

---

**Minat Dan Motivasi Masyarakat Bersepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Semarang**

**Alfian Ramadhani**

**Universitas PGRI Semarang Jawa Tengah Indonesia**

***Abstract***

*The background of this research is that most cycling is to protect health, but there are also not a few universal citizens who only want to have fun on car free days or because they are invited by friends and there are also those who want to join communities with certain types of bicycles or clubs. Interestingly, cycling is not only used as a means of fulfilling health needs, but more than that, bicycles can also be used as a measure of a person's social status, but there are also those that form a community to preserve certain types of bicycles, more than that, cycling is a vehicle for uniting a positive nation. This type of research is quantitative with a descriptive research design, in its application using a questionnaire with a Likert scale of 1 to 4. The population of cycling communities in Semarang City. Samples were taken by purposive sampling with the total number of cycling communities in the city of Semarang with a total of 100 people cycling in the city of Semarang. Based on the results obtained, residents' interest in cycling during the Covid-19 pandemic in the city of Semarang showed that the largest category was 1 person or 1% of the total number, for the large category it was 73 people or 73%, for the longer category it was 26 people. or 26%, the motivation of residents to cycle during the Covid-19 pandemic in the city of Semarang which proved that the very large type was 8 people or 8% of the total number, for the large category it was 79 people or 79%, for the longer type it was 13 people or 13%. The conclusion of this research is that people's interest in cycling during the Covid-19 pandemic in Semarang City can be said to be large with a number of 73%, on the other hand for community motivation in cycling during the Covid-19 pandemic in Semarang City it can be said to be large with a number of 79%. From these results it can be concluded that the interest and motivation of residents in exercising cycling during the Covid-19 pandemic in the city of Semarang is said to be great. Suggestions for residents in carrying out cycling exercise to pay more attention to health protocols. For the government to share data with the wider community regarding the implementation of sports activities in good and comfortable public spaces. For future researchers, it is hoped that this research can be used as a reference for use in research and can be developed into even better research.*

*Keywords: interest, motivation, cycling.*

## **PENDAHULUAN**

Virus corona datang ke Indonesia dan berdampak besar pada kehidupan masyarakat, seperti kesehatan, ekonomi, sosial, agama, dan pendidikan. Keolahragaan nasional memiliki beberapa tujuan, yaitu menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, mencapai prestasi yang baik, meningkatkan kualitas individu, mengajarkan nilai-nilai moral dan kebajikan, mengajarkan semangat sportivitas, mengajarkan disiplin, mempererat persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat martabat dan kehormatan bangsa (UU Sistem Keolahragaan Nasional, 2005: 4). Tidak bisa dipungkiri kalau sebagian manusia hendak terus menjadi disibukkan dengan rutinitas bekerja masing masing orang, sehingga waktu guna melaksanakan berolahraga, melindungi kebugaran badan hendak tersita apalagi nyaris tidak terdapat waktu guna melaksanakan berolahraga (Romadhon, 2016). Olahraga merupakan salah satu metode yang sangat simpel yang bisa dicoba guna melindungi kesehatan serta kebugaran badan sambil mengimbangi rutinitas pekerjaan yang kerap dicoba warga dikala ini (Kristanto, 2019).

Pasal 5 huruf G dalam Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengatakan bahwa kegiatan olahraga harus diadakan dengan memperhatikan prinsip keselamatan dan keamanan. Setelah itu, dalam Pasal 91 ayat (1) huruf h Peraturan Pemerintah No 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan, dijelaskan bahwa standar penyelenggaraan kejuaraan olahraga termasuk persyaratan keamanan dan keselamatan dalam penyelenggaraan kejuaraan olahraga. Peraturan yang ada sekarang telah mengatur keamanan dan keselamatan di fasilitas olahraga, tetapi belum mempertimbangkan keamanan dan keselamatan selama pandemi Covid-19. Peraturan pemberian penghargaan kepada atlet yang berprestasi juga belum mencakup atlet yang menjadi korban pandemi Covid-19. Salah satu kegiatan berolahraga yang kerap dicoba warga merupakan berolahraga tamasya. Berolahraga tamasya umumnya tidak dituntut guna berprestasi. Berolahraga tamasya dicoba cuma waktu senggang ataupun cuma guna waktu luang saja (Chandra, 2016). Dalam berolahraga ada kesenangan serta dalam berolahraga pula ada kesehatan, perihal tersebut yang saat ini menjadikan berolahraga bisa jadi style hidup (Qohhar, 2017).

