juga penunjang kebutuhan bermasyarakat yang di dalamnya dapat melekat nilai-nilai kebugaran kesehatan, psikologis, dan sosio-budaya. Olahraga dapat memberikan kontribusi nyata yang sangat berharga dan memberikan inspirasi bagi kesejahteraan dan kelangsungan hidup manusia dari aspek jasmani, rohani dan sosial. Makna yang terkandung dalam aktivitas olahraga ini tidak sekedar pendidikan dan prestasi yang bersifat fisik, tetapi lebih luas terkait dengan

tujuan secara menyeluruh, serta dapat memberikan kontribusi terhadap kehidupan bagi setiap individu dalam aspek fisik, mental dan sosial.

Salah satu keunggulan olahraga rekreasi dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya terletak pada sifatnya yang lebih santai dan mudah diikuti oleh berbagai kalangan. Hal ini sejalan dengan pendapat Dimyati (2013) bahwa olahraga rekreasi bersifat fleksibel, artinya dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja tanpa memerlukan keahlian khusus. Kemudahan dalam mengakses dan melaksanakan olahraga rekreasi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, karena individu dapat menyesuaikan aktivitas ini dengan waktu dan kondisi yang mereka miliki tanpa tekanan atau tuntutan tertentu. Sulaiman & Sukada (2020) menegaskan bahwa di dalam olahraga rekreasi terkandung gerak positif yang menyenangkan dan bermanfaat untuk pemulihan tenaga serta kesehatan mental. Oleh karena itu, olahraga rekreasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media untuk mencapai keseimbangan antara kesehatan jasmani dan ketenangan batin.

Partisipasi seseorang dalam kegiatan olahraga rekreasi tidak terjadi begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mendorong individu untuk terlibat di dalamnya. Motivasi menjadi faktor utama yang menentukan partisipasi aktif seseorang dalam olahraga rekreasi (Kuncoro & Rahayu, 2023). Data penelitian di Ankara, Turki,

memperlihatkan bahwa sebanyak 684 pria yang berpartisipasi dalam olahraga rekreasi memiliki tingkat motivasi intrinsik yang tinggi, dengan skor rata-rata mencapai 3,65 hingga 3,98 dari skala Likert 5 poin (Özant et al., 2025). Hasil tersebut menunjukkan bahwa motivasi intrinsik menjadi faktor dominan yang mendorong partisipasi individu dalam olahraga rekreasi, di mana kesenangan, minat pribadi, serta kepuasan batin menjadi alasan utama seseorang untuk tetap aktif berpartisipasi.

Sementara itu penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa minat pribadi merupakan salah satu faktor motivasi intrinsik yang paling berpengaruh dalam mendorong partisipasi olahraga rekreasi dengan skor rata-rata 5,08 pada skala likert 7 poin (Geller dkk., 2018). Sedangkan di Kota Salatiga, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia, salah satu narasumber dari penelitian yang dilakukan berpendapat bahwa “motivasi seseorang melakukan olahraga rekreasi adalah karena kebutuhan akan kekebalan tubuh, keinginan untuk bersosialisasi dengan orang lain, olahraga yang tidak terlalu berat, memiliki banyak manfaat, dan murah meriah”. Pendapat ini juga didukung oleh narasumber kedua dalam penelitian tersebut, yang menyatakan bahwa “untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran, menjadi sehat, bahagia, dan gembira (Wibowo et al., 2023).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan di Jawa Tengah menunjukkan bahwa masyarakat memiliki motivasi intrinsik dan

ekstrinsik. Motivasi intrinsik yang ada dalam penelitian ini adalah minat masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi atas kemauan diri sendiri dengan alasan untuk menjaga kesehatan, seperti yang diungkapkan oleh Satria “Yang utama untuk kesehatan, buat refreshing. Karena senin sampai jumat kerja jadi butuh waktu untuk refreshing”. Motivasi ekstrinsik yang dimiliki masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi adanya faktor dari luar yaitu karena suasana Alun-alun Kota Ngawi yang sejuk dan banyak orang, serta adanya tuntutan atau tugas yang mengharuskan latihan fisik, seperti yang dikatakan oleh Alviana Windy “Untuk kesehatan itu pasti dan untuk persiapan ospek jurusan karena harus ada latihan fisik”(Kuncoro & Rahayu, 2023). Selanjutnya yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Maulana et al. (2020) menunjukkan minat pengunjung car free day dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi di Karesidenan Pekalongan tergolong dalam kategori tinggi dengan skor rata-rata persentase 73,7% dan motivasi pengunjung car free day di Karesidenan Pekalongan dalam beraktivitas olahraga rekreasi tergolong dalam kategori sangat tinggi dengan skor rata-rata persentase 82,3%.

