

## **SURVEI MOTIVASI OLAHRAGA BERSEPEDA PADA MASYARAKAT WILAYAH KELURAHAN KEBUN BUNGA PALEMBANG DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Lutfi<sup>1</sup>, Ferri Hidayad<sup>2</sup>, Farizal Imansyah<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Universitas PGRI Palembang

[lutfi100600@gmail.com](mailto:lutfi100600@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kondisi Covid-19 terhadap motivasi olahraga bersepeda pada masyarakat di wilayah Kelurahan Kebun Bunga Palembang, selain itu untuk mengetahui motivasi olahraga bersepeda pada masyarakat pada kondisi Covid-19 di wilayah Kelurahan Kebun Bunga Palembang Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Kesimpulan penelitian ini adalah; 1. Pandemi Covid-19 tidak mempengaruhi antusias masyarakat dalam berolahraga bersepeda. Hal tersebut malah menjadi semangat motivasi setiap masyarakat Kelurahan Kebun Bunga Palembang untuk terus menjaga kesehatan mereka. 2. Pada diagram total tingkat motivasi masyarakat Kelurahan Kebun Bunga terhadap olahraga bersepeda di masa Pandemi Covid-19 memiliki jumlah persentase pada kategori tinggi sekali 90%, tinggi berjumlah 10%, sedang, rendah dan rendah sekali berjumlah 0%.

**Katakunci:** Reading, P2R, bahasa Inggris

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the effect of the Covid-19 condition on the motivation for cycling in the community in the Kebun Bunga Palembang Village area, in addition to knowing the motivation for cycling in the community during the Covid-19 condition in the Kebun Bunga Palembang Village area. The approach used in this study qualitative approach. Data collection techniques used in this research are observation, interview, and documentation techniques. The data analysis techniques used are data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The conclusion of this research is; 1. The Covid-19 pandemic has not affected people's enthusiasm for cycling. This has instead become the spirit of motivation for every community member of Kebun Bunga Palembang Village to continue to maintain their health. 2. In the diagram, the total level of motivation of the Kelurahan Kebun Bunga community towards cycling during the Covid-19 Pandemic has a total percentage in the very high category of 90%, high is 10%, medium, low and very low is 0%.*

**Keywords:** Motivation, Cycling, Society

## **PENDAHULUAN**

Bersepeda merupakan salah satu kegiatan atau aktivitas yang sedang digemari masyarakat sebagai pilihan olahraga. Sepeda adalah alat transportasi umum dan bahkan dapat digunakan orang-orang dari semua lapisan kalangan usia. Bukan hanya sebagai alat transportasi bersepeda juga salah satu hobi yang banyak diminati publik serta sudah menjadi

gaya hidup masyarakat perkotaan dan sudah dianggap sebagai kegiatan rekreasi dan olahraga populer (Ismunandar, 1996).

Aktivitas bersepeda dan pesepeda adalah trend yang sedang naik daun sejak pandemi yang berlangsung kurang lebih selama dua tahun. Kasus pandemi Covid-19 yang bermula di Wuhan China membuat orang-orang di dunia panik dan khawatir. Apalagi secara psikologis dapat membuat seseorang tertekan karena penyakit ini dapat dengan mudah ditularkan dari satu orang ke orang lain. Mengingat dampak kebijakan yang mengantisipasi penyebaran virus, pengucilan dan larangan fisik di banyak negara di dunia, mendorong masyarakat untuk memilih metode tindakan yang lebih efektif dalam mencegah penyebaran, salah satunya bersepeda. Sebagian besar terjadi di kota-kota Eropa.

Tak lama kemudian, ternyata tren bersepeda mulai terlihat di kota-kota di Indonesia ini dikarenakan tren bersepeda Indonesia yang muncul sejak pandemi tidak didominasi oleh pengendara sepeda kantor sebagai pekerja, tetapi sebagian besar sebagai hiburan sebagai olahraga. Seperti halnya di Kota Palembang Sumatera Selatan, pecinta sepeda menyambut baik dibuatnya jalur khusus sepeda di kawasan rekreasi Kambang Iwak. Berkat kebijakan perluasan *Car Free Day* (CFD) dan jalur khusus sepeda, warga Bumi Sriwijaya ini bisa berlatih dengan aman dan nyaman di atas sepedanya tanpa harus khawatir tertabrak sepeda motor dan mobil.