Bersepeda bisa menolong guna tingkatan kebugaran, sedangkan menikmati kebebasan jalur yang terbuka. Bersepeda ialah salah satu wujud latihan aerobik yang terbaik. Bersepeda guna dikala ini umumnya dicoba dihari libur serta memanglah selaku wujud olah raga mengosongkan hari libur, andai kata terdapat yang bersepeda tiap harinya itu nyatanya sedikit jumlahnya, baik di kota- kota besar ataupun dipedasaan yang dahulunya sepeda ialah perlengkapan transportasi kesukaan tetapi dikala ini pula telah bergeser ke sepeda motor, tetapi berolahraga sepeda telah jadi tren tertentu sebagian warga di kota Semarang perihal ini diarahkan dengan terus menjadi banyaknya pengguna sepeda serta banyaknya komunitas sepeda (Banjarnahon, 2015). Di Indonesia, program Car free day pertama kali dikenal dengan program Hari Bebas Kendaraan Bermotor (HBKB). Pada hari itu, semua kendaraan seperti mobil, motor, dan kendaraan lain yang mengeluarkan bau dari knalpotnya tidak

boleh melintas di jalan yang telah ditentukan (Romadhon, 2016). Car free day adalah aturan dimana kendaraan bermotor dilarang melewati jalan utama dalam kota pada waktu-waktu tertentu. Aturan ini diberlakukan di setiap kota yang mengadakan acara car free day dengan tujuan memberikan ruang bagi warga untuk berolahraga. Berolahraga memiliki prinsip yang mudah, murah, nyaman, menyenangkan, dan baik untuk Kesehatan (Sasmita, 2015).

Di Kota Semarang sendiri banyaknya pengguna sepeda diperuntukan dengan partisipasi warga dalam memeriahkan car free day dengan metode bersepeda ria dengan keluarga maupun dengan rekan sepermainan, tidak cuma itu di kota Semarang sendiri pula banyak kegiatan funbike yang diadakan teratur tiap tahun yang diiringi banyak partisipan dari bermacam kalangan umur serta bermacam komunitas (Maryono, 2011). Semenjak maraknya car free day diadakan di Kota Semarang pengguna sepeda terus menjadi bertambah, perihal ini teruji dengan kebanyakan dari warga yang meramaikan car free day merupakan pengguna sepeda. Aktivitas bersepeda bisa dinikmati oleh seluruh orang baik tua muda, laki- laki perempuan, pemula maupun pakar seluruh bisa menikmati aktivitas bersepeda. Sepeda bisa jadi alternatif perlengkapan transportasi yang nyaman sebab sedikitnya musibah dalam berkendara yang terjalin. Kegiatan olahraga sepeda ialah aktivitas yang mengasyikkan sebab khasiat yang diperoleh, tidak hanya menyehatkan dengan bersepeda pula menaikkan kedekatan sahabat serta apalagi bisa menaikkan ilmu dengan silih bertukar pengetahuan tentang sepeda (Laksmiana, 2020).

Bersumber pada wawancara dini yang dicoba oleh pepenelitian di car free day bersepeda di Semarang pada bertepatan pada 11 Desember 2020 dengan Budi salah satu anggota Komunitas Gowes 2 Pedal melaporkan kalau pada masa pandemi badan seorang gampang terkena oleh virus corona dengan melaksanakan kegiatan bersepeda bisa tingkatkan sistem imunitas badan supaya bebas dari bermacam serbuan penyakit ataupun virus. Dengan bersepeda kita masih dapat mempraktikkan protokol kesehatan semacam cuci tangan, mengenakan masker, serta melindungi jarak. Tidak hanya tingkatkan sistem imunitas badan masih banyak khasiat yang didapatkan dengan kegiatan bersepeda antara lain menaikkan pengetahuan, menyatukan perbandingan, serta bisa menaikkan sahabat. Wawancara kedua yang dicoba oleh pepenelitian dengan Jeje, salah satu warga universal yang menggemari berolahraga bersepeda di waktu covid 19 pada bertepatan pada 18 Desember 2020 ialah: Bersepeda ialah fasilitas guna menyalurkan hobi serta menjajaki tren dimasyarakat. Dengan aktivitas bersepeda kita masih bisa melindungi jarak, dikala bersepeda masih senantiasa dapat mempraktikkan protokol kesehatan yang sudah diresmikan. Banyak khasiat yang diperoleh dari kegiatan bersepeda, seorang jadi bahagia sebab dapat sekaligus wisata, selaku fasilitas mencari sahabat, serta bersepeda selaku fasilitas guna pengobatan supaya badan senantiasa sehat.

