

AKTIVITAS OLAHRAGA BERSEPEDA PADA SAAT PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN TUBAN

Yoggivani Alfatiyano Zhanssen Alfirdaus

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
yoggivani.17060484036@mhs.unesa.ac.id

Indra Himawan Susanto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
indrasusanto@unesa.ac.id

Abstrak

Bersepeda termasuk dalam jenis olahraga rekreasi yang memiliki banyak manfaat yaitu, dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah terpapar virus Covid-19, membuat perasaan senang, sebagai sarana berwisata, menghilangkan stres, membuat tubuh langsing, menambah teman, dan masih banyak lagi. Di masa pandemi covid-19 seperti ini, olahraga bersepeda sangatlah cocok dilakukan oleh kebanyakan orang, karena olahraga yang hemat dan mudah dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana aktivitas olahraga bersepeda melalui komunitas bersepeda di Kabupaten Tuban dengan menggunakan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Type, dan Time*) dan ingin mengetahui apa tujuan masyarakat ketika melakukan aktivitas bersepeda pada saat pandemi Covid-19. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini yaitu seluruh komunitas bersepeda di Kabupaten Tuban dengan jumlah sampel 150 orang. Teknik penelitian *random sampling* dengan menyebarkan angket melalui *google form*. Kemudian diperoleh hasil penelitian untuk kategori tujuan bersepeda sebagian besar responden melakukan aktivitas bersepeda untuk meningkatkan sistem imun dan meningkatkan performa yang mencapai 71% meskipun ada 29% yang hanya bertujuan untuk mengikuti tren, untuk kategori frekuensi bersepeda dalam satu minggu komunitas bersepeda sudah rutin 3-5 kali dengan responden 62%, untuk kategori intensitas yang dilakukan rata-rata pada kategori ringan dan sedang yaitu 37% dan 42%, untuk kategori tipe latihan yang digunakan mayoritas menggunakan latihan kombinasi aerobik dan anaerobik yaitu 56%, untuk kategori waktu latihan komunitas bersepeda rata-rata pada saat pagi dan sore hari yaitu 36% dan 41% dengan durasi lebih dari 45 menit sebanyak 47%. Jadi komunitas bersepeda di Kabupaten Tuban sudah sesuai dalam melakukan aktivitas bersepeda dengan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Type, dan Time*).

Kata kunci: Aktivitas olahraga; bersepeda; pandemi Covid-19.

Abstract

Cycling included type recreational sport has many benefits namely, it can increase endurance so that is not easily exposed to Covid-19 virus, makes you feel happy, as means of traveling, relieves stress, makes your body slim, makes friends, and much more. In times of Covid-19 pandemic like this, cycling is very suitable for most people, because exercise is economical and easy to do. This study aims to find out how cycling sports activities are carried out through cycling community in Tuban City using FITT (Frequency, Intensity, Type, and Time) principle and to find out what the community's goals are when cycling during Covid-19 pandemic. This research method using quantitative descriptive method. The population of research is all cycling communities in Tuban City with sample size of 150 people. The research technique is random sampling by distributing questionnaires via google form. Then the research results obtained for category of cycling goals, most of the respondents did cycling activities to improve immune system and improve performance which reached 71% although there were 29% who only aimed to follow trend, for the cycling frequency category in one week cycling community was routine 3-5 times with 62% respondents, for intensity category that was carried out on average in light and moderate category, namely 37% and 42%, for category of type exercise used majority used combination aerobic and anaerobic exercise, namely 56%, for category of average cycling community training time. The average in the morning and evening is 36% and 41% with a duration of more than 45 minutes much as 47%. So the cycling community in Tuban City is suitable in carrying out cycling activities with FITT (Frequency, Intensity, Type, and Time) principles.

Keywords: Sports activities; cycling; Covid-19 pandemic.

PENDAHULUAN

Penyakit Coronavirus muncul pada tahun 2019, sehingga dinamakan Covid-19. Virus ini berasal dari Wuhan, China yang kemudian dengan cepat menyebar ke seluruh penjuru negara di dunia, sehingga menyebabkan milyaran orang terkurung dan mengganggu kehidupan manusia di dunia (Sahu, 2020). Mengenai keberadaan virus ini, Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa dunia sedang memasuki keadaan darurat global yang luar biasa, hampir dalam skala yang sama dengan Perang Dunia II, karena semua peristiwa besar (seperti acara olahraga internasional) telah ditunda atau bahkan dibatalkan. Hingga 19 Maret 2020, total 214.894 orang telah terinfeksi virus tersebut. 8.732 orang meninggal dan 83.313 pasien sembuh (Sumantri, *et. al.*, 2021). Dimulai secara langsung atau tidak langsung dengan sosialisasi gerakan *social distancing*, pemerintah Indonesia menanggapi masalah ini dengan serius. Oleh karena itu, menjaga kebersihan dan kesehatan sangatlah penting. Hal tersebut untuk mengurangi dan memutus rantai penularan virus corona (Pranata, 2020).