Fenomena ini juga terjadi juga terjadi di *Car free Day* CRC Muaro Jambi, munculnya komunitas olahraga rekreasi, seperti jogging. Fenomena ini telah menjadi tren masa kini untuk tetap eksis dalam kehidupan bermasyarakat. Motivasi dan tujuan melakukan olahraga rekreasi hingga kini belum

ditemukan. Fenomena ini berdampak baik jika dijalankan secara konsisten dan berkelanjutan. Selain itu, perkembangan gaya hidup modern yang cenderung pasif akibat kemajuan teknologi menyebabkan banyak orang mengalami penurunan aktivitas fisik. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya risiko berbagai penyakit, seperti obesitas, diabetes, dan gangguan mental. Di sisi lain, padatnya ruang publik akibat aktivitas angkutan umum dan kendaraan pribadi turut membatasi ruang gerak masyarakat yang untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga rekreasi di lingkungan terbuka.

Car free Day merupakan sebuah gerakan untuk menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan umum atau kendaraan pribadi. Program *car-free day* terbukti dapat meningkatkan aktivitas fisik masyarakat karena menyediakan ruang bebas kendaraan yang memungkinkan orang untuk berjalan kaki, bersepeda, maupun berolahraga secara lebih aman dan nyaman (Mendoza et al. 2022). Pada hari pelaksanaan *Car Free Day*, ada bagian ruas jalan yang di tutup dan digunakan untuk para peserta *Car Free Day*. Penutupan jalan sebagai dampak dari pemberlakuan *Car free Day* dalam memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk berolahraga di jalan-jalan yang biasa di lewati kendaraan.

Kegiatan *Car free Day* yang ada di CRC muaro jambi sendiri dilaksanakan dihari Jumat dan Sabtu pada pukul 15.00 hingga 21.00 WIB. Antusiasme pengunjung cukup tinggi dan berjalan dengan teratur. Pengunjung *Car free*

Day di dominasi oleh kalangan anak remaja atau mahasiswa yang datang bersama teman atau saudaranya, namun terdapat pula orang dewasa yang mengikuti kegiatan ini bersama keluarga untuk mengisi waktu luang dengan berolahraga rekreasi di program *Car free Day* tersebut. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi tentu tidak terlepas dari motivasi yang melatarbelakanginya.

Telah banyak dilakukan penelitian mengenai motivasi dalam olahraga rekreasi, khususnya pada kegiatan *Car Free Day*, topik ini masih terus menjadi kajian yang menarik untuk diteliti lebih mendalam. Özant et al. (2025) meneliti tentang *motivasi aktivitas rekreasi dan hasil kesehatan yang dirasakan dalam rekreasi dari perspektif pria*, yang menunjukkan adanya hubungan antara motivasi berolahraga dengan persepsi terhadap kesehatan individu. Geller et al. (2018) melalui penelitiannya yang berjudul *motivasi intrinsik dan ekstrinsik mendukung pemeliharaan aktivitas fisik teratur pada orang dewasa*. Selanjutnya, Cahyo Wibowo dkk. (2023) melalui penelitiannya yang berjudul *Studi Fenomenologi: Olahraga Rekreasi di Masyarakat Perkotaan* menyoroti bagaimana masyarakat perkotaan memaknai aktivitas olahraga rekreasi dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, Kuncoro & Rahayu (2023) melakukan penelitian yang berjudul *Motivasi Masyarakat Yang Terlibat Dalam Olahraga Rekreasi*. Sementara itu, Maulana et al. (2020) melakukan penelitian berjudul *Analisis Minat dan Motivasi Pengunjung Car free Day di Karesidenan Pekalongan*

dalam Beraktivitas Olahraga Rekreasi yang berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi masyarakat dalam kegiatan tersebut.

