



MOTIVASI MASYARAKAT DALAM BEROLAHRAGA SEPEDA PADA MASA COVID-19 DI KECAMATAN SUNGAI PAGU

Muhammad Yogi Pratama¹, Muhamad Sazeli Rifki²

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

*Coessponding Author. Email: muhammadyogipratama15@gmail.com

*Email Author: muhammadyogipratama15@gmail.com, msr_rifki@fik.unp.ac.id

Received: April 2022, Revised: Mei 2022, Accepted: Juni 2022

Abstract

The problem in the research is the phenomenon of people doing bicycle sports, where before the COVID-19 pandemic, people rarely exercised, especially cycling. This study aims to see the extent to which people's motivation to do bicycle sports during the COVID-19 period in Sungai Pagu District, Solok Selatan Regency, Solok Regency. This research belongs to descriptive research, which is to explain the state of the sample and events that are truly natural and human actions. The sample in this study found 50 people. Data was collected using a questionnaire or questionnaire. The results of the questionnaire were compiled and processed descriptively through percentages. The results of this study are the average value of community motivation in cycling during the Covid-19 period in Sungai Pagu District, South Solok Regency, which is 3.58 with a good category. Based on the data obtained, the highest sub-indicator is the physical sub-indicator with an average score of 4.04 with a percentage of 81% in the very good category and the lowest is the self-actualization sub-indicator with an average of 3.21 in the good category with a percentage of 64 %.

Keywords: Motivation, Bike, Covid-19

Abstrak

Masalah dalam penelitian adalah terjadinya penomena masyarakat beramai-ramai melakukan olahraga sepeda dimana sebelum masa pandemi covid 19 masyarakat jarang berolahraga khususnya olahraga sepeda. Adapun penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana motivasi masyarakat melakukan olahraga sepeda pada masa covid-19 di Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Solok Selatan. Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif, yaitu untuk menjelaskan fakta, keadaan sampel maupun peristiwa dengan benar bersifat alamiah maupun perbuatan manusia. Sampel dalam penenelitian ini berjumlah 50 orang. Data dikumpulkan menggunakan kusioner atau angket. Hasil angket disusun dan diolah secara deskriptif melalui persentase. Hasil penelitian ini adalah nilai rata-rata motivasi masyarakat dalam berolahraga sepeda pada masa covid-19 di Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan yaitu 3,58 dengan kategori baik. Berdasarkan data yang didapatkan sub indikator paling tinggi adalah sub indikator fisik dengan rata-rata skor 4,04 dengan persentase 81% pada kategori sangat baik dan yang paling rendah adalah sub indikator aktualisasi diri dengan rata-rata 3, 21 pada kategori baik dengan pesentase 64%.

Kata kunci: Motivasi, Sepeda, Covid-19



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Secara khusus dapat meningkatkan metabolisme organ tubuh manusia, kondisi syaraf, pernapasan, peredaran darah dan menjaga kesehatan tubuh. Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan untuk mendorong dan mengembangkan suatu potensi dari jasmani, rohani dan sosial. Berolahraga adalah bagian dari hidup sehat dan rasa bahagia dari setiap manusia saat ini (Nenad Suzic, 2011). Olahraga sepeda menjadi salah satu alternatif olahraga yang cukup mudah untuk dilakukan di zaman sekarang. Dengan kita pergi ke tempat fitness, kita pasti akan menemukan alat olahraga sepeda statis. Tetapi, sepeda statis yang ada di fitness terkesan monoton dan membosankan karena hanya bertumpu pada gerakan mengayuh dan menambah beban secara manual dengan durasi waktu tertentu. Lebih baiknya kita bersepeda di ruangan terbuka agar tidak bosan, bisa menghirup udara bebas dan bisa menyegarkan pikiran agar terhindar dari stress.

Olahraga rekreasi adalah suatu aktifitas yang menekankan pada persamaan hak kepada pesertanya, tanpa membedakan latar belakang dan kemampuan pesertanya. Menurut Hartanto (2016:30) olahraga rekreasi adalah suatu bentuk aktifitas olahraga yang sifatnya menyalurkan jiwa karena didalamnya mengandung unsur kesenangan bagi dirinya dan orang lain. Berdasarkan penjelasan tersebut, jelas bahwa olahraga rekreasi adalah aktifitas yang mengarah kepada aktifitas olahraga yang bertujuan untuk mencari hiburan bersama orang-orang disekitar kita yang dapat dilakukan secara bersama-sama.

