

FENOMENA PENINGKATAN MOTIVASI BERSEPEDA MASYARAKAT DI MASA PANDEMI COVID-19

Hijrin Fitroni

Universitas Negeri Surabaya, Ilmu Keolahragaan, Surabaya, Indonesia

Hijrinfitroni@unesa.ac.id

Abstract

The existence of the Covid 19 pandemic makes cycling activities in big city people a way of life to maintain fitness. Cycling during the Covid 19 pandemic has increased because cycling is considered to be able to get rid of boredom at home, increase immunity, fill spare time, and increase energy in carrying out daily routines. This study aims to determine the community's motivation for cycling during the Covid 19 pandemic in the city of Surabaya. This research method is survey research. The population in this study were all people who like cycling in the city of Surabaya. The sample in this study were 400 people who have a hobby of cycling who were randomly selected. The instrument used was a questionnaire to measure intrinsic and extrinsic motivation. The results of this study indicate that 50% of the community's motivation for cycling is included in the very high criteria, 48% is included in the high criteria, 2% is included in the moderate category. Intrinsic motivation of the community to cycling by 47% is included in the very high criteria, 50% is included in the high criteria, and 3% is in the moderate category. 67% of the community's extrinsic motivation to cycle is included in the very high criteria, 32% is included in the high criteria, and 1% is in the moderate category.

Keywords: motivation, cycling, covid 19.

Abstrak

Adanya pandemi covid 19 menjadikan kegiatan bersepeda pada masyarakat kota besar sebagai salah satu gaya hidup untuk menjaga kebugaran. Olahraga bersepeda di masa pandemi covid 19 ini meningkat karena bersepeda dianggap dapat mengusir kebosanan di rumah, meningkatkan imunitas, mengisi waktu luang, dan meningkatkan energi dalam menjalani rutinitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi masyarakat untuk bersepeda pada masa pandemi covid 19 di Kota Surabaya. Metode penelitian ini adalah penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang menyukai bersepeda di Kota Surabaya. Sampel dalam penelitian ini adalah 400 orang yang memiliki hobby bersepeda yang dipilih secara acak. Instrument yang digunakan adalah angket untuk mengukur motivasi instrinsik dan ekstrinsik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi masyarakat untuk bersepeda sebesar 50% termasuk dalam kriteria sangat tinggi, 48% termasuk dalam kriteria tinggi, 2% termasuk dalam kategori sedang. Motivasi intrinsik masyarakat untuk bersepeda sebesar 47% termasuk dalam kriteria sangat tinggi, 50% termasuk dalam kriteria tinggi, dan 3% termasuk dalam kategori sedang. Motivasi ekstrinsik masyarakat untuk bersepeda sebesar 67% termasuk dalam kriteria sangat tinggi, 32% termasuk dalam kriteria tinggi, dan 1% termasuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: motivasi, bersepeda, covid 19.



PENDAHULUAN

Pada tanggal 11 maret 2020, WHO sebagai organisasi kesehatan dunia menyatakan bahwa covid-19 sebagai pandemi global. Hal tersebut akibat kasus covid-19 yang terus meningkat hingga 13 kali lipat di 114 negara yang mencapai angka kematian 4.291 orang (Valerisha & Putra, 2020). Sementara Kasus pertama covid 19 di Indonesia terjadi pada tanggal 2 maret 2020 sejumlah 2 kasus (Susilo et al., 2020).

Pandemi COVID-19 pada tahun 2020 ini membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Semua aktivitas baik belajar, bekerja, beribadah, bahkan olahragapun dianjurkan di rumah. Olahraga bisa saja dilakukan di luar rumah maupun di dalam rumah, Namun harus dilakukan dengan cermat, menghindari kerumunan dan kontak langsung (Yuliana, 2020).