Namun demikian, setiap individu memiliki latar belakang pengalaman, pemahaman, serta alasan yang beragam dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi. Sebagian masyarakat melakukannya dengan tujuan menjaga kesehatan, sebagian lainnya untuk memperoleh hiburan, dan ada pula yang tertarik karena adanya suasana sosial yang terbentuk. Selain itu, aspek kenyamanan seperti kondisi lingkungan, suasana kegiatan, serta interaksi sosial turut menjadi faktor penting yang memengaruhi tingkat kenikmatan seseorang dalam berpartisipasi dalam aktivitas olahraga rekreasi. Kajian yang secara mendalam membahas pengalaman masyarakat, pemaknaan terhadap aktivitas olahraga, serta faktor-faktor yang memengaruhi kenyamanan dan kenikmatan dalam mengikuti kegiatan tersebut masih tergolong terbatas. Padahal, pemahaman terhadap aspek-aspek tersebut sangat penting untuk mengetahui bagaimana olahraga rekreasi benar-benar dirasakan oleh masyarakat.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara mendalam pengalaman, pemahaman, serta kenyamanan masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di Car Free Day CRC Muaro Jambi. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai makna

olahraga rekreasi dari perspektif masyarakat itu sendiri.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman dan pemaknaan masyarakat terhadap aktivitas olahraga rekreasi pada kegiatan Car Free Day (CFD) di Citra Raya City (CRC), Kabupaten Muaro Jambi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2026 dengan subjek penelitian berupa enam orang pengunjung CFD yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu laki-laki dan perempuan berusia minimal 17 tahun yang aktif mengikuti aktivitas olahraga rekreasi. Sumber data penelitian terdiri atas data primer yang diperoleh melalui wawancara mendalam dengan informan dan data sekunder yang diperoleh melalui dokumentasi serta hasil observasi lapangan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati aktivitas olahraga rekreasi, kondisi lingkungan, serta sarana dan prasarana pendukung yang tersedia di lokasi penelitian. Wawancara dilakukan secara terbuka untuk menggali pengalaman, pemahaman, dan makna olahraga rekreasi bagi para informan, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik serta member check. Analisis data dilakukan secara interaktif menggunakan model Miles dan

Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk mendukung proses pengelolaan dan pengorganisasian data secara sistematis, penelitian ini memanfaatkan perangkat lunak NVivo dalam proses pengkodean, pengelompokan tema, dan interpretasi data.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat memanfaatkan kegiatan Car Free Day (CFD) di Citra Raya City (CRC) Muaro Jambi sebagai sarana olahraga rekreasi, menjaga kesehatan, dan berinteraksi sosial. Berdasarkan hasil wawancara dengan enam informan, aktivitas olahraga yang dilakukan meliputi jogging, jalan santai, bersepeda, senam, sepatu roda, dan kempo. Para informan mengungkapkan bahwa kegiatan olahraga di CFD memberikan pengalaman yang menyenangkan karena suasana yang ramai, lingkungan yang nyaman, serta adanya kesempatan untuk bertemu dan berinteraksi dengan masyarakat lain. Selain itu, keberadaan bazar kuliner dan pelaku UMKM menjadi daya tarik tambahan yang membuat masyarakat betah mengikuti kegiatan CFD secara rutin.

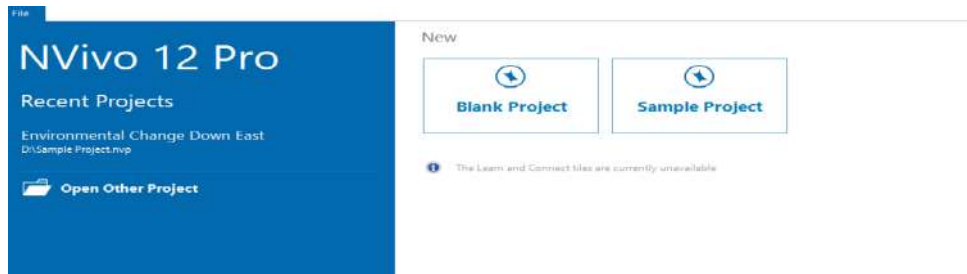
Berdasarkan pendekatan fenomenologi, pengalaman masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi di CFD tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga menyangkut makna yang mereka rasakan selama berpartisipasi. Sebagian besar informan memaknai olahraga sebagai sarana menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh,