Tidak hanya di pusat kota, di Kelurahan Kebun Bunga Palembang pun semakin banyak orang memenuhi jalan dengan sepeda bahkan sampai memenuhi jalan-jalan yang ada di sekitar. Penulis dalam hal ini ingin mengetahui tingkat semangat atau motivasi bersepeda di masa pandemi Covid-19 Kelurahan Kebun Bunga Palembang dengan melakukan observasi dan mengambil data lapangan dari beberapa responden untuk pembuatan data selanjutnya.

Untuk meningkatkan minat masyarakat dalam berolahraga terutama sepeda, dibutuhkan sebuah dorongan dari dalam diri untuk dapat melakukan hal tersebut. Hal itu biasa disebut dengan motivasi. Motivasi adalah salah satu hal yang paling penting untuk dipertimbangkan saat berolahraga, karena dapat mempengaruhi kinerja seseorang yang berlatih olahraga secara signifikan. Motivasi penting karena dengan semangat ini, setiap orang yang berolahraga diharapkan bekerja keras dan bersemangat untuk mencapai kondisi fisik yang sesuai. Maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Survei Kondisi Covid-19 Terhadap Motivasi Olahraga Bersepeda Pada Masyarakat Wilayah Kelurahan Kebun Bunga di Palembang”.

## **METODE**

Metode dalam penelitian ini merupakan metode penelitian deskriptif, Penelitian ini menggunakan penelitian pendekatan kuantitatif. Peneliti ingin mengetahui bagaimana peristiwa yang sebenarnya di lapangan. Penelitian ini memaparkan data tentang motivasi masyarakat untuk berolahraga bersepeda di masa pandemi, Observasi dilakukan di tempat yang banyak masyarakat Kelurahan Kebun Bunga Palembang melakukan aktivitas bersepeda, seperti Lapangan Sriwijaya Palembang dan trek sepeda persimpangan lampu merah menuju bandara SMB II Palembang.

Beberapa teknik dalam penelitian menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumen, dan analisis data.

### **1) Observasi**

Penelitian ini menggunakan teknik observasi dilakukan di tempat yang banyak masyarakat Kelurahan Kebun Bunga Palembang melakukan aktivitas bersepeda, seperti Lapangan Sriwijaya Palembang dan trek sepeda persimpangan lampu merah menuju bandara SMB II Palembang.

### **2) Kuisisioner (Angket)**

Metode yang digunakan adalah angket (kuisisioner), yang digunakan termasuk angket tertutup. Angket tertutup merupakan angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, responden hanya memberi tanda (√) pada kolom atau tempat yang sesuai.

### **3) Dokumentasi**

Fakta juga dapat diperoleh disimpan dalam bentuk surat, catatan harian, arsip foto, janji temu, souvenir, majalah dan banyak lagi. Data dalam bentuk dokumen seperti ini dapat digunakan untuk bukti sebelumnya. Para peneliti harus memiliki kepekaan teoretik terhadap kepentingan semua dokumen ini, jadi itu bukan hal yang tidak bermakna.

Populasi dalam penelitian ini adalah Masyarakat Kelurahan Kebun Bunga Palembang, sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling berjumlah 20 orang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini peneliti menggunakan analisis deskriptif guna menjabarkan dan menafsirkan tentang data yang diperoleh.

### Analisis Data Hasil Penelitian Observasi

Berdasarkan teknik pengumpulan data dengan observasi ini, maka penulis mengadakan pengamatan secara langsung masyarakat yang melakukan olahraga bersepeda di lingkungan Kelurahan Kebun Bunga Palembang di masa Pandemi Covid-19.