Setiap orang menghabiskan sebagian besar waktunya dari pagi hingga malam untuk bekerja guna untuk mencukupi kebutuhan perekonomian mereka sehari-hari. Akibatnya tubuh kurang berolahraga, ini dapat membuat kesehatan menjadi memburuk. Kebiasaan buruk lainnya adalah sering mengonsumsi *fast food* dan kurang makan-makanan yang bernutrisi. Pandangan Lamani (2020: 39) menyebutkan bahwa, makanan yang sehat dan bergizi baik untuk tubuh manusia yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh, terutama untuk mencegah penyebaran Covid-19.

Dalam kajian Setiawan (2020: 19), dokter spesialis kedokteran olahraga, PhD. Michael Triangto dari Sp.KO menyarankan pekerja yang bekerja dari rumah untuk memperhatikan aktivitas fisik. Dokter Terapi Senam Sehat Slim + di Kebon Jeruk, Jakarta Barat mengungkapkan, jika seseorang tidak berolahraga, maka tubuh lebih rentan terserang penyakit. Dengan melakukan olahraga atau latihan fisik dengan rutin, maka tubuh akan melepaskan hormon endorfin dan oksitosin yang dapat menyebabkan efek kegembiraan dan kebahagiaan, serta mengurangi rasa sakit.

Memiliki tubuh yang sehat adalah dambaan setiap orang. Orang yang sehat akan

memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif karena memiliki kesehatan yang cukup untuk menunjang aktivitas inti dan aktivitas sehari-hari lainnya. Menurut Herdinata (2020: 50-51), Semakin baik kondisi fisik seseorang, maka semakin kuat tubuh atau sistem imunnya. Jika setiap orang rajin berolahraga maka setiap orang dapat memiliki tubuh yang sehat, karena olahraga merupakan sarana untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup (Gayman, *et. al.*, 2017). Olahraga dan kesehatan tidak dapat dipisahkan. Karena memiliki hubungan yang erat dan saling terkait. Menurut Mirhan (2016), olahraga tidak hanya merupakan kegiatan yang hanya berfokus pada faktor fisik saja, tetapi juga dapat melatih sikap dan mental seseorang untuk menjadi lebih baik. Dengan berolahraga secara teratur, menjaga asupan gizi dan menjaga istirahat yang baik dapat meningkatkan kesehatan masyarakat (Majid, 2020). Rosdiani (2013) mengemukakan bahwa aktivitas fisik terbuka untuk semua orang berdasarkan kemampuan, kesempatan dan kesenangan yang dimilikinya, tidak ada kaitannya dengan hak sosial, status sosial, dan derajat, sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan melalui berbagai faktor dalam masyarakat. Beberapa manfaat yang didapat selama berolahraga adalah meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, menghilangkan stres, dan menurunkan kolesterol. Pandangan lain dari Hudson & Sprow (2020) percaya bahwa latihan fisik sangat penting untuk pencegahan dan pengelolaan berbagai penyakit kronis, termasuk penyakit kardiovaskular dan diabetes. Sistem imun harus dilakukan secara teratur, seperti jalan kaki, *jogging*, renang, angkat beban, latihan interval, dan bersepeda. Sedangkan olahraga ringan dapat dijadikan pilihan untuk menjaga kesehatan, antara lain jalan cepat, senam, renang, lari dan bersepeda (Pane, 2015).

Selama pandemi ini, bahkan saat sibuk belajar atau bekerja, kita harus berolahraga untuk menjaga daya tahan tubuh agar terhindar dari virus Covid-19. Keterasingan sosial dan bekerja dari rumah seringkali membuat orang menjalani gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Pandangan Doubleday, *et. al.* (2021) percaya bahwa kurangnya latihan fisik selama pandemi Covid-19 akan menyebabkan penurunan latihan fisik karena tinggal di rumah. Kebijakan *stay in home*, *skorsing* kelas, dan *social distancing* dinilai dapat

mengurangi penyebaran Covid-19 yang tidak sesuai dengan ekspektasi pemerintah. Penurunan imunitas dan peningkatan obesitas akibat tekanan masyarakat semakin meningkat, sehingga kegiatan olahraga luar ruangan dilakukan sesuai dengan protokol kesehatan yang diterapkan pemerintah untuk mencegah Covid-19. Menurut Harahap (2014), sistem imun merupakan sistem yang melindungi tubuh manusia dari benda asing seperti bakteri, virus, dan racun. Agar sistem imun dapat bertahan dari pandemi ini dapat dilakukan melalui olahraga ringan (Saparuddin, 2020: 26).