sementara informan lainnya menganggap olahraga sebagai media untuk mengisi waktu luang, mengurangi kejenuhan, meningkatkan semangat, serta mempererat hubungan sosial. Bagi beberapa informan yang terlibat dalam olahraga kempo dan sepatu roda, kegiatan tersebut juga dimaknai sebagai sarana pembinaan karakter, disiplin, dan pengembangan prestasi.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa faktor kenyamanan memiliki peran penting dalam mendorong partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga rekreasi. Lingkungan yang bersih, suasana yang asri, keamanan yang relatif terjaga, serta tersedianya fasilitas pendukung menjadi faktor utama yang membuat masyarakat merasa nyaman berolahraga di kawasan CFD CRC Muaro Jambi. Meskipun demikian, beberapa informan masih menemukan kendala berupa kebisingan kendaraan bermotor yang melintas, keterbatasan fasilitas untuk cabang olahraga tertentu, serta pengelolaan area parkir yang belum merata.

Hasil analisis data menggunakan perangkat lunak NVivo menunjukkan bahwa tema-tema utama yang muncul dari wawancara meliputi kesehatan, olahraga, kenyamanan, kebersamaan, rekreasi, dan aktivitas sosial masyarakat. Tema-tema tersebut saling berkaitan dan membentuk pengalaman masyarakat dalam mengikuti kegiatan CFD. Analisis ini menunjukkan bahwa olahraga rekreasi di CFD tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga manfaat

psikologis, sosial, dan ekonomi melalui keberadaan aktivitas UMKM yang berkembang di kawasan tersebut.



Gambar 4.1 Project Nvivo
Sumber: Data yang diolah 2026

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa pengalaman masyarakat dalam mengikuti olahraga rekreasi di CFD CRC Muaro Jambi terbentuk melalui keterkaitan antara pengalaman berolahraga, makna olahraga, kenyamanan lingkungan, serta interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Temuan ini menunjukkan bahwa CFD CRC Muaro Jambi berfungsi sebagai ruang publik yang efektif dalam mendorong gaya hidup sehat, memperkuat hubungan sosial masyarakat, serta mendukung aktivitas ekonomi lokal melalui pemberdayaan UMKM.

Pada hari pelaksanaan *Car Free Day*, ada bagian ruas jalan yang di tutup dan digunakan untuk para peserta *Car Free Day*. Penutupan jalan sebagai dampak dari pemberlakuan *Car free Day* dalam memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk berolahraga di jalan-jalan yang biasa di lewati kendaraan.

Kegiatan *Car free Day* yang ada di CRC muaro jambi sendiri dilaksakan dihari Jumat dan Sabtu pada pukul 15.00 hingga 21.00 WIB. Antusiasme

pengunjung cukup tinggi dan berjalan dengan teratur. Pengunjung *Car free Day* di dominasi oleh kalangan anak remaja atau mahasiswa yang datang bersama teman atau saudaranya, namun terdapat pula orang dewasa yang mengikuti kegiatan ini bersama keluarga untuk mengisi waktu luang dengan berolahraga rekreasi di program *Car free Day* tersebut.

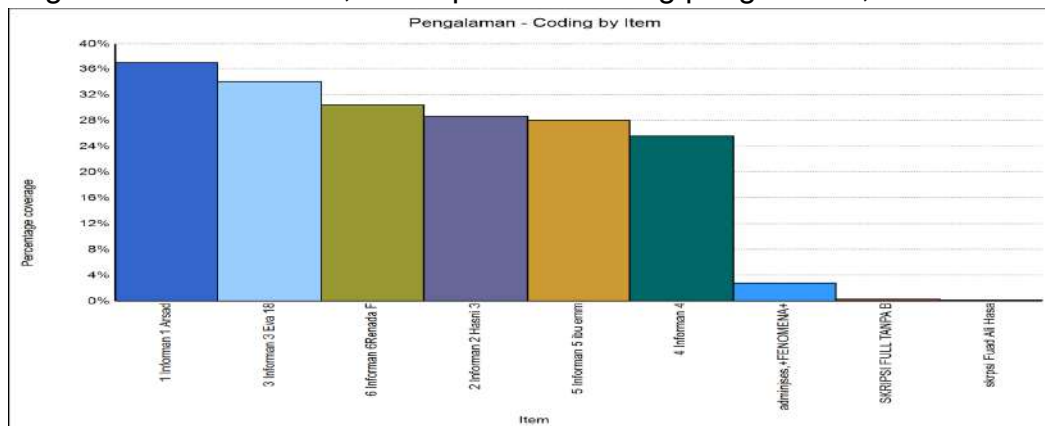
Telah banyak dilakukan penelitian mengenai motivasi dalam olahraga rekreasi, khususnya pada kegiatan *Car Free Day*, topik ini masih terus menjadi kajian yang menarik untuk diteliti lebih mendalam. Özant et al. (2025) meneliti tentang motivasi aktivitas rekreasi dan hasil kesehatan yang dirasakan dalam rekreasi dari perspektif pria, yang menunjukkan adanya hubungan antara motivasi berolahraga dengan persepsi terhadap kesehatan individu. Geller et al. (2018).