Kegiatan olahraga di masa pandemi covid 19 ini meningkat karena olahraga dianggap dapat mengusir kebosanan di rumah, meningkatkan imunitas, mengisi waktu luang, dan meningkatkan energi dalam menjalani rutinitas sehari-hari (Yuliana, 2020). Secara umum, olahraga dikenal masyarakat sebagai bentuk aktivitas fisik yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang dengan salah satu tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani (McKinney et al., 2016). Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 juga disebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengembangkan potensi jasmani dan rohaninya.

Saat ini, Olahraga dilakukan bukan hanya untuk semata-mata mencari medali dan prestasi, tetapi ada tujuan yang lebih mendalam yaitu meningkatkan dan mengembangkan SDM yang lebih baik lagi, berkualitas, dengan meningkatkan kesehatan fisik, sosial, mental dan emosional (Fox, 1999). Selama ini perkembangan olahraga semakin pesat, bukan dari kalangan atlit saja, tetapi sudah masyarakat umum pun gemar melakukan olahraga. Menurut pandangan masyarakat, olahraga sudah menjadi bagian dalam hidupnya, bahwa melakukan olahraga merupakan sesuatu yang sama pentingnya dengan kebutuhan yang lainnya karena olahraga dapat meningkatkan kualitas hidupnya dan kesehatan baik jasmani maupun rohaninya (Georgian & Balint, 2017). Dalam upaya menjaga kesehatan dan kebugaran, masyarakat tidak bisa terlepas dari kegiatan olahraga. Banyak sekali jenis-jenis olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya adalah bersepeda (Oja et al., 2011).

Secara umum, olahraga dibagi menjadi 2 jenis, yaitu olahraga aerobik dan olahraga anaerobic (Rusdiawan et al., 2020). Bersepeda merupakan olahraga aerobik yang baik untuk melatih pernapasan, kerja jantung dan kebugaran otot. Selain itu bersepeda merupakan olahraga rekreasi yang memiliki keindahan dan memperkuat tubuh dan jiwa secara simultan (Agustavian & Hartati, 2013). Pada masa pandemi covid 19 ini, olahraga bersepeda meningkat hingga mencapai 1000 persen dan peningkatan produksi mencapai 30 persen (Jannah, 2020)



Kegiatan bersepeda dapat dilakukan di waktu luang misalnya saja pada akhir pekan. Untuk sekedar menjaga kebugaran dan sebagai sarana rekreasi, bersepeda tidak memerlukan jarak tempuh yang jauh. Masyarakat dapat melakukannya disekitar kota. Pada masa pandemi covid 19, bersepeda menjadi alternatif olahraga yang diminati oleh masyarakat, baik dilakukan secara individu maupun kelompok, karena dianggap dapat meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemi. Berdasarkan beberapa alasan tersebut maka peneliti akan mengadakan penelitian tentang “Fenomena Peningkatan Motivasi Bersepeda Masyarakat Di Masa Pandemi covid-19”

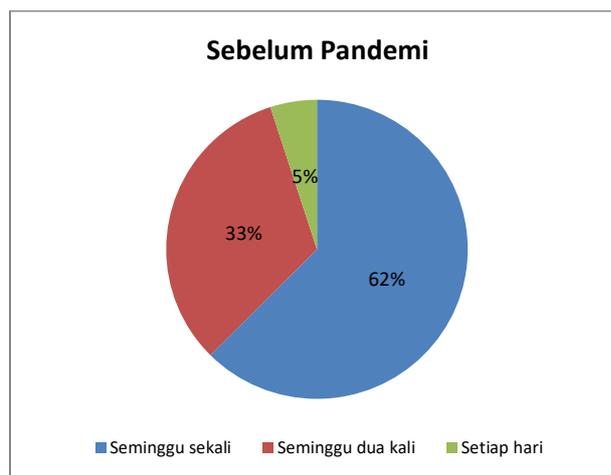
METODELOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang tinggal di Kota Surabaya. Sampel dalam penelitian ini adalah 400 orang yang memiliki hobby bersepeda dan tergabung dalam komunitas sepeda Kota Surabaya yang dipilih secara acak. Instrument penelitian menggunakan angket untuk mengetahui frekuensi bersepeda sebelum pandemic covid 19 dan sesudah pandemi covid 19, motivasi instrinsik dan ekstrinsik bersepeda serta minat bersepeda. Angket diberikan melalui *google form* yang disebarakan melalui *grup whatsapp* beberapa komunitas sepeda Kota Surabaya. 400 data sampel yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan *Microsoft excel* 2016.

