

**FENOMENA BERSEPEDA DI MASYARAKAT KABUPATEN KENDAL PADA  
SAAT PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021**

**Aditya Prabaswara**

**Universitas PGRI Semarang**

adityaprabaswr@gmail.com

*Abstract*

*This research was motivated by the large number of people in Kendal Regency who did bicycle sports during the covid-19 pandemic. Therefore, this study aims to find out how the level of the cycling phenomenon in Kendal Regency was during the covid-19 pandemic. This study uses a quantitative approach with descriptive percentage data analysis techniques, namely the subjects in this study based on the population taken from all communities in Kendal Regency who carry out cycling activities. The sampling technique in this study used a random sampling technique, with the total population being all people who cycled in the Kendal Square. The results of this study show 1) The results of the perception of interest in cycling during the pandemic in Kendal Regency can be said to be high with a total of 77%. 2) The motivation for cycling during the pandemic in Kendal Regency can be said to be high with a total of 78%. Based on the research on the cycling phenomenon during the Covid-19 pandemic in Kendal Regency that has been carried out, it is concluded that the results regarding the perception of interest and motivation that the enthusiasm of the community in cycling sports during the pandemic in Kendal Regency is said to be high based on feelings of pleasure, attachment and willingness. directly involved in cycling activities. In addition, there is also a drive from within oneself for physiological needs, the need for safe transportation and boosting the body's immune system.*

**Keyword : Cycling Phenomenon, Kendal District, Covid-19 Pandemic**

**Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh banyaknya masyarakat di Kabupaten Kendal yang melakukan olahraga sepeda di masa pandemi *covid-19*. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat fenomena bersepeda di Kabupaten Kendal pada saat pandemi *covid-19*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data deskriptif prosentase yaitu subyek pada penelitian ini berdasarkan populasi yang diambil dari seluruh masyarakat di Kabupaten Kendal yang melakukan kegiatan bersepeda. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling, dengan jumlah total populasi yang ada adalah seluruh masyarakat yang bersepeda di Alun – alun Kendal. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 1) Hasil persepsi minat bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal dapat dikatakan tinggi dengan jumlah 77%. 2) Motivasi bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal dapat dikatakan tinggi dengan jumlah 78%. Berdasarkan penelitian mengenai fenomena bersepeda pada masa pandemi Covid-19 di Kabupaten Kendal yang telah di lakukan, didapatkan simpulan hasil mengenai persepsi minat dan motivasi bahwa antusias masyarakat dalam olahraga bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal di katakan tinggi didasari dengan perasaan senang, keterikatan dan mau terlibat langsung dalam kegiatan berolahraga sepeda. Selain itu, juga dorongan dari dalam diri sendiri untuk kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan transportasi yang aman dan menaikan sistem imun tubuh.

**Kata Kunci: Fenomena Bersepeda, Kabupaten Kendal, Pandemi Covid-19**

## PENDAHULUAN

Olahraga bukan lagi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan agar tubuh menjadi sehat, lebih dari itu olahraga sekarang bisa menjadi gaya hidup sehat. Olahraga yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kualitas hidup yang lebih sehat akan mampu memberikan dampak positif lebih dari yang diharapkan, dengan berolahraga juga dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih.

Di masa pandemi *covid-19* saat ini masyarakat harus tetap aktif meskipun bekerja dan belajar dari rumah agar terhindar dari *covid-19* tersebut. Mengantisipasi dan mengurangi jumlah penderita *covid-19* di Indonesia sudah dilakukan di seluruh daerah. Diantaranya dengan memberikan kebijakan membatasi aktifitas keluar rumah, kegiatan sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah (*work from home*), bahkan kegiatan beribadah pun dirumahkan. Hal ini sudah menjadi kebijakan pemerintah berdasarkan pertimbangan – pertimbangan yang sudah dianalisa dengan maksimal tentunya. *work from home* 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 (Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan, 2020). Aktif berolahraga secara rutin harus tetap dilakukan meskipun “*work from home*” untuk menjaga tubuh tetap bugar dan meningkatkan imunitas. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO) merekomendasikan tetap aktif latihan fisik selama pandemi *covid-19* dengan intensitas sedang.