Pengalaman masyarakat ketika berolahraga di *Car Free Day* CRC Muaro Jambi.

Fenomenologi merupakan pendekatan yang berfokus pada

pemahaman pengalaman sadar individu terhadap suatu fenomena. Menurut Husserl, fenomenologi bertujuan untuk menggali dan mendeskripsikan pengalaman sebagaimana yang dialami secara langsung oleh individu, tanpa

dipengaruhi oleh asumsi atau penilaian dari luar (Husserl, 1970). Pendekatan ini menekankan pada konsep *lived experience* atau pengalaman hidup yang dirasakan secara subjektif oleh seseorang. Berikut ini merupakan hasil coding pengalaman;



Gambar 2 Coding by Item- Pengalaman

Pada gambar grafik di atas menunjukkan bahwa adanya Pengalaman masyarakat ketika berolahraga di *Car Free Day* CRC Muaro Jambi, Informan Arsyad menerangkan bahwa berolahraga di *Car Free Day* CRC Muaro Jambi sebesar 37%.

Mereka awalnya melakukan jogging di CRC, karena begitu ramai saat ini jadi hanya melakukan jalan santai, biasanya dilakukan setiap minggu jika tidak ada kegiatan lain, mereka berkunjung ke CRC dengan tujuan melatih sepatu roda bagi anak-anak, hanya saja lokasinya tidak rata hanya bisa digunakan untuk latihan fisik, kalau untuk bersenang-senang menggunakan sepatu roda tidak bisa, semenjak dibukanya *Car Free Day* merasa senang karena selain jalan santai dan bersepeda juga dapat menikmati jajanan yang ada di CRC tersebut. *Citra Raya* ini sudah 10 tahun

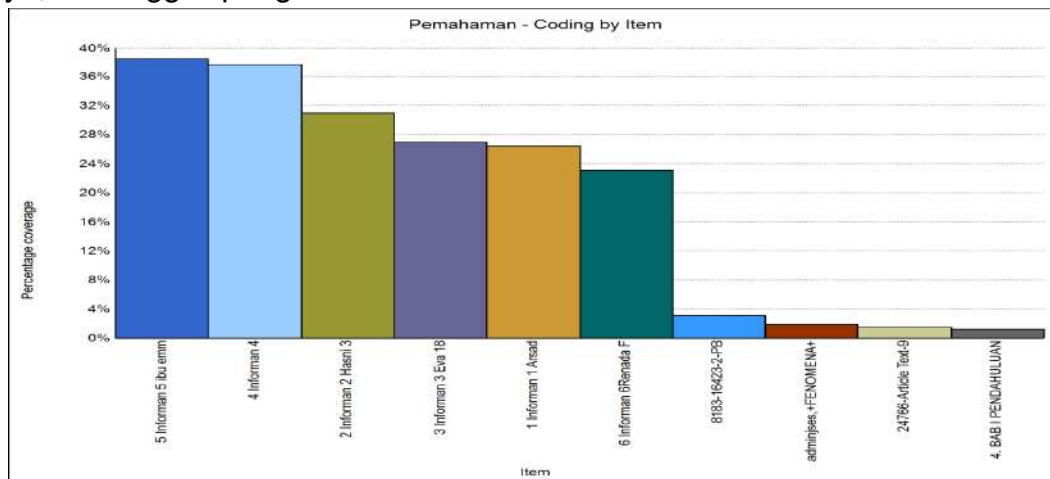
mendapatkan fasilitas yang mendukung selama menjadi pelatih kenpo, dan mendapat izin dari pihak manajemen, bahwa *Car Free Day* yang ada di Citra Raya sangat menyenangkan karena selain kegiatannya menyenangkan juga membuat tubuh menjadi sehat, kegiatan *Car Free Day* yang ada di Citra Raya yang saya ikuti sudah satu setengah tahun tidak merasakan bosan, selain jalan santai juga bersepeda serta ada juga eksplor kuliner.