Bersepeda adalah kegiatan yang dapat dilakukan dengan tujuan rekreasi dan prestasi, serta dapat digunakan untuk transportasi di darat. Banyak penggiat olahraga sepeda yang melakukan aktifitas tersebut di berbagai macam kondisi jalan atau medan, misalnya bukit-bukit, medan yang curam maupun hanya sekedar berlomba kecepatan saja. Bersepeda mampu membantu untuk meningkatkan kebugaran, sementara menikmati kebebasan jalan yang terbuka. Bersepeda merupakan salah satu bentuk latihan aerobik yang terbaik (Chris Carmichael – Edmund R. Burke, 2003:3). Memilih sepeda untuk dijadikan alat transportasi harian dengan tujuan untuk mengurangi bepergian menggunakan kendaraan bermotor, mengurangi biaya pemeliharaan jalan, berkontribusi untuk mengurangi polusi udara serta berkontribusi untuk mencegah kemacetan. Meskipun adanya perkembangan di bidang transportasi baik itu kendaraan roda dua atau empat yang menggunakan mesin, namun olahraga sepeda sudah menjadi tren tersendiri sebagian masyarakat, hal ini ditunjukkan dengan semakin banyaknya pengguna sepeda dan banyaknya komunitas sepeda.

Dalam melakukan aktivitas berolahraga seperti bersepeda hendaknya kita mempunyai motivasi yang mana akan memberikan dorongan dalam melakukan olahraga tersebut. Menurut



Komarudin (2012:24) bahwa motivasi adalah “dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan”. Motivasi yang berasal dari dalam diri pada saat melakukan suatu aktivitas atau kegiatan untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan disebut dengan motivasi intrinsik. Sebaliknya, motivasi yang datang dari luar diri pada saat melakukan suatu aktivitas atau kegiatan untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan disebut motivasi ekstrinsik.

Awal tahun 2020 dunia dikejutkan oleh wabah virus COVID-19 atau biasa disebut virus corona yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. Virus corona merupakan suatu peristiwa yang luar biasa yang terjadi di bumi pada abad ke 21, yang dampaknya disamakan dengan perang dunia ke II, dikarenakan event-event besar seperti pertandingan olahraga internasional di tunda bahkan dibatalkan. Dampak dari virus corona menyebabkan hampir semua sektor kehidupan menjadi lumpuh. Baik itu di bidang ekonomi, Kesehatan dan bahkan olahraga banyak event-event besar tertunda dikarenakan virus corona. Begitu juga yang terjadi pada masyarakat Sungai Pagu masyarakat tidak bisa melakukan aktivitas olahraga kontak fisik secara langsung dikarenakan dampak dari virus corona. Demi bisa tetap menjaga kebugaran tubuh olahraga yang dapat dilakukan adalah olahraga yang tidak melakukan kontak fisik secara langsung seperti olahraga bersepeda dan dalam melakukan olahraga itu tergantung dari minat dan motivasi masyarakat tersebut.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif, yaitu untuk menjelaskan fakta, keadaan sampel maupun peristiwa dengan benar bersifat alamiah maupun perbuatan manusia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang. Data dikumpulkan menggunakan kusioner atau angket dengan skala likert. Hasil angket disusun dan diolah secara deskriptif melalui persentase.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan nilai rata-rata yaitu 3,58, nilai paling tinggi yaitu 4,04, dan nilai paling rendah yaitu 3,21. Rangkuman hasil analisis data distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut:



Tabel 1. Distribusi tingkat motivasi masyarakat dalam berolahraga sepeda

No	Sub Indikator	Rata-Rata	Persentase	Klasifikasi
1	Kesenangan	3.96	79%	Baik
2	Kemauan	3.44	69%	Baik
3	Minat	3.69	74%	Baik
4	Aktualisasi Diri	3.21	64%	Baik
5	Fisik	4.04	81%	Sangat Baik
6	Keluarga	3.40	68%	Baik
7	Teman	3.27	65%	Baik
8	Lingkungan	3.48	70%	Baik
9	Sarana dan Prasarana	3.75	75%	Baik
Rata-Rata		3.58	72%	Baik

Tabel di atas menunjukkan dari 9 sub indikator, nilai rata-rata sub indikator kesenangan adalah 3,96 (79%) dengan kategori baik, nilai rata-rata sub indikator Kemauan adalah 3,44 (69%) dengan kategori baik, nilai rata-rata sub indikator minat adalah 3,69 (74%) dengan kategori baik, nilai rata-rata sub indikator aktualisasi diri adalah 3,21 (64%) dengan kategori baik, nilai rata-rata sub indikator fisik adalah 4,04 (81%) dengan kategori sangat baik, nilai rata-rata sub indikator keluarga adalah 3,40 (68%) dengan kategori baik, nilai rata-rata sub indikator teman adalah 3,27 (65%) dengan kategori baik, nilai rata-rata sub indikator lingkungan adalah 3,48 (70%) dengan kategori cukup, dan nilai rata-rata sub indikator sarana dan prasarana adalah 3,75 (75%) dengan kategori baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Bersepeda merupakan salah satu olahraga rekreasi, serta merupakan salah satu sarana transportasi darat yang menggunakan sepeda (Romadhon & Rustiadi, 2016). Frekuensi bersepeda merupakan tingkat keseringan seorang dalam melakukan kegiatan bersepeda yang didasarkan rasa senang terhadap kegiatan yang dilakukan (Rissel & Wen, 2011). Frekuensi bersepeda pada penelitian ini diukur sebelum pandemi dan sesudah pandemi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bersepeda pada saat pandemi mengalami kenaikan pada frekuensi seminggu