Bersumber pada hasil wawancara dari warga universal serta salah satu anggota komunitas Gowes di Kota Semarang, biasanya olahraga sepeda ialah mau melindungi kesehatan, tetapi tidak sedikit pula warga universal yang cuma mau berekreasi di car free day maupun sebab diajak sahabat

serta terdapat pula yang mau bergabung di komunitas dengan tipe sepeda ataupun klub tertentu. Menariknya olahraga sepeda tidak saja dijadikan perlengkapan pemenuhan kebutuhan hendak kesehatan saja tetapi lebih dari itu sepeda pula bisa dijadikan tolak ukur status sosial seorang, tetapi adapula yang menjadikan suatu komunitas guna melestarikan sepeda tipe tertentu, lebih dari itu berolahraga sepeda merupakan suatu wahana pemersatu bangsa yang positif. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih mendalam mengenai minat dan motivasi dengan judul penelitian “Minat Dan Motivasi Masyarakat Bersepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Semarang”.

#### **METODE YANG DIGUNAKAN UNTUK PENELITIAN**

Tata cara penelien yang digunakan ialah tata cara penelitian kuantitatif. Penelitian ini memakai desain penelitian secara deskriptif, dalam penerapannya memakai perlengkapan bantu berbentuk kuesioner dengan skala Likert 1 hingga 4 yang nantinya diberikan kepada ilustrasi dari populasi yang hendak diteliti. Desain penelitian itu sendiri merupakan rencana tentang gimana sesuatu penelitian hendak dicoba (Purwanto, 2017). Populasi pula bukan hanya jumlah yang terdapat pada obyek/ subyek yang dipelajari, namun meliputi segala ciri/ watak yang dipunyai oleh ataupun obyek itu (Sugiyono, 2016). Populasi dari penelitian ini merupakan segala warga bersepeda di Kota Semarang. Ilustrasi yang diambil dari populasi wajib betul- betul representatif ataupun mewakili (Sugiyono, 2016). Penelitian ini pepenelitian membagikan kriteria kepada ilustrasi, ialah segala komunitas bersepeda di Kota Semarang dengan jumlah 100 orang yang bersepeda di Kota Semarang. Guna memastikan jumlah ilustrasi bagi Slovin (2005).

Penelitian ini dicoba pada penerapan car gratis day di Kota Semarang menimpa fenomena bersepeda di masa pandemi covid- 19 serta dari penelitian ini terkumpul informasi ataupun responden sebanyak 100 responden. Berikutnya responden hendak di beri persoalan dengan perlengkapan ukur berbentuk angket yang terdiri dari 45 persoalan menimpa atensi serta 30 persoalan menimpa motivasi dengan skala jawaban responden ialah skala likert dari 1 (sangat tidak sepakat), 2 (tidak sepakat), 3 (sepakat), 4 (sangat sepakat). Dari hasil perhitungan analisis informasi atensi warga bersepeda di masa pandemi covid- 19 yang dicoba di Kota Semarang diperoleh nilai mean ataupun rata- rata 66, 26, nilai median 65, nilai modus 62, 78, nilai optimal 90, 56, nilai minimum 53, 33, serta nilai simpangan baku( std. deviasi) 6, 10. Atensi warga bersepeda pada masa pandemi covid- 19 di Kota Semarang yang membuktikan jenis sangat besar berjumlah 1 orang ataupun 1% dari jumlah total, guna kategori besar berjumlah 73 orang ataupun 73% hasil tersebut ialah hasil paling banyak, guna jenis lagi berjumlah 26 orang ataupun 26%, sebaliknya guna hasil jenis rendah berjumlah 0 orang ataupun 0%. Hasil tersebut bisa dimaksud selaku anggapan atensi bersepeda pada masa pandemi covid- 19 di Kota Semarang bisa dikatakan besar dengan jumlah 73%. Dari hasil perhitungan analisis informasi motivasi warga bersepeda di masa pandemi covid- 19 yang dicoba di Kota Semarang diperoleh nilai mean ataupun rata- rata 69, 37, nilai median 68, 33, nilai modus 63, 33, nilai optimal 100, nilai minimum 55, serta nilai simpangan baku( std. deviasi) 7, 16. Motivasi warga bersepeda pada masa pandemi covid- 19 di

Kota Semarang yang membuktikan jenis sangat besar berjumlah 8 orang ataupun 8% dari jumlah total, guna kategori besar berjumlah 79 orang ataupun 79%, guna jenis lagi berjumlah 13 orang ataupun 13%, sebaliknya guna hasil jenis rendah berjumlah 0 orang ataupun 0%. Hasil tersebut bisa dimaksud selaku motivasi bersepeda pada masa pandemi covid- 19 di Kota Semarang bisa dikatakan besar dengan jumlah 79%.