Masyarakat memahami dan memberikan makna terhadap olahraga masyarakat yang dilakukan Di *Car Free Day* CRC Muaro Jambi.

Fenomenologi interpretatif yang dikembangkan oleh Heidegger merupakan pengembangan dari fenomenologi Husserl yang tidak hanya berfokus pada deskripsi pengalaman,

tetapi juga pada interpretasi makna dari pengalaman tersebut. Heidegger menekankan bahwa manusia selalu berada dalam konteks dunia sosial dan budaya, sehingga pengalaman tidak

dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari (Heidegger, 1962). Berikut ini merupakan hasil coding pemahaman ;



Gambar 3C oding by Item- Pemahaman

Pada gambar grafik di atas menunjukkan bahwa adanya pemahaman masyarakat ketika berolahraga di *Car Free Day* CRC Muaro Jambi, Informan ibu emm menerangkan bahwa berolahraga di *Car Free Day* CRC Muaro Jambi sebesar 38%.

Setiap jumat dan sabtu banyak yang melakukan aktifitas olahraga dan juga ada bazar, selain berolahraga juga melatih fisik, karena kebanyakan anak-anak hanya brmain handpone maka dari itu memberikan latihan yang dapat membuat anak senang, kegiatan olahraga di CRC hanya mengisi waktu luang apalagi pada hari jumat dan sabtu tidak ada kegiatan belajar di kampus dan sangat dekat dari kos, kegiatan *Car Free Day* untuk menjaga kesehatan. Selain melatih fisik bela diri ini khususnya kempo. Kegiatan olahraga yang dilakukan di CRC sangat positif, mendukung UMKM, arena *Car*

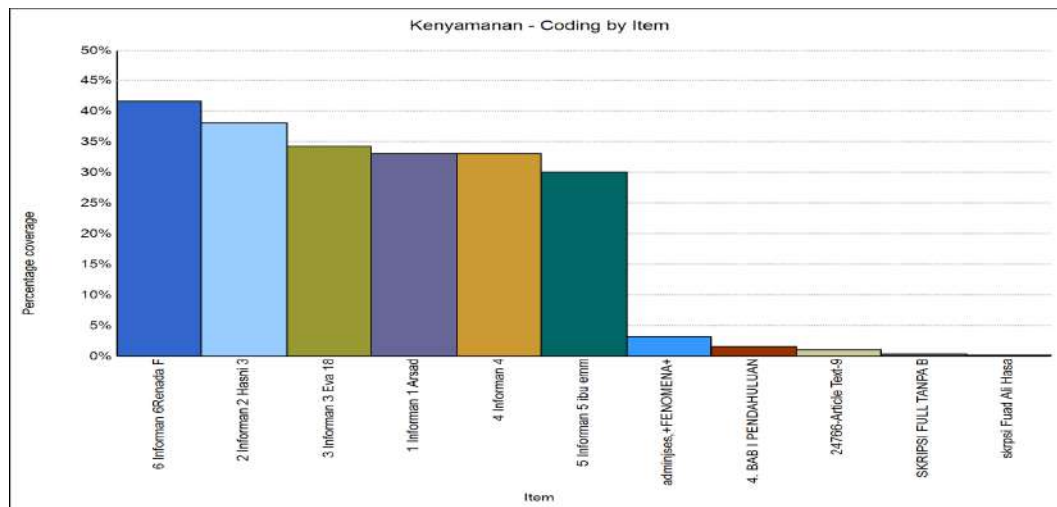
Free Day banyak untuk UMKM, jadi itu pasti sangat positif, mengikuti *Car Free Day* selain olahraga diet juga dapat melakukan jogging, selain itu juga buat liburan anak-anak, saat ini *Car Free Day* sudah ramai walaupun terbilang baru, aktivitas *Car Free Day* yang dilakukan untuk hidup sehat dan mengisi waktu luang, selain tempatnya nyaman juga bisa olahraga sambil kulineran.

