

Minat Berolahraga Sepeda Masyarakat Palangka Raya Di Masa New Normal

Akhmad Syarif*, Allin Noviary**

Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi, FKIP Universitas PGRI Palangka Raya*
SDN 3 Petuk Katimpun**

Abstrak:

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan minat masyarakat dalam berolahraga sepeda di masa new normal di Palangka Raya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, kuesioner, wawancara, dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif persentase. Indikator dalam penelitian ini, yaitu kesenangan, kemauan, trend, dan sarana prasarana. Hasil penelitian yang diperoleh secara keseluruhan skor rata-rata yang didapatkan oleh responden adalah 269 dengan persentase 70% maka dikategorikan kriteria tinggi. Ditinjau dari indikator minat masyarakat maka indikator kesenangan yang paling dominan dengan perolehan persentase sebesar 80% dengan kategori tinggi.

Kata Kunci : Olahraga, Sepeda, New Normal.

Abstract:

The purpose of this study was to describe the interest of the puppeteer in cycling during the new normal period in Palangka Raya. The method used in this research is descriptive quantitative. In this study, data collection techniques using observation, questionnaires, interviews, documentation. The data analysis technique used in this study is a descriptive percentage analysis technique. The indicators in this study are pleasure, willingness, trend, and infrastructure. The results of the study obtained that the overall average score obtained by the respondents was 269 with a percentage of 70%, so it was categorized as high criteria. Judging from the public interest indicator, the pleasure indicator is the most dominant with the acquisition of a percentage of 80% in the high category.

Keywords: Sport, Bicycle, New Normal.

PENDAHULUAN

Pada penghujung tahun 2019, terdapat virus baru yang disebut dengan corona yang telah menjangkit lebih dari separuh jumlah umat manusia di muka bumi 4,5 miliar orang di 193 negara dikurung di rumah masing-masing. Gejala penyakit ini seperti influenza biasa, yaitu adanya batuk, demam dan hidung berair, sehingga awalnya dianggap remeh, lalu barulah penduduk di muka bumi ini

menyadari tentang bahayanya setelah banyaknya jatuh korban (Abbas, 2020).

Merebaknya penyebaran virus ini kemudian dinyatakan sebagai pandemi pada 11 Maret 2020, virus ini cepat menyebar terutama di antara orang-orang selama kontak dekat. Maka, setiap orang diminta untuk menjauhi satu sama lain agar tidak terjadi penyebaran lebih jauh dan menyebabkan korban berjatuhan lebih banyak. Maka, pada 11 Februari,

174

Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) dalam konferensi pers menetapkan COVID-19 sebagai nama penyakit dan menetapkan langkah-langkah pencegahan untuk mengurangi kemungkinan infeksi termasuk tinggal di rumah, menghindari tempat-tempat ramai, sering mencuci tangan dengan sabun dan air dan setidaknya selama 20 detik, memelihara kebersihan saluran pernafasan, menghindari menyentuh mata, hidung atau mulut dengan tangan yang tidak bersih atau belum dicuci.

WHO menganjurkan kepada masyarakat untuk melakukan strategi menjaga jarak sosial (social distancing) yang bertujuan untuk mengurangi kontak orang yang terinfeksi dengan kelompok besar masyarakat. Upaya ini dilakukan dengan menutup sekolah dan tempat kerja, membatasi perjalanan dan tidak melakukan pertemuan publik besar.

WHO dan badan kesehatan lainnya mulai mengganti penggunaan istilah "jarak sosial" dengan "jarak fisik" (physical distancing), untuk mengklarifikasi bahwa tujuan upaya ini adalah untuk mengurangi kontak fisik dengan tetap menjaga hubungan sosial. Pemerintah Indonesia juga pada akhirnya menetapkan physical distancing berkaitan dengan wabah COVID-19 ini.

WHO juga menyatakan bahwa kita harus hidup berdampingan dengan COVID-19 karena ada potensi bahwa virus ini tidak akan segera menghilang dan tetap ada di tengah masyarakat, berdampingan bukan berarti menyerah, tetapi menyesuaikan diri. New normal merupakan masa era normal baru sebagai cara mengendalikan COVID-19.

