

Survei minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda pada masa pandemi Covid-19

Survey of public interest in cycling during the Covid-19 pandemic

Ipnu Ibrahim¹, Mas'odi¹, Moh. Hasan Basri^{*,1}

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, STKIP PGRI Sumenep, Sumenep, Indonesia

*Corresponding Author

Abstrak

Tujuan dari peneliti ini adalah untuk melihat banyaknya minat masyarakat yang melakukan olahraga bersepeda. Metode survei dan wawancara dilakukan untuk memperoleh data penelitian. Responden yang diambil yaitu masyarakat yang melakukan olahraga bersepeda di Taman Bunga Sumenep dengan jumlah responden 25 responden. Hasil penelitian menunjukkan data bahwa 75% responden berpendapat bahwa olahraga bersepeda sangat bermanfaat dan sangat minat selama pandemi *Covid-19*. Dari hasil penelitian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa minat masyarakat untuk melakukan olahraga bersepeda sangatlah tinggi dan berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama penelitian, olahraga bersepeda saat ini menjadi olahraga pilihan yang tepat untuk dilakukan selama masa pandemi *Covid-19*.

Kata Kunci: Minat; Masyarakat; Bersepeda; Pandemi; Covid-19.

Abstract

The purpose of this research is to see the number of people's interest in cycling. Survey and interview methods were conducted to obtain research data. Respondents taken are people who do cycling at Taman Bunga Sumenep with a total of 25 respondents. The results of the study show data that 75% of respondents think that cycling is very useful and very interested during the Covid-19 pandemic. From the results of this study, it can be concluded that public interest in cycling is very high and based on observations made during the study, cycling is currently the right sport to do during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Interests; Society; Bicycle; Pandemic; Covid-19.

Received: 1 October 2021; Revised: 14 October 2021; Accepted: 23 October 2021

Corresponding author: Moh. Hasan Basri, Jl. Trunojoyo, Sumenep, 69417, Jawa Timur

Email: mohhasanbasri1988@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Sebelum adanya masa adaptasi kebiasaan baru, Pandemi *Covid-19* telah mengubah tatanan kehidupan di Indonesia. Semua kegiatan dilakukan dirumah mulai dari bekerja, berolahraga, bersekolah, dan beribadah. Adaptasi kebiasaan baru sebuah istilah yang digunakan untuk

menggambarkan kondisi yang berbeda dengan kondisi sebelumnya yang pada akhirnya akan menjadi suatu hal lumrah yang baru. Adaptasi kebiasaan baru merupakan istilah yang telah digunakan jauh sebelum terjadinya *Covid-19*, yang dimana istilah tersebut muncul pada sektor ekonomi setelah terjadinya krisis ekonomi (Dziuban et al., 2018). Kendati demikian, dalam konteks pandemi, adaptasi kebiasaan baru juga diartikan sebagai perubahan yang terjadi pada perilaku manusia yang akan terjadi pada saat pandemi *Covid-19*, dimana manusia akan cenderung lebih membatasi sentuhan fisik dan juga akan cenderung lebih berjauhan dengan sesama (Ladwig et al., 2021).

Ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan *Covid-19* menegaskan bahwa masyarakat harus mengubah pola hidup serta perilaku menjadi lebih sehat setiap hari agar dapat meminimalisir transmisi penyakit *Covid-19* sampai ditemukannya vaksin yang tepat. *Social distancing* dan *Work From Home* (WFH) cenderung membuat seseorang memiliki gaya hidup kurang gerak, studi menunjukkan bahwa gaya hidup kurang gerak dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi virus (Barkley et al., 2021; Dunton et al., 2020). Agar tubuh kita tetap bugar maka kita harus berolahraga.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu, tujuan tersebut dapat berupa menjaga kesehatan, kebugaran jasmani, rekreasi, pendidikan dan prestasi (Giriwijoyo & Sidik, 2012). Bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal dan ditinjau dari tujuannya, istilah olahraga dapat digolongkan sebagai olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan olahraga rehabilitasi/kesehatan (Indonesia, 2015).