Meningkatkan kualitas dan kuantitas olahraga secara sistematis dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan produksi hormon dan kesehatan fisik. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara efektif dan efisien tanpa kelelahan yang berarti (Corbin, 2013). Latihan fisik melalui olahraga harus disesuaikan dengan usia, intensitas olahraga, dan jenis aktivitas. Olahraga yang cocok dilakukan selama pandemi ini adalah olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi tidak hanya dapat menghibur dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga dapat meningkatkan dan mengasah kemampuan sensorik-motorik terutama pada anak usia dini (Yusuf, 2020: 130-131).

Bersepeda termasuk dalam kategori olahraga rekreasi, karena dilakukan di waktu senggang dengan tujuan agar pelaku dapat memperoleh kepuasan emosional, seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta kepuasan jasmani dan rohani, seperti menjaga kesehatan dan kesehatan jasmani, sehingga memperoleh status kesehatan secara keseluruhan (Hidayat, *et. al.*, 2020). Menurut Munafisah (2019: 1) sepeda merupakan alat transportasi yang kakinya meluncur di jalan raya sehingga sangat ramah lingkungan, karena tidak menggunakan bahan bakar yang dapat menimbulkan pencemaran udara, sehingga bersepeda termasuk dalam transportasi yang ekonomis.

Saat pandemi, kebanyakan orang memilih bersepeda sebagai olahraga. Mulai dari anak-anak hingga lansia, tren bersepeda ini telah menyebar ke seluruh lapisan masyarakat di Indonesia. Mereka menyukai olahraga ini karena bersepeda dapat menghilangkan rasa bosan, namun tetap menjaga jarak antar pesepeda lainnya (Ramdani, 2020). Menurut penelitian Pane (2015), bersepeda merupakan olahraga yang mudah dan

menyenangkan yang berdampak pada kesehatan jantung serta dapat melatih otot-otot tubuh. Untuk menjaga tubuh tetap sehat, sehat dan langsing, sebaiknya latihan ini dilakukan minimal 30 menit.

Bersepeda merupakan jenis latihan fisik yang paling digemari karena siapapun bisa mengendarai sepeda, bahkan mereka yang kelebihan berat badan atau obesitas (Khuddus, 2020). Dalam penelitiannya ia mengemukakan bahwa fenomena bersepeda merupakan jenis transportasi yang sangat ramah lingkungan, yang mudah digunakan oleh semua orang, kini banyak orang yang menggunakan sepeda dalam aktivitas sehari-hari. Dengan berlalunya waktu, model sepeda sangat bervariasi dari zaman kuno hingga saat ini. Hal ini dikarenakan kreatifitas para ahli yang mampu membuat sepeda semakin digemari masyarakat. Menurut penelitian Hidayat, *et. al.* (2020), bersepeda pada saat pandemi harus tetap mengikuti ketentuan kesehatan, seperti mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak antar pesepeda lainnya. Selain untuk memperkuat daya tahan tubuh, bersepeda memiliki banyak manfaat, misalnya bisa jalan-jalan, menambah wawasan, berteman, bersilaturahmi, dan menyatukan kebahagiaan, bisa dijadikan terapi untuk menjaga kesehatan dan menghilangkan rasa bosan.

Orang Indonesia sering menggunakan sepeda sebagai gaya hidup sehat. Dari ketertarikan semua orang pada bersepeda, terbentuklah komunitas bersepeda, yang merupakan kumpulan orang-orang yang mengendarai sepeda. Komunitas yang didefinisikan secara sempit mengacu pada orang yang berada di wilayah geografis tertentu. Jika dijelaskan secara mendalam, definisi komunitas yang lebih luas membutuhkan tiga elemen lainnya. Pertama, komunitas dianggap kumpulan orang dengan struktur sosial tertentu. Kedua, adanya rasa memiliki dan antusiasme dalam masyarakat. Ketiga, kegiatan yang sedang berlangsung yaitu kegiatan non kerja, tetapi semuanya terjadi di wilayah geografis yang terpisah (Al Mushawwir & Sudrajat, 2019).

Komunitas bersepeda adalah kelompok yang didasarkan pada minat dan hobi yang sama. Untuk menunjukkan identitasnya kepada masyarakat, biasanya komunitas sepeda menggunakan atribut atau aksesoris tertentu yang melekat pada sepedanya. Tujuannya adalah untuk menunjukkan bahwa mereka berasal dari komunitas tertentu. Menjadi seorang pengendara sepeda tidak hanya sekedar menjadi seorang

pengendara sepeda, tetapi telah menjadi gaya hidup yang mengatasmakan masyarakat itu sendiri. Oleh karena itu, komunitas sepeda dapat dikatakan terintegrasi menjadi satu kesatuan dengan harga dirinya (Septika, *et. al.*, 2019).