Menurut Kepala Bidang Media dan Opini Publik Kementerian Busroni, social distancing dan karantina mandiri berperan besar dalam pencegahan dan penanganan untuk memperlambat penularan COVID-19 namun tidak ada maknanya jika menggunakan masa libur untuk berlibur ke luar, sama dengan memindahkan kontak dengan orang lain. Social distancing harus dipatuhi dan dilaksanakan dengan menahan diri di rumah, tidak melakukan kontak dengan orang lain (Zendrato, 2020)

Seluruh wilayah Indonesia sudah terkena dampak dari COVID-19 salah satunya yaitu Kota Palangka Raya. Kota Palangka Raya merupakan kota di Kalimantan Tengah. Hal ini menyebabkan kegiatan masyarakat dibatasi termasuk untuk berolahraga di masa pandemi ini sehingga masyarakat tidak diperbolehkan melakukan aktivitas apapun diluar rumah. Masyarakatpun melakukan aktivitas olahraga didalam rumah agar tetap menjaga kesehatan tubuh

Aktifitas fisik dalam hal ini adalah olahraga, telah menjadi kebutuhan setiap manusia dalam menjalani aktifitas kegiatan sehari hari. Olahraga dapat mencegah berbagai penyakit dan juga meningkatkan imun untuk menjaga kesehatan. Partisipasi masyarakat dalam berolahraga dikenal dapat mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Ada tiga faktor yang berdampak pada partisipasi olahraga, yaitu faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya. Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga semakin meningkat yang ditunjukkan dengan peningkatan partisipasi masyarakat pada indeks pembangunan olahraga (SDI). Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya adalah olahraga kesehatan. Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmaniah, juga menjangkau aspek rohaniah dan aspek sosial. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat (Abdulah, 2020).

Minat adalah kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu, sedangkan

motivasi dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu (BPPB, 2017).

Minat dan motivasi masyarakat berolahraga tentunya juga akan beragam. Olahraga yang dipilih juga beragam. Di kota Palangka Raya selama pandemi ini bermunculan beberapa olahraga yang trendi untuk dilakukan oleh masyarakat, salah satunya yaitu olahraga sepeda.

Bersepeda merupakan aktivitas olahraga yang digemari oleh semua kalangan masyarakat. Selain dapat melakukan aktivitas olahraga bersepeda juga dapat dikatakan sebagai ajang rekreasi bagi setiap yang melakukannya. Berbicara mengenai sejarah keberadaan sepeda merupakan sejarah yang panjang, bermula dari bentuknya yang sangat sederhana, memiliki roda tiga sampai dengan sepeda modern dengan berbagai jenis inovasi dan kreatifitas pembuatnya yang disesuaikan dengan kebutuhan sepeda itu sendiri (Yudho, 2020).

Hal inilah yang menjadi latar belakang penelitian Minat Berolahraga Sepeda Masyarakat Kota Palangka Raya Di Masa New Normal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan minat berolahraga sepeda masyarakat Palangka Raya di masa New Normal.

KAJIAN LITERATUR

Tubuh yang bugar dan sehat merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil bugar dan produktif. Tuntutan tersebut nampaknya sudah semakin disadari oleh sebagian masyarakat. Hal ini terbukti dengan semakin banyaknya orang melakukan kegiatan olahraga, apalagi pada hari-hari libur seseorang cenderung melakukan kegiatan olahraga, baik secara sendiri-sendiri maupun kelompok. Olahraga banyak digemari masyarakat dari yang berusia anak-anak, remaja, sampai dewasa. Masyarakat bisa memilih olahraga yang ingin masyarakat lakukan sesuai dengan keinginan (Abdulaziz, 2016)

Seseorang menyukai olahraga, tentunya mempunyai banyak alasan salah satunya adalah ingin meningkatkan kebugaran jasmani, sementara itu bagi seseorang yang tidak mempunyai kegiatan biasanya orang itu akan mencari hiburan atau refreshing salah satunya dengan olahraga. Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan tujuan menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sehat.