Membuat masyarakat merasa nyaman dan menikmati kegiatan olahraga di *Car Free Day* CRC Muaro Jambi

Teori pengalaman rekreasi yang dikemukakan oleh Neulinger menjelaskan bahwa aktivitas rekreasi merupakan pengalaman yang dilakukan secara sukarela dan memberikan rasa kesenangan, kebebasan, serta kepuasan bagi individu (Neulinger, 1974). Dalam teorinya, Neulinger menekankan

bahwa rekreasi sangat dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan persepsi kebebasan individu dalam melakukan

aktivitas tersebut. Berikut ini merupakan hasil coding kenyamanan;



Gambar 4 Coding by Item- Kenyamanan

Pada gambar grafik di atas menunjukkan bahwa adanya kenyamanan masyarakat ketika berolahraga di *Car Free Day* CRC Muaro Jambi, Informan Renanda menerangkan bahwa berolahraga di *Car Free Day* CRC Muaro Jambi sebesar 42%.

Kegiatan *car free day* yang dilakukan cukup menyenangkan untuk saat ini, awalnya jalan raya untuk kendaraan ada dan sekarang dipisahkan untuk yang berolahraga, kalau untuk fasilitasnya sudah cukup baik, hanya saja untuk keamanan parkir ini agak sedikit bermasalah karena tidak semua tempat ada tukang parkirnya jadi sedikit takut kehilangan motor, kegiatan *car free day* dekat dengan perumahan masyarakat hanya saja kalau dapat tempat duduk yang dekat dengan musik, musiknya keras jadi agak keganggu, di CRC latihan cukup nyaman, lingkungannya juga masih asri, ya. Polusi masih kurang, selama latihan banyak juga peminat latihan bela diri disini. Hanya saja kalau

ada kendaraan yang lewat-lewat suaranya keras tapi itu tidak terlalu mengganggu latihan, *car free day* suasananya nyaman, tempatnya bersih, disediakan tempat duduk dan bebas untuk beraktivitas. Slain itu anak pun senang ada tempat arena bermain, kegiatan *car free day* di CRC untuk fasilitasnya udah bagus, bisa sepedaan, jogging, jalan santai, terus juga bisa melakukan olahraga lain seperti bermain voli. Selain itu cukup rame, bersih, jarang ada sampah yang berserakan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian maka dapat disimpulkan beberapa kesimpulan dari penelitian ini yaitu:

1. Pengalaman masyarakat ketika berolahraga di *Car Free Day* CRC Muaro Jambi.

Mereka awalnya melakukan jogging di CRC, karena begitu ramai saat ini jadi hanya melakukan jalan

santai, biasanya dilakukan setiap minggu jika tidak ada kegiatan lain, mereka berkunjung ke CRC dengan tujuan melatih sepatu roda bagi anak-anak, hanya saja lokasinya tidak rata hanya bisa digunakan untuk latihan fisik, kalau untuk bersenang-senang menggunakan sepatu roda tidak bisa, semenjak dibuka *Car Free Day* merasa senang karena selain jalan santai dan bersepeda juga dapat menikmati jajanan yang ada di CRC tersebut. *Car Free Day* yang ada di Citra Raya sangat menyenangkan karena selain kegiatannya menyenangkan juga membuat tubuh menjadi sehat, kegiatan *Car Free Day* yang ada di Citra Raya yang saya ikuti sudah satu setengah tahun tidak merasakan bosan, selain jalan santai juga bersepeda serta ada juga eksplor kuliner.

2. Masyarakat memahami dan memberikan makna terhadap olahraga masyarakat yang dilakukan Di Car Free Day CRC Muaro Jambi.

Kegiatan *car free day* Setiap jumat dan sabtu banyak yang melakukan aktifitas olahraga dan juga ada bazar, selain berolahraga juga melatih fisik, karena kebanyakan anak-anak hanya bermain handpone maka dari itu memberikan latihan yang dapat membuat anak senang, kegiatan olahraga di CRC hanya mengisi waktu luang apalagi pada hari jumat dan sabtu tidak ada kegiatan belajar di kampus dan sangat dekat dari kos. Selain melatih fisik bela diri ini khususnya kempo. Kegiatan olahraga yang dilakukan di CRC sangat positif, mendukung UMKM, arena *Car Free*

Day banyak untuk UMKM, jadi itu pasti sangat positif, mengikuti *Car Free Day* selain olahraga diet juga dapat melakukan jogging, selain itu juga buat liburan anak-anak, saat ini *Car Free Day* sudah ramai walaupun terbilang baru, aktivitas *Car Free Day* yang dilakukan untuk hidup sehat dan mengisi waktu luang, selain tempatnya nyaman juga bisa olahraga sambil kulineran.