Pada saat pandemi Covid-19, banyak komunitas sepeda baru bermunculan. Khusus bagi masyarakat di Kabupaten Tuban, bersepeda menjadi trend baru bagi masyarakat Tuban untuk melakukan aktivitas olahraga pada saat pandemi ini, sehingga banyak orang memanfaatkan waktunya untuk bersepeda bersama masyarakat atau keluarga. Bersepeda juga harus mengikuti bagian ini. Menurut intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Aktivitas yang kuat yaitu aktivitas terus menerus selama minimal 10 menit hingga denyut nadi meningkat dari biasanya, seperti lari cepat, memompa, memanjat, dll. Salah satu kriteria yang dapat digunakan adalah dengan menerapkan prinsip FITT.

- 1) Frekuensi adalah seberapa sering Anda berolahraga, misalnya 3 hingga 5 minggu sehari.
- 2) Intensitas adalah seberapa keras Anda berolahraga dengan menentukan persentase denyut nadi maksimum (misalnya 60-80% DNM).
- 3) *Type/Jenis* adalah jenis olahraga yang Anda lakukan, seperti latihan kekuatan, senam aerobik, bersepeda dan yoga.
- 4) *Time/Waktu* adalah waktu Anda berolahraga, misalnya 30 hingga 60 menit. (Firmansyah, 2020: 32).

Berdasarkan komentar di atas, peneliti berharap dapat memahami bagaimana menggunakan prinsip FITT (Frekuensi, Intensitas, Jenis dan Waktu) untuk melakukan kegiatan bersepeda melalui komunitas bersepeda di Kabupaten Tuban, dan berharap dapat memahami bahwa tujuan masyarakat melakukan kegiatan bersepeda selama pandemi Covid-19 pada saat itu.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas komunitas olahraga bersepeda pada saat pandemic covid-19 di Kabupaten Tuban

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh komunitas sepeda yang ada di Kabupaten Tuban dengan jumlah sampel 150 orang. Kriteria dari

sampel meliputi masyarakat di Kabupaten Tuban yang berusia 17-45 tahun.

Data penelitian ini meliputi masyarakat yang melakukan kegiatan bersepeda di Kabupaten Tuban yang meliputi frekuensi bersepeda selama seminggu, intensitas olahraga saat bersepeda, jenis olahraga yang digunakan dalam olahraga, dan lamanya waktu yang dihabiskan untuk bersepeda.

Teknik pengumpulan data ini menggunakan teknik random sampling dengan menyebarkan kuesioner kepada seluruh komunitas sepeda di Kabupaten Tuban, kemudian datanya dapat diterima melalui *google form*. Dari data yang terkumpul, dianalisis mencari rata-rata dan persentase kemudian dihubungkan dengan teori terdahulu, sehingga dapat diketahui hasil dari aktivitas bersepeda di Kabupaten Tuban dengan menggunakan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Type, and Time*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

FITT (*Frequency, Intensity, Type, Time*)

Berdasarkan prinsip pelatihan FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*), maka hasil penelitian ini dibagi menjadi beberapa kategori: Berikut tabel persentase hasil studi atau data yang diperoleh dari pandemi Covid-19 Kabupaten Tuban.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	101	67%
Perempuan	49	33%
Frequency		
Tidak tentu	17	11%
1 kali	26	17%
2 kali	15	10%
3 kali	50	34%
> 3 kali	42	28%
Intensity		
Ringan	55	37%
Sedang	63	42%
Tinggi	32	21%
Type		
Aerobik	21	14%
Anaerobik	45	30%
Kombinasi	84	56%
Time		

5-15 menit	13	9%
16-30 menit	31	21%
31-45 menit	35	23%
> 45 menit	71	47%
Kesimpulan		
Meningkatkan Imun	57	38%
Meningkatkan Performa	50	33%
Mengikuti Trend	43	29%

Menurut tabel 1 menunjukkan bahwa, ada 150 orang yang diwawancarai, 101 orang yang diwawancara adalah laki-laki, dan 49 orang yang diwawancara adalah perempuan. Pembahasan selanjutnya mengenai FITT (*Frequency, Intensity, Type, and Time*) akan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2. Data hasil kategori *Frequency*

Frequency/frekuensi merupakan seberapa sering Anda melakukan olahraga, misalnya 3 hingga 5 minggu setiap hari.