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Frekuensi Bersepeda Sebelum Pandemi Covid 19

Bersepeda sebelum pandemi merupakan aktivitas yang telah dilakukan responden dalam intensitas seminggu sekali. Menurut Putriastuti (2016), olahraga kesehatan dilakukan 3-5 kali dalam seminggu. Bersepeda dianggap sebagai aktivitas fisik olahraga sekaligus kegiatan berekreasi. Bersepeda digemari karena bisa dilakukan siapa saja dan olahraga yang paling murah. Hasil frekuensi bersepeda responden disajikan pada diagram berikut:

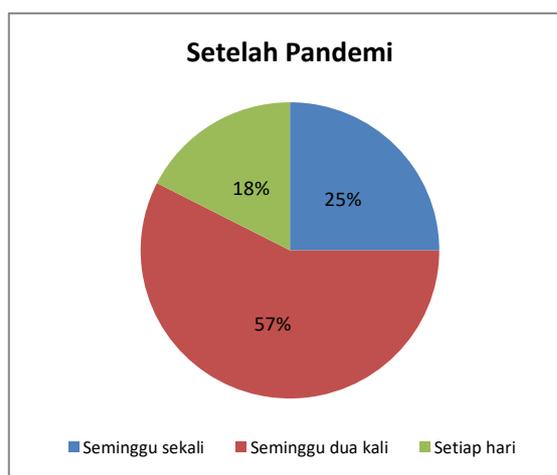


Gambar 1. Frekuensi bersepeda sebelum pandemi covid 19

Frekuensi responden bersepeda sebelum pandemi mayoritas seminggu sekali dengan persentase 62% atau sebanyak 250 responden. Responden yang bersepeda seminggu dua kali dengan persentase 33% atau sebanyak 130 responden.

2. Deskripsi Frekuensi Bersepeda Setelah Pandemi Covid 19

Bersepeda pada saat pandemi saat ini telah menjadi tren sejak dilaksanakannya new normal. Bersepeda dianggap sebagai pilihan kegiatan luar ruangan yang produktif setelah terkurung di rumah untuk waktu yang cukup lama. Hasil frekuensi bersepeda responden disajikan pada diagram berikut:



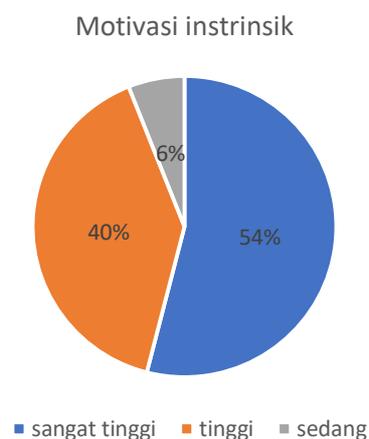
Gambar 2. Frekuensi bersepeda setelah pandemi covid 19

Frekuensi responden bersepeda setelah adanya pandemi mayoritas seminggu dua

kali dengan persentase 57% atau sebanyak 230 responden. Responden yang bersepeda seminggu sekali dengan persentase 25% atau sebanyak 100 responden.

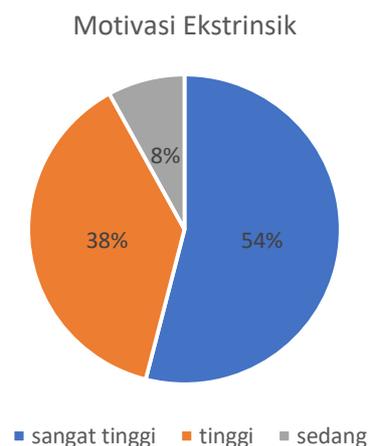
3. Deskripsi Motivasi bersepeda

Motivasi bersepeda responden didasarkan pada dorongan dari dalam diri dan penarik dari luar. Dorongan dalam diri untuk bersepeda dapat diartikan sebagai keinginan untuk menjalani hidup sehat. Sedangkan penarik dari luar adalah adanya ajakan dari teman. Motivasi bersepeda responden dapat disajikan pada diagram berikut:



Gambar 3. Motivasi instrinsik bersepeda

Motivasi instrinsik bersepeda responden sangat tinggi dengan persentase 54% dan responden yang minat bersepedanya tinggi dengan persentase 40%.