3. Membuat masyarakat merasa nyaman dan menikmati kegiatan olahraga di Car Free Day CRC Muaro Jambi

Kegiatan *car free day* yang dilakukan cukup menyenangkan untuk saat ini, awalnya jalan raya untuk kendaraan ada dan sekarang dipisahkan untuk yang berolahraga, kalau untuk fasilitasnya sudah cukup baik, hanya saja untuk keamanan parkir ini agak sedikit bermasalah karena tidak semua tempat ada tukang parkirnya jadi sedikit takut kehilangan motor, di CRC latihan cukup nyaman, lingkungannya juga masih asri, ya. Polusi masih kurang, selama latihan banyak juga peminat latihan bela diri disini, *car free day* suasananya nyaman, tempatnya bersih, disediakan tempat duduk dan bebas untuk beraktivitas. Selain itu anak pun senang ada tempat arena bermain, kegiatan *car free day* di CRC untuk fasilitasnya udah bagus, bisa sepedaan, jogging, jalan santai, terus juga bisa melakukan olahraga lain seperti bermain voli. Selain itu cukup rame, bersih, jarang ada sampah yang berserakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abnisa, A. P. (2020). Konsep motivasi pembelajaran. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 21, 124–142. (Jika digunakan pada bagian teori motivasi, perlu ditambahkan sitasi dalam teks.)
- Amri, Rambe, R. M., & Fadhillah, S. A. (2024). Upaya meningkatkan pemahaman siswa tentang olahraga prestasi, kebugaran, kesehatan, dan rekreasi melalui metode pembelajaran partisipatif di kelas X SMA Swasta Rantau Prapat. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 117–130.
- Dimiyati, R. W. M. (2013). Pengaruh implementasi kebijakan otonomi daerah dan dukungan dana terhadap pemberdayaan olahraga rekreasi di Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Ilmiah Pascasarjana Administrasi Pendidikan*, 1(2), 199–210.
- Geller, K., Renneke, K., Custer, S., & Tigue, G. (2018). Intrinsic and extrinsic motives support adults' regular physical activity maintenance. *Sports Medicine International Open*, 2(3), E62–E66. <https://doi.org/10.1055/a-0620-9137>
- Kuncoro, M. D. M., & Rahayu, S. (2023). Motivasi masyarakat yang terlibat dalam olahraga rekreasi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1), 28–40.
- Lamusu, A. (2018). Karakter sosial budaya pendidikan jasmani dan olahraga. *Journal Ideas Publishing*, 4(4), 455–464.
- Maulana, M. R., Hudah, M., & Royana, I. F. (2020). Analisis minat dan motivasi pengunjung car free day di Karesidenan Pekalongan dalam beraktivitas olahraga rekreasi tahun 2020. *Journal of Physical Activity and Sports*, 1(1), 39–52.
- Özant, M. İ., Ayyildiz Durhan, T., Demirel, M., & Zorba, E. (2025). Recreational activity motivation and perceived health outcomes in recreation from men's perspective. *Journal of Men's Health*, 21(3), 127–136. <https://doi.org/10.22514/jomh.2025.044>
- Sulaiman, J., & Sukada, B. A. (2020). Nester – Wadah rekreasi dan kebugaran. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(1), 283–296. <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i1.6756>
- Wibowo, C., Hulu, A. P., & Dese, D. C. (2023). Phenomenological study: Recreational sports in urban society. *Indonesian Journal of Sport Management*, 3(2), 189–197.
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan penelitian kualitatif: Konsep, prosedur, kelebihan dan peran di bidang pendidikan. *Jurnal*

Penelitian dan Evaluasi
Pendidikan, 5(2), 198–211.
(Perlu dicantumkan karena
mendukung metode penelitian
fenomenologi.)