Konsep umum yang mencakup kehendak, keinginan, kebutuhan, dorongan, dan minat adalah motivasi. Menurut Plotnik, ketika individu

termotivasi, dirinya biasa menunjukkan tiga karakteristik utama, misalnya: (1) Penuh dengan energi untuk melaksanakan tindakan tertentu; (2) Mengarahkan energi mereka untuk mencapai suatu tujuan tertentu; dan (3) Memiliki perasaan dengan tingkat yang berbeda mengenai pencapaian tujuan (Belgur, 2018).

Olahraga sepeda merupakan salah satu cara untuk melatih kebugaran jasmani, berikut beberapa program latihan kebugaran jasmani dengan olahraga sepeda: Pertama, harus dimulai dengan pemanasan dan di akhiri dengan pendinginan. Pemanasan atau yang biasa disebut dengan istilah warming up mesti dilakukan terlebih dahulu sebelum melaksanakan olahraga. Melakukan pemanasan yang benar akan sangat meminimalisir terjadinya cedera dikarenakan merasa shock karena tubuh dipaksa untuk beralih ke aktivitas dengan intensitas tinggi dengan mendadak dan membuat bersepeda menjadi lebih nyaman. Cara melakukan pemanasan dengan efektif dengan melakukan bersepeda itu sendiri, dimulai dengan mengayuh sepeda secara perlahan, dan secara perlahan pula ditingkatkan sampai dengan target intensitas jantung yang cukup tinggi. Pada saat akan mengakhiri, dilakukan pendinginan atau biasa disebut

dengan cooling down dengan melakukan mengayuh sepeda dengan intensitas rendah setelah melakukannya dengan intensitas tinggi yang berlangsung sekitar lima menit.

Kedua, memiliki takaran bersepeda dalam melatih kebugaran, terdapat tiga ukuran untuk dapat melatih kebugaran jasmani yaitu, diperlukan latihan minimal 3 kali per minggu, dilakukan dengan intensitas 60 – 90% detak jantung yang dapat diketahui dengan rumus $220 - \text{umur}$. Dan selanjutnya durasi dalam melakukan olahraga bersepeda, dengan melakukan latihan sekitar 15 menit sampai dengan 1 jam akan tampak perubahan kondisi tubuh kira-kira setelah berlatih selama 8 sampai dengan 12 minggu. Bukan lamanya waktu dalam sekali latihan yang dijadikan patokan tetapi penambahan waktu per setiap sesi latihannya. Ketiga program olahraga bersepeda harus dilakukan dengan cara yang tepat, seperti melakukannya secara rutin dengan hari berselang, tidak dianjurkan melakukan olahraga bersepeda dengan tenggang waktu istirahat yang lama (Hadi, 2020).

Olahraga sepeda selain untuk menjaga kebugaran jasmani beserta rohani, namun dapat dikategorikan pula sebagai olahraga wisata. Kegiatan bersepeda dianggap masih dapat menjaga jarak, saat bersepeda masih tetap bisa

menerapkan protokol kesehatan yang telah ditetapkan. Banyak manfaat yang diperoleh dari aktifitas bersepeda, seseorang menjadi senang karena bisa sekaligus wisata, sebagai sarana mencari teman, dan bersepeda sebagai sarana untuk terapi agar tubuh tetap sehat (Hidayat T. , 2020).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. penelitian deskripsi adalah penelitian yang berusaha memberikan dengan sistematis dan cermat fakta-fakta aktual dan sifat populasi tertentu. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan pengambilan data menggunakan angket dan pengamatan (Sugiyono, 2016).

Hasil skor yang diperoleh dari angket akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif yang akan dijelaskan dalam bentuk persentase. Populasi dalam penelitian ini merupakan masyarakat yang melakukan olahraga yang dilakukan di mana pun yang ditemui oleh peneliti. Agar populasi tidak meluas maka dalam penelitian ini populasi dibatasi dari beberapa faktor yaitu lokasi penelitian

dilakukan di lingkungan daerah tempat tinggal peneliti, dan Komunitas Bersepeda Kota Palangka Raya. Aktivitas yang dilakukan oleh responden dilakukan di tempat yang terbuka atau outdoor. Waktu yang dilakukan peneliti untuk pengambilan data dilakukan diantara pukul 06.00-08.00 WIB dan pukul 15.00-17.00 WIB. Dan responden yang digunakan peneliti berkisar umur 15 tahun sampai 60 tahun, laki-laki atau perempuan sebanyak 100 orang.