Pada hakikatnya, olahraga mempunyai banyak manfaat diantaranya meningkatkan imunitas tubuh, menjaga kesehatan, menghindari stress dan menjauhkan dari penyakit (Kemenkes RI, 2014). Semakin sering kita berolahraga, maka tubuh kita akan semakin bugar dan imunitas tubuh kita

juga ikut meningkat (Al Mubarroh et al., 2021; Simpson et al., 2015). Salah satu olahraga yang dapat dilakukan selama masa pandemi *Covid-19* adalah bersepeda. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa, meskipun WFH, *learning at home*, dan *physical distancing*, penduduk Kota Palembang dengan usia pekerja masih tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, hal tersebut karena mereka melakukan olahraga rutin, salah satunya yaitu bersepeda (Solahuddin et al., 2021). Manfaat lain dari bersepeda yakni meningkatkan fungsi otak, mengurangi stres, dan menurunkan kolesterol (Allen et al., 2017). Bersepeda juga dapat dikategorikan sebagai olahraga yang menyenangkan karena bisa kapan saja dan dilakukan dengan santai.

Bersepeda merupakan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat untuk semua kalangan baik kalangan anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Kebanyakan masyarakat Sumenep khususnya di daerah perkotaan, bersepeda sudah menjadi salah satu olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat selama masa pandemi *Covid-19*. Adapun manfaat bersepeda menurut (Palar et al., 2015), banyak manfaat yang diperoleh dari kegiatan bersepeda, bersepeda dapat meningkatkan masing-masing komponen kebugaran, meliputi: kebugaran jantung, komposisi tubuh, kelentukan, ketahanan, dan kekuatan otot (Decroix et al., 2016).

Berdasarkan hasil observasi di Taman Bunga Sumenep, kebanyakan masyarakat yang berada di Kota Sumenep pada masa pandemi *Covid-19* memilih olahraga bersepeda untuk menghindari *physical distancing*. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui minat masyarakat yang melakukan olahraga, terutama olahraga bersepeda selama masa pandemi *Covid-19*.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kualitatif, yaitu data yang terkumpul berbentuk kata-kata, gambar bukan angka-angka (Arikunto, 2013). Data yang diperoleh meliputi transkrip, dokumen wawancara, serta foto dokumen. Tempat penelitian ini adalah Taman Bunga yang ada di Kabupaten Sumenep, Jawa Timur. Survei

dilakukan selama tujuh hari dengan mengamati masyarakat yang melakukan kegiatan bersepeda. Selanjutnya adalah wawancara, dilakukan dengan bertanya seara langsung kepada masyarakat yang saat itu melakukan olahraga bersepeda. Pada saat wawancara, dokumentasi juga dilakukan melalui pengambilan gambar dan rekaman hasil wawancara. Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data. Analisis data dalam penelitian ini adalah proses pengorganisasian kedalam pola atau katagori. Selanjutnya hasil analisis data dipaparkan secara deskriptif yaitu penyajian data menggunakan kata-kata, uraian, dan penjelasan (Sugiyono, 2017).

HASIL

Hasil penelitian disajikan berupa uraian transkrip wawancara yang telah dilakukan. Responden yang didapatkan selama penelitian adalah sebanyak 25 responden (L: 15; P: 10). Dari hasil pertanyaan pertama “apakah anda melakukan olahraga bersepeda di masa new normal?” maka dapat disimpulkan dari 25 responden bahwa olahraga bersepeda banyak dilakukan oleh masyarakat di masa new normal. Pertanyaan kedua dengan pertanyaan “mengapa anda melakukan olahraga bersepeda di masa new normal?” dapat disimpulkan dimana pesepeda melakukan olahraga bersepeda untuk menjaga daya tahan imun tubuh.

Pertanyaan ketiga dengan pertanyaan “kenapa anda melakukan olahraga bersepeda tidak olahraga lainnya” dapat disimpulkan dari 25 responden bahwa lebih cenderung karena olahraga bersepeda sangat santai. Pertanyaan keempat dengan pertanyaan “apakah anda mematuhi protokol kesehatan pada saat bersepeda” Dimana dapat disimpulkan olahraga bersepeda tidak membebani pesepeda untuk tetap mematuhi protokol kesehatan.

Pertanyaan kelima dengan pertanyaan “berapa kali seminggu melakukan olahraga sepeda” dapat diartikan olahraga bersepeda pada masa new normal sangat bermanfaat bagi masyarakat. Pertanyaan keenam dengan pertanyaan “apakah anda melakukan pemanasan sebelum

bersepeda”. dapat disimpulkan bahwa pemanasan sebelum bersepeda perlu dilakukan agar tidak terjadi cedera pada saat melakukan olahraga bersepeda. Pertanyaan ketujuh dengan pertanyaan “menurut anda apakah sarapan itu penting sebelum bersepeda” dapat disimpulkan bahwa sarapan sebelum bersepeda tidak terlalu penting bagi pesepeda untuk melakukan olahraga bersepeda, lebih tepatnya tergantung dengan kondisi tubuh masing-masing pesepeda.