Gambar 4. Motivasi ekstrinsik bersepeda

Motivasi ekstrinsik bersepeda responden sangat tinggi dengan persentase 54% dan responden yang minat bersepedanya tinggi dengan persentase 38%. Motivasi responden untuk bersepeda disajikan pada tabel berikut:

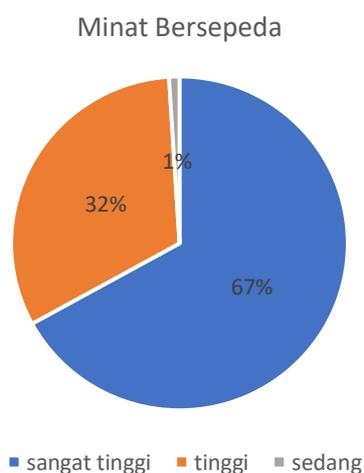
Tabel 1. Motivasi responden dalam bersepeda

Keterangan	Responden	Persentase
Totalitas dalam berolahraga merupakan wujud kesenangan saya	157	39,25%
Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga hubungan baik dengan teman	60	15%
Badan bugar dan tidak mudah lelah	112	28%
Dapat menunjukkan kepada orang lain bahwa saya terampil dalam melakukan olahraga	71	17,75%
TOTAL	400	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden memilih bersepeda dengan motivasi totalitas dalam berolahraga merupakan wujud kesenangan dengan persentase 39,25%. Sedangkan minoritas responden memilih bersepeda dengan motivasi olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga hubungan baik dengan teman dengan persentase 15%

4. Minat bersepeda

Bersepeda pada saat pandemi menjadi bahan pertimbangan responden untuk mendalami hidup sehat. Hidup sehat menjadi pilihan responden pada saat new normal. Untuk menjaga kesehatan dan imunitas responden memilih bersepeda dan bersepeda telah menjadi gaya hidup. Minat bersepeda responden disajikan pada diagram berikut:



Gambar 5. Minat bersepeda responden

Minat bersepeda responden sangat tinggi dengan persentase 67% dan responden yang minat bersepedanya tinggi dengan persentase 32%.

PEMBAHASAN

Bersepeda merupakan sebuah kegiatan olahraga atau 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 opsi kegiatan luar ruangan yang produktif setelah terkurung di rumah untuk waktu yang cukup lama. Selain untuk mengolah fisik, bersepeda juga bisa menyegarkan, mengurangi stres, mengurangi risiko kanker, mengandalkan 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 penyakit jantung (Faria et al., 2005). Bersepeda dapat meningkatkan kualitas sistem kekebalan dan mengijinkan 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 VO_2 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).

Motivasi bersepeda merupakan faktor penggerak maupun dorongan yang dapat memicu timbulnya rasa semangat saat bersepeda dan juga mampu merubah tingkah laku manusia untuk menuju pada hal lebih baik untuk dirinya sendiri (Muskanan, 2015). Motivasi pada penelitian ini dibagi menjadi dua yakni motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motif yang