Salah satu aktifitas olahraga yang tren pada saat pandemi *covid-19* yaitu bersepeda. Fenomena bersepeda bukan hanya digandrungi oleh masyarakat menengah keatas, masyarakat menengah kebawah juga dapat melakukan olahraga ini. Bahkan banyak masyarakat kota-kota besar yang memiliki kegiatan rutin untuk bersepeda dari usia anak – anak hingga dewasa. Bersepeda merupakan satu cara yang baik untuk membina pernafasan jantung dan kebugaran otot.

Di Kabupaten Kendal prevalensi kini mencapai lebih dari 5000 kejadian dan hingga saat ini angka tersebut semakin bertambah (Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal, 2021). 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.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti masyarakat melakukan olahraga bersepeda Kabupaten Kendal tepatnya di Alun – alun Kota Kendal lebih mendominasi dibandingkan dengan olahraga lainnya. Banyak pengunjung yang antusias datang di Alun – alun ini untuk melakukan kegiatan bersepeda, Tetapi ada juga pengunjung datang ke Alun – alun Kota Kendal hanya untuk membeli makanan ringan, ataupun hanya sekedar melihat dagangan yang dijual di sekitar Alun – alun, ajang kegiatan sosial dan sebagainya.

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.

Suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan diusahakan pemecahannya. Dalam penelitian ini permasalahan yang perlu dirumuskan adalah fenomena bersepeda di Masyarakat Kabupaten Kendal pada saat pandemi *covid-19* ?

## **METODE PENELITIAN**

### **METODE**

#### **Metode dan desain**

Penelitian ini adalah penelitian survei yang bersifat deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling insidental yakni teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

#### **Partisipan**

Populasi dari penelitian ini adalah masyarakat Kabupaten Kendal yang sedang melakukan olahraga sepeda. Sampel dari penelitian ini adalah 100 responden.

#### **Instrumen**

Instrument yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah kuesioner langsung, yaitu responden menjawab pertanyaan secara langsung instrument angket melalui *google form* di susun dengan menggunakan skala *Likert 4 (empat)* jawaban. (SS = Sangat Setuju, S = Setuju, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju)

#### **Prosedur**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan sebuah data. Tanpa mengetahui Teknik

pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan (Sugiyono, 2016:308). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, kuesioner, dan dokumentasi.

**Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Dalam analisis ini semua skor dari idealnya sehingga akan diperoleh persentase skor.

**HASIL**

**Tabel 1. Jumlah Responden Penelitian**

<b>Responden</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Laki Laki	64	64 %
Perempuan	36	36%
Jumlah	100	100%

Selanjutnya responden akan di beri pertanyaan dengan alat ukur berupa angket yang terdiri dari 25 pertanyaan mengenai minat dan 16 pertanyaan mengenai motivasi dengan skala jawaban responden yaitu skala likert dari 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju), 4 (sangat setuju).Berikut hasil dari penelitian sebagai berikut

1. Hasil Minat

**Tabel 2. Deskriptif Presentase Minat**

<b>No</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase %</b>	<b>Kategori</b>
1	81,26% - 100%	16	16%	Sangat Tinggi
2	62,51% - 81,25%	77	77%	Tinggi
3	43,76% - 62,50%	7	7%	Sedang

4	25,00% - 43,75%	0	0%	Rendah
Jumlah		100	100%	

Berdasarkan hasil perhitungan analisis data dari tabel diatas diketahui bahwa minat masyarakat bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal yang menunjukkan kategori sangat Tinggi berjumlah 16 orang atau 16% dari jumlah total, untuk kategori tinggi berjumlah 77 orang atau 77% hasil tersebut merupakan hasil terbanyak, untuk kategori sedang berjumlah 7 orang atau 7%, sedangkan untuk hasil kategori rendah berjumlah 0 orang atau 0%. Hasil tersebut dapat diartikan sebagai persepsi minat bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal dapat dikatakan tinggi dengan jumlah 77%. Mayoritas masyarakat berolahraga sepeda karena masyarakat berolahraga sepeda didasari dengan perasaan senang, keterikatan dan mau terlibat langsung dalam kegiatan berolahraga sepeda. Perasaan senang karena meskipun sarana olahraga sepeda umumnya hanya dinaiki oleh satu orang saja, namun pelaku olahraga sepeda umumnya juga selalu berkoloni dengan sesama pesepeda sehingga menimbulkan minat dan semangat dalam berolahraga sepeda, ketertarikan akan lokasi tertentu juga menambah semangat tersendiri bagi individu ataupun kelompok pesepeda dalam berolahraga sepeda.