No	Frekuensi (dalam satu minggu)	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Tidak tentu	17	11%
2	1 kali	26	17%
3	2 kali	15	10%
4	3 kali	50	34%
5	> 3 kali	42	28%
TOTAL		150	100%



Gambar 1. Data Hasil Kategori *Frequency*

Data pada tabel 2 berasal dari komunitas bersepeda Kabupaten Tuban yang berjumlah 150 responden. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa 28% komunitas bersepeda di Kabupaten Tuban mengendarai sepeda lebih dari 3 kali seminggu, 34% bersepeda 3 kali seminggu, 10% bersepeda 2 kali seminggu, dan 17% bersepeda

seminggu sekali. Dalam seminggu, 11% sisanya tidak stabil saat bersepeda dalam satu minggu.

Berdasarkan hasil data di atas, komunitas bersepeda di Kabupaten Tuban secara rutin bersepeda, dimana 28% dari 62% orang bersepeda lebih dari 3 kali dalam seminggu dan 34% orang bersepeda 3 kali dalam seminggu.

Tabel 3. Data Hasil Kategori *Intensity*

Intensity / intensitas adalah seberapa keras Anda bekerja selama berolahraga dan cara menentukan persentase denyut nadi maksimum (mis. 60-80% DNM).

No	Intensitas Latihan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Ringan	55	37%
2	Sedang	63	42%
3	Tinggi	32	21%
TOTAL		150	100%



Gambar 2. Data Hasil Kategori *Intensity*

Seperti terlihat dari tabel 3, komunitas bersepeda Kabupaten Tuban lebih memilih olahraga intensitas ringan dan sedang masing-masing sebesar 37% dan 42%, sedangkan 21% masyarakat memilih menggunakan olahraga intensitas tinggi. Olahraga ringan dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh. Di saat yang sama, olahraga dengan intensitas tinggi justru menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga meningkatkan risiko tertular virus Covid-19.

Tabel 4. Data Hasil Kategori *Type*

Type / jenisnya adalah jenis olah raga yang Anda lakukan, seperti latihan kekuatan, aerobik, bersepeda dan yoga.

No	Type Latihan	Jumlah Responden	Persentase (%)
----	--------------	------------------	----------------

1	Aerobik	21	14%
2	Anaerobik	45	30%
3	Kombinasi	84	56%
TOTAL		150	100%



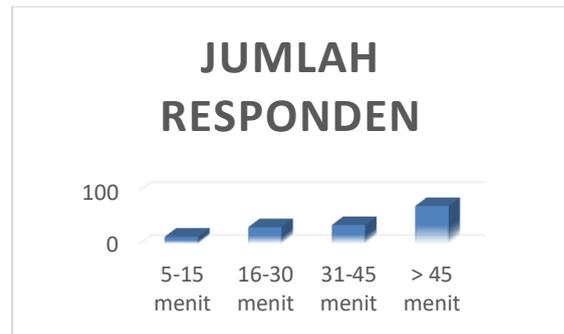
Gambar 3. Data hasil kategori *Type*

Terlihat dari data tabel 4, bahwa sebanyak 14% orang memilih jenis olahraga aerobik, antara lain jalan cepat, jogging, berenang, dll. Kemudian 30% orang memilih jenis latihan anaerobik, termasuk angkat beban, lari sprint, latihan interval, dll. Sebanyak 56% komunitas bersepeda di Kabupaten Tuban memilih menggunakan kombinasi latihan aerobik dan anaerobik. Latihan ini bisa dilakukan di dalam ruangan atau di luar ruangan, namun kita harus tetap memperhatikan aktivitas social distancing dan free contact agar kita tetap bisa berlatih dengan benar dan sehat.

Tabel 5. Data Hasil Kategori *Time*

Time / waktu adalah waktu Anda berolahraga, misalnya 30 sampai 60 menit.

No	Time Latihan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	5-15 menit	13	9%
2	16-30 menit	31	21%
3	31-45 menit	35	23%
4	> 45 menit	71	47%
TOTAL		150	100%



Gambar 4. Data Hasil Kategori *Time*

Seperti terlihat dari data pada tabel 5, bahwa 70% komunitas bersepeda di Kabupaten Tuban melakukan aktivitas bersepeda selama 31-45 menit dan lebih dari 45 menit. 23% komunitas bersepeda di Kabupaten Tuban bersepeda selama 31-45 menit, sedangkan 47% bersepeda lebih dari 45 menit. Dengan cara ini, komunitas bersepeda di Kabupaten Tuban rata-rata jika melakukan aktivitas rutin selama selesainya aktivitas maka daya tahan tubuhnya akan diperkuat dan virus Covid-19 dapat terhindarkan. Lalu ada tujuan dari komunitas bersepeda untuk melakukan aktivitas bersepeda. Berikut hasil penelitiannya:

Tabel 6. Data Tujuan Berolahraga Sepeda

No	Tujuan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Meningkatkan Imun	57	38%
2	Meningkatkan Performa	50	33%
3	Mengikuti Trend	43	29%
TOTAL		150	100%



Gambar 5. Diagram Data Tujuan Berolahraga Sepeda

Berdasarkan data tabel 6 diatas terlihat bahwa 38% komunitas bersepeda di Kabupaten Tuban memilih untuk meningkatkan daya tahan tubuh sebagai tujuan bersepeda, 33% memilih untuk meningkatkan performa, dan sisanya memilih mengikuti trend, hingga 29%. Namun jika saat pandemi Covid-19 seperti itu atau ketika pandemi Covid-19 sudah berakhir, dengan kata lain komunitas yang hanya mengikuti tren bersepeda akan membawa manfaat yang baik bagi tubuh, misalnya di masa Covid- 19 pandemi atau ketika pandemi Covid-19 berakhir. Normal seperti biasa.

Pembahasan

Secara umum, kami percaya bahwa wabah Covid-19 membutuhkan pemahaman yang komprehensif dan sistematis tentang dunia luar. Selain itu, perhatian harus diberikan pada dampak krisis pada industri layanan olahraga suatu negara, layanan olahraga, terutama mereka yang kurang latihan fisik. Oleh karena itu, menurut penelitian Bergantino dkk. (2021), penggunaan sepeda bersama dianggap sebagai solusi sementara, oleh karena itu salah satu tema yang dapat digali selama ini adalah melakukan kegiatan sehat bersama dengan tetap menghargai jarak pergaulan. Bersepeda merupakan solusi cepat dan efektif yang dapat memberikan kenyamanan, kecepatan gerak dan efek menguntungkan bagi kesehatan pengguna, mencegah virus Covid-19 dan membawa manfaat kesehatan bagi pengguna saat ini. Untuk mengikuti prinsip FITT (Frekuensi, Intensitas, Jenis, Waktu), kegiatan bersepeda komunitas dilakukan di Kabupaten Tuban pada saat pandemi Covid-19, dan dilakukan penelitian lanjutan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dan teknologi pengumpulan datanya menggunakan *Google Sheets* yang telah didistribusikan ke berbagai komunitas bersepeda di Kabupaten Tuban.

Berdasarkan data yang diperoleh dari responden survei yang terdiri dari komunitas bersepeda Kabupaten Tuban, dapat diperoleh data tentang tujuan bersepeda mereka serta frekuensi, intensitas, jenis dan durasi aktivitas bersepeda selama pandemi Covid-19. Data dari tabel dan grafik target bersepeda menunjukkan bahwa meskipun beberapa orang memilih aktivitas bersepeda hanya untuk mengikuti tren bersepeda, sebagian besar pesepeda mereka memilih aktivitas bersepeda dengan tujuan meningkatkan kekebalan

dan performa. Pada saat pandemi Covid-19 38% orang memilih untuk meningkatkan kekebalannya, 33% memilih untuk meningkatkan fungsi fisiknya, dan 29% memilih untuk mengikuti tren. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kabupaten Tuban rata-rata memilih bersepeda dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan memperbaiki fungsi.

Menurut penelitian Frobose dalam Khuddus (2020), bersepeda dapat membawa manfaat sebagai berikut:

- 1) Bersepeda bagus untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh.
- 2) Bersepeda adalah salah satu metode latihan, dapat meminimalkan tekanan pada lutut, dan juga merupakan cara terbaik untuk memperkuat tulang rawan. Orang yang kekurangan berat badan, obesitas atau obesitas tanpa takut cedera bisa mengendarai sepeda.
- 3) Bersepeda dapat meningkatkan sirkulasi darah secara keseluruhan, dan yang terpenting, pengoperasian jantung lebih hemat, karena fungsi pemompaan menjadi lebih efektif, sehingga menurunkan tekanan darah secara keseluruhan dan mengurangi penyakit jantung.
- 4) Bersepeda dapat meningkatkan kualitas sistem kekebalan tubuh dan melindungi tubuh dari virus dan bakteri.

Menurut studi Doubleday, *et. al.*, (2021), aktivitas luar ruangan seperti sepeda dan pejalan kaki merupakan solusi untuk aktivitas olahraga luar ruangan yang aman selama pandemi. Sementara itu, menurut penelitian Pitanga *et al.* (2020), peneliti dari Spanyol menekankan latihan fisik di luar ruangan atau olahraga di rumah sebagai metode pengobatan terhadap konsekuensi fisik dan mental dari program latihan Covid-19 (termasuk latihan aerobik). Kepentingan, keseimbangan, koordinasi, dan melatih mobilitas yang baik di lingkungan luar ruangan.