menjadi aktif dan berfungsi tidak memerlukan rangsangan dari luar karena dalam diri responden telah ada dorongan untuk melakukan kegiatan bersepeda (Xu et al., 2019). 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.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat bersepeda pada saat pandemi tinggi dengan presentase 67%, Minat merupakan respon atas sesuatu yang disukai atau tidak disukai dan cenderung lebih kepada hal-hal yang positif (Suwarsito, 2017). Minat bersepeda merupakan keadaan seseorang memiliki perhatian terhadap bersepeda dan disertai keinginan untuk mengetahui dan mempelajari tentang bersepeda (Bimo Walgito, 1981). Hal ini sesuai dengan penelitian (Khoir, 2020) yang menyatakan bahwa bersepeda banyak diminati responden karena dapat dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Pada masa pandemi covid 19, bersepeda menjadi alternatif olahraga yang diminati oleh masyarakat, baik dilakukan secara individu maupun kelompok, karena dianggap dapat meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemi. Selain itu juga berpendapat bahwa minat bersepeda pada masa pandemic covid 19 meningkat karena menurut masyarakat, bersepeda bisa menghilangkan rasa bosan namun masih bisa menjaga jarak diantara yang lain (Ramdani, 2020).

KESIMPULAN

Bersepeda pada saat pandemi mengalami kenaikan pada frekuensi seminggu dua kali. 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. Pada masa pandemi covid 19, bersepeda menjadi alternatif olahraga yang diminati dengan minat yang tinggi sebesar 67%.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustavian, M. I. A., & Hartati, S. C. Y. (2013). Perbedaan Bersepeda Dan Berjalan Kaki Ke Sekolah Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01(01), 125–131.
- Blocken, B., Malizia, F., van Druenen, T., & Marchal, T. (2020). Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running. *Urban Physics*, 11. http://www.urbanphysics.net/Social_Distancing_v20_White_Paper.pdf
- 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>
- 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.
- Faria, E. W., Parker, D. L., & Faria, I. E. (2005). The Science of Cycling: Physiology and Training. *Sports Medicine*, 35(4), 313–337.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3 A), 411–418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- Georgian, B., & Balint, L. (2017). The importance sports activities have over the quality of life in the adult population. *Journal of Social Science Research*, 10(1), 2003–2006. <https://doi.org/10.24297/jssr.v10i1.6601>
- Jannah, S. M. (2020). *Memotret Peningkatan Tren & Bisnis Gowes Selama Pandemi COVID-19*. <https://tirto.id/memotret-peningkatan-tren-bisnis-gowes-selama-pandemi-covid-19-fjji>
- McKinney, J., Lithwick, D. J., Morrison, B. N., Nazzari, H., Isserow, S. H., Heilbron, B., & Krahn, A. D. (2016). The health benefits of physical activity and cardiorespiratory fitness. *British Columbia Medical Journal*, 58(3), 131–137.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., & Kohlberger, T. (2011). Health benefits of cycling: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(4), 496–509. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x>
- Putriastuti, L. (2016). Analisis hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 225–236. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.225>
- Ramdani, I. (2020). Analysis of The Cycling Trend During the Pandemic of COVID 19 Towards Small and Medium Enterprises (UMKM) Income. *International Journal of Social Science and Business*, 4(4), 528. <https://doi.org/10.23887/ijssb.v4i4.29610>
- 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, S. A., & Rustiadi, T. (2016). Motivasi dan Minat Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(1), 102–108. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Rusdiawan, A., Mar, A., & Prihatiningsih, S. (2020). The Changes in pH Levels , Blood Lactic Acid and Fatigue Index to Anaerobic Exercise on Athlete After. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(10), 50–56.



- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Suwarsito, S. (2017). Analisis Pengaruh Minat Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar. *Wanastra: Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 9(2), 89–98. <https://doi.org/10.31294/w.v9i2.2094>
- Valerisha, A., & Putra, M. A. (2020). Pandemi Global COVID-19 dan Problematika Negara-Bangsa : Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-digital? *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 131–137. <https://doi.org/10.26593/jihi.v0i0.3871.131-137>
- Xu, H., Yuan, M., & Li, J. (2019). Exploring the relationship between cycling motivation, leisure benefits and well-being. *International Review for Spatial Planning and Sustainable Development*, 7(2), 157–171. https://doi.org/10.14246/IRSPSDA.7.2_157
- Yuliana. (2020). Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali*, 1(2), 103–110. <https://doi.org/10.51172/jbmb.v1i2.112>