Bersepeda merupakan suatu aktivitas tamasya ataupun berolahraga, dan ialah salah satu fasilitas transportasi darat yang memakai sepeda. Banyak penggemar bersepeda yang melaksanakan aktivitas tersebut di bermacam berbagai medan, misalnya bukit- bukit, medan yang terjal ataupun cuma hanya berlomba kecepatan saja. Bersepeda bisa menolong guna tingkatkan (Romadhon, 2020). Bila berolahraga kesehatan dicoba dengan benar serta selalu, berolahraga kesehatan pula bisa berguna kedepannya selaku dini dari pencapaian prestasi dalam berolahraga. Bagi Husdarta dalam Arindra (2019: 34) kalau Apabila warga sudah mengenali serta merasakan akibat dari berolahraga kesehatan yang dicoba secara teratur, hingga butuh di usahakan jadi bagian pembelajaran hidup sehat yang butuh dibesarkan di warga luas, serta pada kesimpulannya kenaikan kebugaran jasmani yang jadi bawah pemeliharaan kesehatan, produktivitas kerja serta prestasi berolahraga. Terlebih dimusim pandemi semacam saat ini ini bersepeda bisa menolong guna tingkatkan kebugaran, sedangkan menikmati kebebasan jalur yang terbuka serta menjauhi kerumunan yang nyatanya bisa tingkatkan efek terpapar virus covid- 19. Di masa pandemi covid- 19 warga di himbau guna senantiasa melindungi protokol kesehatan dan guna melaksanakan berolahraga guna tingkatkan kebugaran badan serta imun badannya guna menjauhkan dari paparan virus covid- 19.

Bersumber pada hasil perhitungan analisis informasi menimpa aktivitas bersepeda dikenal kalau atensi warga bersepeda pada masa pandemi covid- 19 di Kota Semarang yang membuktikan jenis sangat besar berjumlah 1 orang ataupun 1% dari jumlah total, guna kategori besar berjumlah 73 orang ataupun 73% hasil tersebut ialah hasil paling banyak, guna jenis lagi berjumlah 26 orang ataupun 26%, sebaliknya guna hasil jenis rendah berjumlah 0 orang ataupun 0%. Hasil tersebut bisa dimaksud selaku anggapan atensi bersepeda pada masa pandemi covid- 19 di Kota Semarang bisa dikatakan besar dengan jumlah 73%. Kebanyakan warga olahraga sepeda sebab warga olahraga sepeda didasari dengan perasaan bahagia, keterikatan serta ingin ikut serta langsung dalam aktivitas olahraga sepeda. Perasaan bahagia sebab walaupun fasilitas berolahraga sepeda biasanya cuma dinaiki oleh satu orang saja, tetapi pelakon berolahraga sepeda biasanya pula senantiasa berkoloni dengan sesama pesepeda sehingga memunculkan atensi serta semangat dalam olahraga sepeda, ketertarikan akan lokasi tertentu pula menaikkan semangat tertentu untuk orang maupun kelompok pesepeda dalam olahraga sepeda. Tidak hanya itu bersepeda pula bisa melenyapkan kejenuhan dari rutinitas setiap hari serta lebih dari itu bersepeda pula sanggup jadi suatu kampanye penghijauan ataupun dapat diucap pula go green sebab dengan bersepeda berarti hirau dengan area guna kurangi emisi gas serta kurangi akibat dampak rumah cermin. Bersepeda pula bisa lebih mengasyikkan kala dalam kegiatan fun

bikekarena tidak hanya bisa bersilaturahmi pesepeda pula dapat memperoleh bonus doorprize apabila beruntung (Romadhon, 2020).