Penulis pada akhirnya mengetahui bahwa antusias masyarakat Kelurahan Kebun Bunga Palembang terhadap olahraga bersepeda di masa pandemi Covid-19 sangat tinggi. Tidak hanya kalangan anak muda saja, tetapi kebanyakan orang tua pun melakukan olahraga bersepeda bersama di masa pandemi Covid-19.

### Analisis Data Hasil Penelitian Kuisisioner

Perhitungan persentase menggunakan skala angka dimana sangat setuju bernilai 5, setuju bernilai 4, ragu-ragu bernilai 3, tidak setuju bernilai 2 dan sangat tidak setuju bernilai 1. Dari perhitungan tersebut didapat indikator motivasi sebagai berikut;

**Tabel.1 Indikator Penilaian Tingkat Motivasi Masyarakat**

No	Indikator Motivasi	Nilai
1	Sangat tinggi	53-65
2	Tinggi	40-52
3	Sedang	27-39
4	Rendah	14-26
5	Sangat rendah	0-13



**Gambar.1 Hasil Persentase Tingkat Motivasi Masyarakat**

Diagram di atas menunjukkan rata-rata persentase dari setiap pernyataan yang ada yang menunjukkan bahwa tingkat motivasi masyarakat Kelurahan Kebun Bunga untuk

berolahraga sepeda di masa Pandemi Covid-19 sangat tinggi (90%), tinggi (10%), sedang (0%), rendah (0%) dan sangat rendah (0%).

### **Analisis Data Hasil Penelitian Dokumentasi**

Selain observasi dan kuisioner, fakta juga diperoleh dan disimpan dalam bentuk arsip foto. Data dalam bentuk dokumen seperti ini dapat digunakan untuk bukti sebelumnya. Hasil pengumpulan data menggunakan metode kuisioner dengan sampel sebanyak 20 orang. Hasil tingkat motivasi masyarakat dalam berolahraga sepeda di masa pandemi Covid-19 yang diperoleh sebanyak 18 orang atau 90% memiliki motivasi yang sangat tinggi, 2 orang atau 10% memiliki motivasi yang tinggi, dan tidak ada yang memiliki motivasi sedang rendah bahkan sangat rendah. Dengan hasil motivasi tersebut, tingkat motivasi masyarakat dalam berolahraga sepeda di masa pandemi Covid-19 dapat dikategorikan sedandh ke sangat tinggi. Dapat dikatakan bahwasanya masyarakat Kelurahan Kebun Bunga Palembang antusias untuk berolahraga dengan sepeda di masa Pandemi Covid-19, hal ini disebabkan karena lengkapnya sarana dan prasarana serta lingkungan yang sangat aman untuk berolahraga sepeda.

Semangat berolahraga juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani masyarakat. Kesegaran jasmani mengacu pada kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat tanpa merasakan kelelahan yang nyata, serta masih memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas (Tarmizi, Bangun & Supriadi, 2020). Motivasi masyarakat berolahraga dalam penelitian ini yaitu meneliti berdasarkan faktor Intrinsik yang meliputi fisiologis, psikologis dan faktor ekstrinsik yang meliputi metode latihan, sarana dan prasarana, keluarga dan lingkungan. Motivasi intrinsik adalah motivasi internal untuk partisipasi individu. Atlet dengan motivasi esensial berpartisipasi dalam pelatihan atau kompetisi untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan mereka untuk kepuasan internal, bukan untuk situasi buatan (dorongan eksternal). Motivasi ekstrinsik merupakan daya dorong dari luar individu yang mengarah pada partisipasi individu dalam olahraga. Dorongan ini datang keluarga atau teman. Motivasi olahraga ekstrinsik meliputi motivasi bersaing. Karena motivasi bersaing lebih penting daripada kepuasan sukses. Baik faktor eksternal maupun internal dapat mendorong peningkatan motivasi dan bakat atletik. Menurut pernyataan tersebut, hal ini menunjukkan bahwa minat masyarakat terhadap olahraga dapat diperoleh melalui faktor internal dan eksternal.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki tingkat motivasi yang sama tingginya dengan ekstrinsik. Hal ini terkait dengan sejumlah kajian teoritis yang menjelaskan tingkat motivasi intrinsik yang bertujuan untuk meningkatkan

kebugaran serta faktor ekstrinsik yang berkaitan dengan kesehatan. (Maulana & Siantoro, 2020).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dan setelah melakukan analisis penulis menyimpulkan hasil penelahaan yang telah penulis kemukakan pada bab terdahulu. Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti memberikan kesimpulan bahwa