Sebelum pandemi Covid-19, 29% masyarakat memilih bersepeda, namun setelah adanya pandemi Covid-19 masyarakat yang awalnya menggunakan transportasi umum cenderung beralih ke sepeda karena dianggap lebih populer. Hal ini mengakibatkan aktivitas bersepeda di kota-kota termasuk China, Hungaria, Korea Selatan, dan Amerika Serikat telah meningkat secara dramatis (Bergantino, *et. al.*, (2021). Sama seperti di Indonesia khususnya di daerah

Kabupaten Tuban, dampak dari peningkatan penggunaan sepeda menjadi sebuah tren terkait tingginya permintaan pesanan sepeda selama pandemi Covid-19. Namun hal tersebut tidak menjadi masalah, karena jika dilakukan secara rutin juga akan memberikan efek positif bagi tubuh, bahkan lebih baik jika mereka melakukan bersepeda tidak hanya pada saat pandemi Covid-19 tetapi juga setelah adanya Covid-19 pandemi. Akhirnya dengan kata lain kegiatan bersepeda masyarakat di Kabupaten Tuban akan menjadi kebiasaan sehari-hari dan kegiatan yang sangat bermanfaat bagi tubuh dan lingkungan.

Sekitar 70% komunitas bersepeda di Kabupaten Tuban melakukan aktivitas bersepeda, dengan waktu antara 31-45 menit, lebih dari 45 menit. Temuan ini sejalan dengan Raustorp & Koglin (2019). Agar tetap sehat, orang dewasa berusia antara 18 dan 64 tahun harus aktif setidaknya 150 menit seminggu. Jika semua orang bisa naik dalam waktu 30 menit, itu akan meningkatkan kesehatan tubuh manusia. Warburton & Bredin (2017) merekomendasikan agar Anda melakukan latihan fisik yang sehat, 150 menit latihan fisik sedang per minggu atau 75 menit latihan fisik yang berat per minggu untuk menjaga kesehatan Anda. Lakukan latihan fisik sedang atau latihan berat 75 menit seminggu agar tetap sehat. Sangat disarankan agar 70% komunitas bersepeda di Tuban mencapai tujuan ideal untuk memenuhi kebutuhan fisik.

Menurut Herdinata (2020: 50-51), seseorang yang memiliki imun yang baik maka kondisi fisiknya juga baik. Kesehatan yang baik itu baik untuk:

- 1) Terhindar dari penyakit. Orang dengan kebugaran jasmani yang baik memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit.
- 2) Mengurangi kandungan lemak berbahaya di dalam tubuh. Akibat asupan lemak jenuh atau makanan tinggi kolesterol, biasanya kandungan lemak jahat dalam tubuh manusia meningkat. Orang dengan kadar lemak berbahaya terlarut dalam darah tinggi berisiko besar menderita berbagai masalah kesehatan.
- 3) Mengurangi resiko kanker. Orang dengan kebugaran fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi terkena kanker. Setiap orang berisiko terkena kanker, tetapi risiko ini dapat dikurangi melalui aktivitas fisik dan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

- 4) Meningkatkan *mood* dan kekuatan energi. Orang yang dalam keadaan sehat biasanya memiliki kondisi emosi atau psikologis yang baik. Melakukan latihan fisik ringan untuk menjaga kesehatan tubuh mungkin merupakan cara terbaik untuk menjaga kestabilan emosi. Selain itu, orang dengan kondisi fisik yang baik atau kebugaran jasmani yang tinggi biasanya juga memiliki kekuatan otot dan energi yang baik. Selain faktor latihan; asupan nutrisi dan waktu istirahat yang cukup juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka diperoleh kesimpulan bahwa:

Sebagian besar masyarakat di Kabupaten Tuban sudah melakukan aktivitas bersepeda sesuai dengan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Type, dan Time*) pada saat pandemi Covid-19. Diperoleh hasil penelitian untuk kategori tujuan bersepeda sebagian besar responden melakukan aktivitas bersepeda untuk meningkatkan sistem imun dan meningkatkan performa yang mencapai 71% meskipun ada 29% yang hanya bertujuan untuk mengikuti tren, untuk kategori frekuensi bersepeda dalam satu minggu komunitas bersepeda sudah rutin 3-5 kali dengan responden 62%, untuk kategori intensitas yang dilakukan rata-rata pada kategori ringan dan sedang yaitu 37% dan 42%, untuk kategori tipe latihan yang digunakan mayoritas menggunakan latihan kombinasi aerobik dan anaerobik sebesar 56%, untuk kategori waktu latihan komunitas bersepeda rata-rata pada saat pagi dan sore hari yaitu 36% dan 41% dengan durasi lebih dari 45 menit sebanyak 47%.

Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan terkait dengan penelitian yang dilakukan adalah agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan lebih mengembangkan variabelnya yang akan diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Mushawwir, M. H. & Sudrajat, A. (2019). *Habitus Komunitas Brand Sepeda Lokal Polygon (Studi Pada Komunitas Stratos Cycling Club (SCC) di Surabaya). Paradigma*. 8(4): 1-6.
- American College of Sports Medicine [Internet].

- Staying Physically Active During The COVID-19 Pandemic. (2020).
Disponível em: <https://www.acsm.org/>.
- Bergantino, A. S., Intini, M., & Tangari, L. (2021). Influencing Factor For Potential Bike-Sharing Users: An Empirical Analysis During The COVID-19 Pandemic. *Research in Transportation Economic*. JEL classification H54;I15;L91; L98.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R. (2013). Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness (17th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Doubleday, A., Choe, Y., Busch Isaksen, T., Miles S., & Errett, N. A. (2021) How Did Outdoor Biking And Walking Change During COVID-19?: A Case Study Of Three U.S. Cities. *PLoS One*. 16(1): e0245514.
- Firmansyah, A. (2020). *Peran Latihan Dalam Meningkatkan Sistem Imun*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Gayman, A. M., Thomas, J. F., Dionigi, R. A., Horton, S., & Baker, J. (2017). Is Sport Good For Older Adult? A systematic Review of Psychosocial Outcomes of Older Adults' Sport Participation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 10(1): 164-185.
- Harahap, N. S. (2014). Protein Dalam Nutrisi Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 13(2): 45-54.
- Herdinata, G. R. P. (2020). Strategi Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dengan Berolahraga 3-M (Mudah, Murah Menyenangkan) Di Masa Pandemi Covid-19. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Hidayat, T., Hudah, M. & Zhannisa, U. H. (2020). Survey Minat Masyarakat Untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Demak. *Journal of Physical Activity and Sports*. 1(1): 80-88.
- Hudson, G. M. & Sprow, K. (2020) Physical Activity During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Physical Activity and Health*. 17(7): 685-687.
- Khuddus, L. A. (2020). *Berolahraga Sepeda di Kala Pandemi Covid-19*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Kurkcu, A., Gokasar, I., Kalan, O., Timurogullari, A., & Altin, B. (2021). Insights Into The Impact Of COVID-19 On Bicycle Usage In Colorado Counties. *arXiv preprint arXiv: 2101.10130*.
- Lamani, K. A. (2020). *Peranan Nutrisi Dan Olahraga Dalam Menghadapi New Normal*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. *In Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*. (1): 74-80.
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 12(1): 86-96.
- Munafisah. (2019). *Mengenal Olahraga Balap Sepeda*. Tangerang: Loka Aksara.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 21(79): 1-4.
- Pitanga, F. J. G., Beck, C. C., & Pitanga, C. P. S. (2020). Should Physical Activity Be Considered Essential During the COVID-19 Pandemic?. *International Journal of Cardiovascular Sciences*. 33(4): 401-403.
- Pranata, D. Y. (2020). Olahraga Bersepeda Masyarakat Kota Banda Aceh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*. 213-220.
- 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): 528-535.
- Raustorp, J., & Koglin, T. (2019). The Potential For Active Commuting By Bicycle And Its Possible Effect On Public Health. *Journal of Transport & Health*. 13: 72-77.
- Rosdiani, D. (2013). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung: ALFABETA.
- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due To Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact On Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, 12(4): 1-6.
- Saparuddin, (2020). *Strategi Meningkatkan Imunitas Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Circuit Training From Home Selama Pandemi Covid-19*. Banyumas:

- CV. Pena Persada.
- Septika, R., Hendarso, Y., & Soroida, S. (2019). Gaya Hidup Bersepeda Pada Komunitas Bike To Work di Kota Palembang. *Jurnal Media Sosiologi (JMS)*. 22(1): 31-44.
- Setiawan, M. H. W. (2020). *Modifikasi Bentuk Latihan Fisik Dalam Kegiatan Sehari-Hari di Masa Pandemi*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Sumantri, A., Triana, E., & Buhana, F. (2021). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesehatan Jiwa. *Proceeding Seminar Nasional*. 1(1): 92-98.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health Benefits Of Physical Activity: A Systematic Review Of Current Systematic Reviews. *Current Opinion In Cardiology*. 32(5): 541–556.
- Wibowo, Y. G. (2019). Managing Sport For Healthy Lifestyle: A Brief Review And Future Research Directions. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*. 1(2): 57-64.
- Yusuf, H. (2020). *Olahraga Rekreatif Bagi Anak Usia Dini Di Masa Pandemi*. Banyumas: CV. Pena Persada.