Sebaliknya guna motivasi bersepeda di masa pandemi covid- 19 di tahu kalau motivasi warga bersepeda pada masa pandemi covid- 19 di Kota Semarang yang membuktikan jenis sangat besar berjumlah 8 orang ataupun 8% dari jumlah total, guna katego besar berjumlah 79 orang ataupun 79%, guna jenis lagi berjumlah 13 orang ataupun 13%, sebaliknya guna hasil jenis rendah berjumlah 0 orang ataupun 0%. Hasil tersebut bisa dimaksud selaku motivasi bersepeda pada masa pandemi covid-19 di Kota Semarang bisa dikatakan besar dengan jumlah 79% maksudnya warga olahraga sepeda sebab dorongan dari dalam diri sendiri guna kebutuhan fisiologis serta kebutuhan hendak transportasi yang nyaman, tidak hanya itu bersepeda pulaenuhi kebutuhan sosial, kebutuhan hendak aktualisasi diri, serta kebutuhan hendak penghargaan sanggup pengaruhi motivasi seorang guna olahraga sepeda sebab sadar hendak khasiat yang didapat sehingga terjalin rantai sosial yang positif serta silih menguntungkan lebih dari itu khasiat olahraga sepeda pula bisa dijadikan selaku ajang silaturahmi antar pengguna sepeda( Romadhon, 2020).

Warga dalam melaksanakan bermacam kegiatan berolahraga tamasya pada waktu pandemi covid- 19 antara lain dengan olahraga, berekreasi serta kegiatan- kegiatan lain yang sifatnya mempertahankan kebugaran jasmani. Dengan mempertahankan kebugaran jasmani, warga mendapatkan khasiat sehingga bisa tingkatkan kesehatan. Dikala pandemi covid- 19 semacam ini orang yang kerap melaksanakan latihan kebugaran jasmani hendak menaikkan imunitas serta bebas dari virus serta penyakit. Kebugaran jasmani sangat berarti dalam kehidupan tiap hari supaya bebas dari penyakit yang senantiasa membayangi kehidupan. Dalam usaha kenaikan kesehatan wajib dicoba latihan jasmani secara tertib serta benar cocok dengan keadaan badan (Prakoso, 2021: 79). Di masa pandemi semacam saat ini ini warga lebih condong guna melaksanakan aktivitas berolahraga dengan bersepeda. Bersepeda selaku salah satu berolahraga bisa diterima di warga sebab kemudahan pemakaian serta bermacam alibi kesehatan. Dengan melakukan olahraga secara teratur, 3-5 kali dalam satu minggu, selama 30-45 menit, tubuh akan menjadi lebih sehat, meningkatkan imunitas, serta mengurangi stres. Dengan rutin bersepeda, kita akan terbiasa melakukan aktivitas yang baik, positif, dan menyehatkan. Tetapi, kita juga harus selalu mengikuti protokol kesehatan dengan baik (Hadi, 2020).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian tentang kegiatan bersepeda saat pandemi Covid-19 di Kota Semarang, ditemukan bahwa minat masyarakat dalam bersepeda saat pandemi ini cukup besar, sebesar 73%. Demikian pula, motivasi masyarakat untuk bersepeda saat pandemi ini juga cukup besar, sebesar 79%. Dari hasil tersebut bisa di simpulkan kalau atensi serta motivasi warga dalam berolahraga bersepeda pada masa pandemi covid- 19 di Kota Semarang di katakan besar.

Diharapkan untuk warga dalam melaksanakan berolahraga bersepeda guna lebih mencermati protokol kesehatan. Untuk pemerintah guna membagikan data kepada masyarakat luas tentang penerapan kegiatan berolahraga di ruang publik yang baik serta nyaman. Untuk penelitian yang berikutnya diharapkan penelitian ini bisa digunakan selaku rujukan guna digunakan pada penelitian dan bisa dibesarkan jadi penelitian yang lebih baik lagi.

## **References**

- Anhusadar, La Ode. (2020). Persepsi Mahasiswa PIAUD Terhadap Kuliah Online di Masa Pandemi Covid 19. *Kindergarten: Journal Of Islamic Early Childhood Education*.3(01). 44-56. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/kjiece.v3i1.9609>
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Iswahyudi, F. (2020). Jaminan Perlindungan Bagi Pelaku Olahraga Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Buletin KONSTITUSI Volume I, Isue I, Oktober 2020*
- Moleong, Lexy.(2014). *Metode Penelitian Kualitatif , Edisi Revisi*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Nazir, Moh. (2013). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Pratomo. (2015). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik*. Dosen jurusan PPSD FIP UNY.
- Purwanto. (2017). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Qohhar, W. (2017). Dampak Bersepeda Ke Sekolah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Se-Kota Serang. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1, 43-49.
- Romadhon, S. A., & Rustiadi, T. (2016). Motivasi dan minat masyarakat dalam berolahraga sepeda di kota semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(1), 24-28
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suratmin. (2018). *Pengantar Olahraga dan Rekreasi Pariwisata*. Depok: Raja Grafindo Persada.