Dalam penelitian ini menggunakan Simple Random Sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 responden. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, kuesioner, wawancara, dokumentasi.

Metode observasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi berperan serta (participan to observation), yaitu peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati. Metode kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner langsung tertutup dengan menggunakan multiple choice. Selanjutnya untuk metode wawancara yang digunakan adalah jenis wawancara tidak terstruktur, yaitu wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya, pedoman wawancara yang

digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif persentase. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n : Jumlah skor yang diperoleh data

N : Jumlah skor ideal (maksimal)

DP : Nilai dalam persen (%)

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di kota Palangka Raya. Palangka Raya merupakan ibukota provinsi Kalimantan Tengah. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Teknik ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar minat masyarakat untuk olahraga sepeda di era new normal.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh secara keseluruhan skor rata-rata yang didapatkan oleh responden adalah 269 dengan persentase 70% maka dikategorikan kriteria tinggi. Untuk perolehan hasil minat masyarakat untuk olahraga bersepeda adalah sebagai berikut.

Tabel 1 Frekuensi Minat Masyarakat

Persentase	Kriteria	Frekuensi
81-100	Sangat Tinggi	28
61-80	Tinggi	68

41-60	Cukup	4
21-40	Kurang	0
0-20	Sangat Kurang	0
Jumlah		100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat diketahui bahwa terdapat 28 orang masuk dalam kategori sangat tinggi, 68 orang masuk dalam kategori tinggi, dan 4 orang masuk dalam kategori cukup. Dari hasil tabel di atas menandakan bahwa minat masyarakat untuk bersepeda pada masa new normal termasuk dalam kategori tinggi. Untuk mengetahui kriteria keseluruhan dari minat masyarakat untuk olahraga bersepeda pada masa pandemi di Palangka Raya maka dilakukan analisis deskriptif persentase berdasarkan indikator dalam instrumen penelitian.

A. Kemauan

Dalam indikator kemauan terdapat dua puluh jumlah pernyataan. Pernyataan yang telah dijawab oleh responden memperoleh skor rata-rata 56 dengan persentase 75% masuk kedalam kategori tinggi. Untuk mengetahui hasil persentase dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 2. Kemauan Masyarakat

Persentase	Kriteria	Frekuensi
81-100	Sangat Tinggi	22
61-80	Tinggi	76
41-60	Cukup	2
21-40	Kurang	0

0-20	Sangat Kurang	0
Jumlah		100

Berdasarkan dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 22 orang mempunyai kemauan yang sangat tinggi, 76 orang mempunyai kemauan yang tinggi, 3 orang mempunyai kemauan yang cukup. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat mempunyai kemauan yang tinggi terhadap minat bersepeda pada masa new normal di Palangka Raya.

B. Kesenangan

Dalam indikator kesenangan terdapat dua puluh jumlah pernyataan. Pernyataan yang telah dijawab oleh responden memperoleh skor rata-rata 60 dengan persentase 80% masuk kedalam kategori tinggi. Untuk mengetahui hasil persentase dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3. Kesenangan Masyarakat

Persentase	Kriteria	Frekuensi
81-100	Sangat Tinggi	25
61-80	Tinggi	68
41-60	Cukup	7
21-40	Kurang	0
0-20	Sangat Kurang	0
Jumlah		100

Berdasarkan dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 25 orang mempunyai kesenangan sangat tinggi terhadap olahraga sepeda, 68 orang

mempunyai kesenangan yang tinggi, 7 orang mempunyai merasa memperoleh kesenangan yang cukup dari olahraga bersepeda di masa new normal di kota Palangka Raya. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat merasa kesenangan yang tinggi terhadap minat bersepeda pada masa new normal di Palangka Raya.