dua kali. Pada saat pandemic, tren bersepeda ada setelah adanya Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) atau new normal (Deniati, 2021). Bersepeda dianggap bisa menghilangkan kejenuhan selama Work From Home (WFH) dan Learn Form Home (LFH) dan juga dapat dilakukan secara bersamaan (De Vos, 2020). Hasil penelitian ini sependapat dengan Campisi et al., (2020) yang menyatakan bahwa bersepeda menjadi pilihan kegiatan luar ruangan yang produktif setelah adanya pembatasan aktifitas. Selain untuk mengolah fisik, bersepeda juga bisa menyegarkan, mengurangi stress, mengurangi risiko kanker, mengandalikan berat badan, dan meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi otot tubuh (Christmas et al., 2010). Bersepeda juga dapat memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan, yang terpenting adalah jantung akan bekerja lebih ekonomis karena performa pemompaan menjadi lebih efisien sehingga mengurangi tekanan darah secara keseluruhan dan mengurangi resiko penyakit jantung (Faria et al., 2005).

Bersepeda mampu meningkatkan kualitas kekebalan tubuh dan membantu tubuh untuk melindungi dirinya dari virus dan bakteri. Bersepeda adalah metode olahraga yang paling banyak memiliki manfaat untuk menguatkan sistem kekebalan tubuh (Frobose, 2009). American College of Sport Medicine (ACSM) dalam Deniati, (2021) menyatakan bahwa rekomendasi olahraga bersepeda sebaiknya dilakukan 3-5 kali setiap minggu dengan intensitas sedang, berkisar antara 40-60% dari VO₂ maks, durasi 30-45 menit setiap latihan serta dikombinasikan dengan latihan kekuatan/beban ringan. Namun perlu diperhatikan jarak aman bersepeda pada masa pandemic covid 19 ini, karena virus covid 19 dapat terbawa udara sampai 20 meter sehingga diperlukan jarak yang lebih jauh terhadap pengendara atau oran disekitarnya (Blocken et al., 2020).

Indonesia dan negara-negara lain sedang mengalami akibat adanya pandemi Covid-19 sehingga pemerintah mengeluarkan aturan untuk pembatasan aktivitas ataupun physical distancing yang bertujuan untuk mengurangi penyebaran Covid-19. Aturan tersebut berlaku pada semua masyarakat Indonesia.

Pemerintah terus melakukan penyuluhan terhadap masyarakat agar terhindar dari covid-19, salah satunya yaitu perilaku hidup bersih dan sehat atau biasa disebut PHBS seperti rajin mencuci tangan serta olahraga dengan teratur. Sehingga masyarakat semakin termotivasi untuk melakukan aktifitas olahraga sepeda demi meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari covid-19 tersebut.

Frekuensi bersepeda merupakan tingkat keseringan seorang dalam melakukan kegiatan bersepeda yang didasarkan rasa senang terhadap kegiatan yang dilakukan (Rissel & Wen, 2011). Frekuensi bersepeda pada penelitian ini diukur sebelum pandemi dan sesudah pandemi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bersepeda pada saat pandemi mengalami kenaikan pada frekuensi seminggu dua kali.



Di Kabupaten Solok Selatan tepatnya di Kecamatan Sungai Pagu sudah memiliki kegiatan rutin untuk bersepeda bersama setiap minggunya. Kegiatan bersepeda tersebut ialah BAKURETA yaitu kegiatan bersepeda yang dilaksanakan satu kali dalam seminggu yang diikuti oleh para peseda dari berbagai lapisan masyarakat Kecamatan Sungai Pagu

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan nilai rata-rata yaitu 3,58 dengan kategori baik. Berdasarkan data yang didapatkan sub indikator paling tinggi adalah sub indikator fisik dengan rata-rata skor 4,04 dengan persentase 81% pada kategori sangat baik dan yang paling rendah adalah sub indikator aktualisasi diri dengan rata-rata 3, 21 pada kategori baik dengan pesentase 64%.