2. Hasil Motivasi

**Tabel 3. Deskriptif Presentase Minat**

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	81,26% - 100%	20	20%	Sangat Tinggi
2	62,51% - 81,25%	78	78%	Tinggi
3	43,76% - 62,50%	2	2%	Sedang
4	25,00% - 43,75%	0	0%	Rendah
Jumlah		100	100%	

Berdasarkan hasil perhitungan analisis data dari tabel diatas diketahui bahwa motivasi masyarakat bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal yang menunjukkan kategori

sangat Tinggi berjumlah 20 orang atau 20% dari jumlah total, untuk kategori tinggi berjumlah 78 orang atau 78 %, untuk kategori sedang berjumlah 2 orang atau 2%, sedangkan untuk hasil kategori rendah berjumlah 0 orang atau 0%. Hasil tersebut dapat diartikan sebagai motivasi bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal dapat dikatakan tinggi dengan jumlah 77% artinya masyarakat berolahraga sepeda karena dorongan dari dalam diri sendiri untuk kebutuhan fisiologis dan kebutuhan akan transportasi yang aman, selain itu bersepeda juga memenuhi kebutuhan sosial, kebutuhan akan aktualisasi diri, dan kebutuhan akan penghargaan mampu mempengaruhi motivasi seseorang untuk berolahraga sepeda karena sadar akan manfaat yang didapat sehingga terjalin rantai sosial yang positif dan saling menguntungkan lebih dari itu manfaat berolahraga sepeda juga dapat dijadikan sebagai ajang silaturahmi antar pengguna sepeda.

### **PEMBAHASAN**

Saat ini Indonesia dan negara-negara lain sedang mengalami *pandemi Covid-19* sehingga pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk *social distancing* ataupun *physical distancing* yang bertujuan untuk meminimalisir penyebaran *Covid-19*. Kebijakan tersebut berlaku pada semua masyarakat Indonesia, Di Kabupaten Kendal prevalensi kini mencapai lebih dari 5000 kejadian dan hingga saat ini angka tersebut semakin bertambah (Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal. 2021). 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.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis data mengenai fenomena bersepeda diketahui bahwa minat masyarakat bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal yang menunjukkan kategori sangat Tinggi berjumlah 16 orang atau 16% dari jumlah total, untuk kategori tinggi berjumlah 77 orang atau 77% hasil tersebut merupakan hasil terbanyak, untuk kategori sedang berjumlah 7 orang atau 7%, sedangkan untuk hasil kategori rendah berjumlah 0 orang atau 0%. Hasil tersebut dapat diartikan sebagai persepsi minat bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal dapat dikatakan tinggi dengan jumlah 77%. Mayoritas masyarakat berolahraga sepeda karena masyarakat berolahraga sepeda didasari dengan perasaan senang, keterikatan dan mau terlibat langsung dalam kegiatan berolahraga sepeda.

Sedangkan untuk motivasi bersepeda di masa pandemi di ketahui bahwa motivasi masyarakat bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal yang menunjukkan kategori sangat Tinggi berjumlah 20 orang atau 20% dari jumlah total, untuk kategori tinggi

berjumlah 78 orang atau 78 %, untuk kategori sedang berjumlah 2 orang atau 2%, sedangkan untuk hasil kategori rendah berjumlah 0 orang atau 0%. Hasil tersebut dapat diartikan sebagai motivasi bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal dapat dikatakan tinggi dengan jumlah 78% artinya masyarakat berolahraga sepeda karena dorongan dari dalam diri sendiri untuk kebutuhan fisiologis dan kebutuhan akan transportasi yang aman, selain itu bersepeda merupakan kegiatan olahraga dan bersepeda bertujuan untuk bisa menaikkan sistem imun tubuh sehingga tubuh tetap bugar dan tidak mudah terpapar virus. Masyarakat yang melakukan kegiatan bersepeda juga harus memakai masker guna dapat menekan penyebaran virus *Covid-19*.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai fenomena bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal yang telah dilakukan didapatkan hasil mengenai persepsi minat bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal dapat dikatakan tinggi dengan jumlah 77% sedangkan untuk motivasi bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal dapat dikatakan tinggi dengan jumlah 78%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa antusias masyarakat dalam olahraga bersepeda pada masa pandemi di Kabupaten Kendal di katakan tinggi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Romadhon, Sandi Akbar. Tri Rustiadi. (2019) *Motivasi dan Minat Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda di Kota Semarang*. Unnes.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005.