C. Trend

Dalam indikator trend terdapat dua puluh jumlah pernyataan. Pernyataan yang telah dijawab oleh responden memperoleh skor rata-rata 59 dengan persentase 78% masuk kedalam kategori tinggi. Untuk mengetahui hasil persentase dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4. Trend Masyarakat

Persentase	Kriteria	Frekuensi
81-100	Sangat Tinggi	28
61-80	Tinggi	69
41-60	Cukup	3
21-40	Kurang	0
0-20	Sangat Kurang	0
Jumlah		100

Berdasarkan dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 28 orang mengikuti trend yang sangat tinggi, 69 orang mempunyai mengikuti trend yang tinggi, 3 orang mengikuti trend yang cukup. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat tinggi mengikuti trend bersepeda di Palangka Raya masa new normal.

D. Sarana Prasarana

Dalam indikator sarana dan prasarana terdapat dua puluh jumlah pernyataan. Pernyataan yang telah dijawab oleh responden memperoleh skor rata-rata 48 dengan persentase 70% masuk ke dalam kategori tinggi. Untuk mengetahui hasil persentase dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Sarana Prasarana

Persentase	Kriteria	Frekuensi
81-100	Sangat Tinggi	10
61-80	Tinggi	80
41-60	Cukup	10
21-40	Kurang	0
0-20	Sangat Kurang	0
Jumlah		100

Berdasarkan dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 10 orang masuk dalam kategori sangat tinggi, 80 orang dalam kategori tinggi, dan 10 orang dalam kategori cukup. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana mempunyai peranan yang penting terhadap minat masyarakat untuk olahraga bersepeda pada masa new normal.

SIMPULAN

Ditinjau dari indikator minat masyarakat maka indikator kesenangan yang paling dominan dengan perolehan persentase sebesar 80% dengan kategori

tinggi. Masyarakat berpendapat bahwa bersepeda merupakan olahraga yang cocok yang dilakukan pada masa new normal, pada masa seperti saat ini kesehatan merupakan hal yang harus paling kita jaga karena tubuh rentan terkena virus, dan imun harus selalu ditingkatkan. Dengan bersepeda kita masih bisa menjaga protokol kesehatan yang telah diterapkan di masa pandemi ini. Serta dengan bersepeda kita dapat memperoleh kesenangan, yang diketahui bersama kesenangan dapat meningkatkan imun dan menjadikan kita sehat. Hasil penelitian yang diperoleh secara keseluruhan skor rata-rata yang didapatkan oleh responden adalah 269 dengan persentase 70% maka dikategorikan kriteria tinggi.

DAFTAR RUJUKAN

- Abbas, E. W. (2020). *Menulis Di Kala Badai Covid-19*. Banjarmasin: Prodi IPS Universitas Lambung MAnkurat.
- Abdulah, S. (2020). Strategi Memasyarakatkan Olahraga sebagai Support System UMKM Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian: Dharma Laksana Mengabdikan untuk Negeri*, 6-7.
- Abdulaziz, M. F. (2016). Motivasi Mahasiswa terhadap Aktivitas Olahraga pada Sore Hari Di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 114.
- Belgur, J. (2018). Motivasi Berolahraga Atletik dan Tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 30.
- BPPB. (2017). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Sepeda Masyarakat Kabupaten Malang pada Masa Pandemi Covid1-19. *Sport Science And Education Journal*, 110.
- Hairiah, M. (2013). Peningkatan Aktivitas Belajar dengan Pendekatan Kooperatif Tipe STAD dalam Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial. *Jurnal Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura*, 8-9.
- Hidayat, T. (2020). Survey Minat Masyarakat Untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Demak. *Journal of Physical Activity and Sports*, 87.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. Yogyakarta: Bina Cita.
- Yudho, F. H. (2020). Metode Peningkatan Kebugaran Fisik dengan Aktivitas Gerak Ritmik Di Era New Normal
- Zendrato, W. (2020). Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap PAndemi Covid-19. *Education and Development*, 29.