Banyak faktor yang mempengaruhi masyarakat yang melakukan olahraga sepeda baik itu faktor Intrinsik maupun faktor Ekstrinsik. Tidak saja dijadikan alat kebutuhan akan kesehatan saja namun ada pula yang menjadikan sebuah komunitas untuk melestarikan sepeda jenis tertentu, lebih dari itu olahraga sepeda adalah sebuah wahana pemersatu bangsa yang positif. Menurut Ginanjar dkk (2015) peningkatan minat dan motivasi seseorang dalam melakukan olahraga dapat didorong oleh faktor dari luar maupun dalam.

Motivasi bersepeda merupakan faktor pemicu yang dapat memicu timbulnya rasa semangat saat bersepeda dan juga mampu merubah perilaku manusia agar menuju kepada hal yang lebih baik pada dirinya (Muskanan, 2015). Motivasi ekstrinsik adalah motif yang akan aktif dan berfungsi karena adanya penarik dari luar (Sardiman, 2005). Motivasi responden untuk bersepeda didasari pada keinginan untuk menjaga kebugaran jasmani, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Arjuna, 2010) yang menyatakan bahwa bersepeda dapat mempertahankan kebugaran jasmani jika dilakukan rutin minimal tiga kali sampai lima kali dalam seminggu. Motivasi bersepeda dapat meningkat apabila olahraga bersepeda merupakan wujud kesenangan, olahraga sebagai cara menjaga hubungan baik dengan teman, olahraga dapat menimbulkan badan bugar dan tidak mudah lelah, serta dapat menunjukkan kepada orang lain bahwa responden terampil dalam melakukan olahraga. Hal ini sependapat dengan penelitian (Seruni, 2020) yang menyatakan bahwa olahraga memerlukan motivasi untuk awal memulai olahraga agar diri dapat termotivasi melakukan kegiatan olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah mayoritas masyarakat dalam berolahraga sepeda memiliki motivasi yng baik dengan nilai rata-rata angket yaitu 3,58 dengan kategori baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Bessy Sitorus Pane. 2015. *Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 21 No 79. p-ISSN: 0852-2715 | e-ISSN: 2502-7220. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646/4079>
- Campisi, T., Basbas, S., Skoufas, A., Akgün, N., Ticali, D., & Tesoriere, G. (2020). The impact of covid-19 pandemic on the resilience of sustainable mobility in sicily. *Sustainability (Switzerland)*, 12(21), 1–25. <https://doi.org/10.3390/su12218829>
- Chris, Carmichael. 2003. *Bugar dengan Bersepeda*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Christmas, S., Helman, S., Buttress, S., Newman, C., & Hutchins, R. (2010). Road Safety Web Publication No . 17 Cycling , Safety and Sharing the Road : Qualitative Research with Cyclists and Other Road Users. Department of Transport London, 17, 1–78.
- De Vos, J. (2020). The effect of COVID-19 and subsequent social distancing on travel behavior. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*, 5, 100121. <https://doi.org/10.1016/j.trip.2020.100121>
- Deniati, E. N. (2021). Hubungan Tren Bersepeda dimasa Pandemi Covid-19 dengan Imunitas Tubuh Lansia. *Jurnal Sport Science and Health (SSH)*, 3(3), 125–132
- Komarudin. 2012. *Hash House Harriers Sebagai Olahraga Rekreasi Dalam Mencapai Kesehatan Dan Social Well-Being*. Medikora : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4655>
- Lutan. (2013). *Tren Keluarga Bersepeda di Era New Normal*. Az-Zahra: Journal Of Gender and Family Studies. ISSN 2746-8593. (Vol. 1 No.2: 106-118, 2021)
- Nenad Suzic, (2011). *Motivasi Anggota Klub Gowes Lintau Buo dalam Berolahraga Sepeda*. Jurnal Performa Olahraga. (Vol 6. No 1 Hal 22-29, 2021)
- Rissel, C., & Wen, L. M. (2011). The possible effect on frequency of cycling if mandatory bicycle helmet legislation was repealed in Sydney, Australia: A cross sectional survey. *Health Promotion Journal of Australia*, 22(3), 178–183. <https://doi.org/10.1071/he11178>
- Romadhon, Sandi Akbar, and Tri Rustiadi. 2016. “Motivasi Dan Minat Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda Di Kota Semarang.” *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 5 (1): 24–28.
- Pratama, R., Komaini, A., Gemaini, A., & Alimuddin, A. (2020). Identifikasi Spot Diving Sebagai Olahraga Rekreasi Di Kawasan Mandeh. *Jurnal Stamina*, 3(9), 696-707. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/607>
- Sardiman. (2010). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Sudiana, I. K. (2018). *Dampak Olahraga Wisata Bagi Masyarakat*. Jurnal IKA, 16(1), 55–66