Pertanyaan kedelapan dengan pertanyaan “apakah olahraga bersepeda bermanfaat bagi kesehatan”. Dapat disimpulkan bahwa olahraga bersepeda sangat bermanfaat untuk kesehatan dan bersepeda juga dapat membuat pikiran lebih tenang sehingga dapat terhindar dari stres. Pertanyaan kesembilan dengan pertanyaan “berapa besar minat anda terhadap olahraga bersepeda” dapat disimpulkan bahwa olahraga bersepeda lebih banyak diminati oleh masyarakat di masa adaptasi kebiasaan baru dengan alasan karena bersepeda cukup menyenangkan.

Pertanyaan kesepuluh “kenapa peminat sepeda saat ini sangat banyak” Dapat saya simpulkan bahwa peminat pesepeda lebih banyak karena kondisi saat ini masyarakat harus benar-benar untuk selalu menjaga imun tubuh tetap sehat, maka olahraga bersepeda yang dipilih masyarakat untuk berolahraga pada masa adaptasi kebiasaan baru ini. Pertanyaan kesebelas dengan pertanyaan “apakah olahraga bersepeda hanya untuk kalangan tertentu saja” dapat disimpulkan bahwa semua kalangan baik anak-anak, remaja, dan lansia dapat melakukan olahraga bersepeda sedangkan yang tidak dapat melakukan olahraga bersepeda ialah orang-orang yang mempunyai keterbatasan seperti tidak bisa berjalan.

Pertanyaan keduabelas dengan pertanyaan “apakah olahraga bersepeda hanya melatih otot-otot tertentu saja” dapat disimpulkan bahwasanya olahraga bersepeda dapat melatih otot-otot paha dan betis. Pertanyaan terakhir dengan pertanyaan “jika anda harus berolahraga apakah anda akan memilih olahraga lain selain bersepeda”. Yang dapat saya simpulkan dari dua puluh lima responden yaitu olahraga bersepeda tetap yang dipilih

oleh responden dengan katagori olahraga melakukan olahraga lainnya juga seperti *jogging* dan futsal.

PEMBAHASAN

Sebagaimana kita ketahui bahwa pandemi ini membuat orang-orang untuk selalu berada di dalam rumah dan diwajibkan untuk selalu mematuhi prokes yang dimana terdiri dari memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak dan juga kita harus selalu menjaga kesehatan (Woods et al., 2020). Keadaan seperti ini mendorong orang-orang untuk tinggal di rumah untuk meminimalisir memburuknya keadaan pandemi, namun di samping itu tuntutan untuk menjaga kesehatan seperti berolahraga wajib dilakukan.

Bersepeda merupakan salah satu kegiatan rekreasi atau olahraga yang merupakan salah satu alat transportasi darat yang menggunakan sepeda. Bersepeda dapat membantu meningkatkan kebugaran sekaligus menikmati kebebasan jalan terbuka. Menurut (World Health Organization, 2015) bersepeda merupakan salah satu bentuk latihan aerobik terbaik dengan rutinitas bersepeda baik dilakukan dalam tiga-lima kali dalam satu minggu. Dengan aktivitas bersepeda yang telah menjadi kebiasaan atau pola hidup sehat, responden dalam penelitian ini juga mengetahui hal-hal yang harus diperhatikan sebelum dan sesudah melakukan olahraga bersepeda. Dalam ilmu kesehatan sarapan sebelum olahraga ataupun sarapan setelah olahraga bukanlah hal yang terlalu penting karena tidak ada resiko yang di timbulkan. Namun yang perlu di ketahui asupan karbohidrat sebelum olahraga dapat membantu meningkatkan kemampuan tubuh untuk mencerna dan mengolah makanan yang dikonsumsi bahkan setelah selesai berolahraga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sarapan sebelum melakukan olahraga, tubuh akan memiliki kemampuan lebih besar untuk menyimpan nutrisi dibandingkan dengan sarapan setelah berolahraga.

Dibalik aktivitas yang sederhana dan menyenangkan, olahraga bersepeda merupakan olahraga yang baik bagi kesehatan. Hasil survei menunjukkan olahraga bersepeda sangatlah bermanfaat bagi kesehatan,

dapat diketahui bahwa berdasarkan hasil wawancara dari semua responden yaitu 25 responden menjawab “sangat bermanfaat”. Hal ini sesuai dengan pendapat menurut (Kahlmeier et al., 2010) yang menyatakan bahwa banyak sekali manfaat yang diperoleh dari kegiatan bersepeda, bersepeda dapat meningkatkan masing-masing komponen kebugaran, meliputi: (1) kebugaran jantung, kaki, pinggul, dan bagian atas; (2) komposisi tubuh; (3) fleksibilitas; dan (4) ketahanan dan kekuatan otot.