1. Pandemi Covid-19 tidak mempengaruhi antusias masyarakat dalam berolahraga bersepeda. Hal tersebut malah menjadi semangat motivasi setiap masyarakat Kelurahan Kebun Bunga Palembang untuk terus menjaga kesehatan mereka.
2. Pada diagram total tingkat motivasi masyarakat Kelurahan Kebun Bunga terhadap olahraga bersepeda di masa Pandemi Covid-19 memiliki jumlah persentase pada kategori tinggi sekali 90%, tinggi berjumlah 10%, sedang, rendah dan rendah sekali berjumlah 0%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrachman Maulana, Alfin. 2021. Analisis Motivasi Masyarakat Bersepeda Dimasa Pandemi Covid-19. Surabaya. Tersedia di [38832-Article%20Text-55762-1-10-20210324.pdf](#) (diakses pada 17 Maret 2022, 21.20 WIB)
- Ardella, K. B. (2020) 'Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19', Jurnal Medika Utama. Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Bumi Aksara.Hal.201.
- Carmichael, Chris. Burke, E. R. (1996). Bugar Dengan Bersepeda (E. R. Carmichael, Chris. Burke, Ed.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R., & Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: Effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*.
- Januardi Irawan, Roy. Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Di Tempat Kebugaran Sekecamatan Benjeng. Surabaya.
- Kementrian.Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.Undang-undang RI No 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan.Republik Indonesia.
- Komarudin.(2013). Psikologi Olahraga.Bandung. PT. Remaja Rosda Karya
- Ma'sumah. Siti.i2015. "Pengaruh Disiplin Belajar Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Se-Daerah Binaan II Kecamatan Petahana Kabupaten Kebumen". Skripsi. Universitas Negeri Semarang: Semarang.Hal.49
- Maksum, Ali. (2012). Metodologi Penelitian. Surabaya: Unesa University Press
- Marin, Nuria et al. (2020). Association of objectively measured sedentary behavior and physical activity levels with health-related quality of life in middle-aged women: The FLAMENCO project.*Spanyol*.
- Mathis, Robert L dan John H. Jackson. 2006. Manajemen Sumber Daya Manusia Edisi Pertama. Jakarta: Salemba Empat.

- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.
- Maulana, A. A., & Siantoro, G. (2018). Analisis Motivasi Masyarakat Bersepeda Dimasa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Therapy Science*, 9(1), 1–11
- Muhadjir, Noeng. 1998. *Metodologi Penelitian Kualitatif Pendekatan Positivistik, Rasionalistik, Phenomenologik, dan Realisme Metaphisik Telaah Studi Teks dan Penelitian Agama*.
- Mujib, A., & Suparingga, E. (2013). Upaya Mengatasi Kesulitan Siswa Dalam Operasi Perkalian Dengan Metode Latis. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika FMIPA UNY*, (hal. 1-6). Yogyakarta.
- Munasifah. 2019. *Mengenal Olahraga Balap Sepeda*. Tangerang: Loka Aksara
- Mutohir T. C. 2011. *Berkarakter dengan Berolahraga*. Surabaya: Java Pustaka Group.
- Nurmalina, R. (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Elex Media Komputindo. Bandung
- Rahardjo, Mudjia .2011. *Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif*. Malang
- Sasongko, Agung. 2020. *Pencinta Olahraga Antusias Jalur Khusus Sepeda di Palembang*. Palembang
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suratmin. 2018. *Pengantar Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pariwisata*. Depok: Rajawali Pers
- Tarmizi, A., Bangun, S. Y., & Supriadi, A. (2020). Motivasi Masyarakat Berolahraga Di Celebrity Fitness. *Sport Journal*, 06, 1–5.
- Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.