Namun minat olahraga bersepeda akhir-akhir ini sangat meningkat dibandingkan dari sebelumnya. Bisa di katakan salah satu faktornya adalah karena olahraga bersepeda tidak hanya menyehatkan namun juga menyenangkan serta ramah lingkungan. Oleh sebab itu, pada saat pandemi masyarakat Indonesia mulai menciptakan berbagai macam trend baru. Sedangkan dalam hal olahraga sendiri trend yang banyak digemari oleh masyarakat khususnya remaja adalah olahraga bersepeda. Olahraga bersepeda jenis olahraga yang memungkinkan semua usia bisa melakukannya karena memang hampir semua usia melakukan olahraga sepeda. Olahraga bersepeda sangat bermanfaat sekali untuk kesehatan, dan juga lebih fleksibel karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan siapa saja.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti maka dapat ditarik kesimpulan bahwa minat masyarakat untuk melakukan olahraga bersepeda sangatlah tinggi, dari hasil observasi yang didapat olahraga bersepeda saat ini menjadi olahraga pilihan yang tepat untuk masa new normal ini. Berdasarkan deskripsi data dan analisis data dapat diketahui bahwa olahraga bersepeda merupakan olahraga yang sangat diminati masyarakat dan olahraga yang sangat cocok untuk dilakukan oleh semua kalangan.

KONTRIBUSI PENULIS

Author 1: Writing; Review & Editing. Author 2: Methodology; Validating.
Author 3: Original Draft.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Mubarroh, N. R., Susanto, I. H., & Mustar, Y. S. (2021). Aktivitas fisik dan aspek kekhawatiran lansia pada masa pandemi Covid-19. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 97–111. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14140>
- Allen, N. G., Higham, S. M., Mendham, A. E., Kastelein, T. E., Larsen, P. S., & Duffield, R. (2017). The effect of high-intensity aerobic interval training on markers of systemic inflammation in sedentary populations. *European Journal of Applied Physiology*, 117(6), 1249–1256. <https://doi.org/10.1007/s00421-017-3613-1>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>
- Barkley, J. E., Farnell, G., Boyko, B., Turner, B., & Wiet, R. (2021). Impact of activity monitoring on physical activity, sedentary behavior, and body weight during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147518>
- Decroix, L., De Pauw, K., Foster, C., & Meeusen, R. (2016). Guidelines to classify female subject groups in sport-science research. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. <https://doi.org/10.1123/ijssp.2015-0153>
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-020-09429-3>
- Dziuban, C., Graham, C. R., Moskal, P. D., Norberg, A., & Sicilia, N. (2018). Blended learning: the new normal and emerging technologies. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s41239-017-0087-5>
- Giriwijoyo, H. Y. S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Indonesia, K. P. dan O. R. (2015). *Undang-Undang RI No. 3 Tahun Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Kahlmeier, S., Racioppi, F., Cavill, N., Rutter, H., & Oja, P. (2010). “Health in all policies” in practice: Guidance and tools to quantifying the health effects of cycling and walking. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(SUPPL.1), S120–S125. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.s1.s120>
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga*. Kementrian Kesehatan RI.
- Ladwig, M. A., Sciamanna, C. N., Rutt, K. N., Blaker, J. M., Kearcher, K., Auer, B. J., Rovniak, L. S., Conroy, D. E., Gottschall, J. S., Silvis, M. L., Smyth, J. M., & Wang, M. (2021). Adult outdoor group sport play during a pandemic: Feasibility, acceptability, and program adherence results

- from a study of modifications to mitigate COVID-19 risk. *Preventive Medicine Reports*, 23. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101476>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Simpson, R. J., Kunz, H., Agha, N., & Graff, R. (2015). Exercise and the Regulation of Immune Functions. *Progress in Molecular Biology and Translational Science*, 135, 355–380. <https://doi.org/10.1016/bs.pmbts.2015.08.001>
- Solahuddin, S., Sulaiman, I., Kridasuwarsa, B., Bayu, W. I., & Lasiono, M. (2021). Physical activity level and body mass index profile of the working-age population in Palembang City. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 2318–2324. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4310>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Leeuwenburgh, C., Coelho-Júnior, H. J., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Durstine, J. L., Sun, J., & Ji, L. L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>
- World Health Organization. (2015). *Health economic assessment tool (HEAT) for cycling and walking* (pp. 2014–2015).