

# Tingkat Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid 19 di Pekanbaru

Febridho Zam<sup>\*1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Riau, Indonesia.

## ARTICLE INFO

### Editor:

Assoc. Prof. Dr. Jufrianis, M.Pd

### Article History:

Received:

December 15, 2025.

Accepted:

February 22, 2026.

Published:

February 27, 2026.

© 2026 The Author.

This article is licensed CC BY

SA 4.0



## ABSTRACT

*The background of this problem is the increasing trend of cycling sports in the city of Pekanbaru during the current covid 19 pandemic. The purpose of this study was to determine the level of community motivation for cycling during the COVID-19 pandemic in Pekanbaru. This type of research is descriptive quantitative research. The population in this study is the community of bicycle hobbyists in the city of Pekanbaru totaling 300 people. The sampling technique uses a accidental sampling, count of samples in this study were 30 people. The instrument of this research is a questionnaire. The conclusions that can be drawn from this study are: the level of motivation for cycling during the covid19 pandemic in the city of Pekanbaru is categorized as high. The average respondent's answer was 61.0%. This percentage is quite high because it lies between 51% - 75%.*

**Keywords:** Sports Motivation, Cycling, Covid 19.

## INTRODUCTION

Revolusi Industri 4.0 telah merekonfigurasi arsitektur pembelajaran global, di mana integrasi Pada saat ini Indonesia sedang mengalami Pandemi COVID-19. Pemerintah menganjurkan untuk tidak berlama-lama melakukan aktivitas di luar rumah dan lebih menganjurkan untuk melaksanakan aktivitas di dalam rumah. Karena jika masyarakat berada di luar rumah lebih besar peluangnya tertular COVID-19, apalagi para lanjut usia sangatlah rentan sekali terkena COVID-19, karena sistem imun yang lemah. Oleh karena itulah Pemerintah Indonesia menganjurkan kepada masyarakat untuk tidak sering beraktivitas di luar rumah dan menganjurkan untuk beraktifitas di dalam rumah saja.

Akan tetapi Agar para masyarakat tetap produktif selama Pandemi COVID-19, maka dianjurkan untuk tetap melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangatlah penting dilakukan agar terhindar dari berbagai macam penyakit, terutama penyakit PTM. Sangatlah penting dilakukan aktivitas fisik selama masa Pandemi COVID-19 terutama untuk orang-orang yang beresiko terkena penyakit. Aktivitas fisik yang dimaksud adalah dengan berolahraga.

Secara umum orang memahami bahwa olahraga merupakan salah satu aktifitas jasmani yang dilakukan oleh orang. Sekelompok orang dengan tujuan untuk menciptakan kebugaran jasmani. Aktifitas olahraga dilakukan oleh semua kalangan tanpa melihat perbedaan usia. Olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani,rohani,sosial,dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan.

Olahraga dipandang sebagai alat yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan secara keseluruhan. Banyak nilai-nilai yang terkandung didalam olahraga yang bisa di pelajari dan dijadikan pedoman. Sehingga olahraga berpotensi mempengaruhi pembentukan karakter individu yang berpartisipasi didalamnya.

Olahraga fisik terdapat bermacam macam bentuknya, namun yang sedang *booming* saat ini adalah olahraga bersepeda. trend sepeda saat ini sedang melanda seluruh kalangan masyarakat di berbagai kota di Indonesia. Trend ini menyerang seluruh kalangan usia mulai dari anak-anak, dewasa hingga lansia. Trend bersepeda kini digemari lantaran banyak yang beranggapan bahwa bersepeda memungkinkan penggunaanya

\*Corresponding Author: Febridho Zam | email Address: [febridhozam@email.com](mailto:febridhozam@email.com)

untuk tidak berdekatan dengan orang lain. Anggapa tersebut sesuai dengan larangan dan aturan pemerintah tentang harus menjaga jarak satu sama lain. Karenanya, bagi mereka yang mulai merasakan bosan karena adanya peraturan pemerintah untuk dirumah aja memilih untuk bersepeda.

Rutin bersepeda dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah di tubuh. Bersepeda juga dapat menurunkan risiko terkena gangguan jantung dan pembuluh darah. Aktivitas olahraga ini dapat melatih banyak otot tubuh seperti otot perut, paha, betis, dan kaki. Manfaat lain dari bersepeda adalah dapat membantu membakar lemak, mencegah obesitas, dan meningkatkan stamina.

Sama seperti olahraga yang lain, fenomena bersepeda juga tidak setiap saat digandrungi oleh setiap kalangan. Setiap orang memiliki motivasi untuk berolahraga yang berbeda-beda. Bagi para atlet, motivasi olahraga bisa jadi adalah kemenangan, trofi, maupun hadiah. Bagi orang lain, motivasi olahraga bisa datang dari keinginan untuk menjadi sehat atau menurunkan berat badan. Apapun alasannya, sering kali seseorang merasa bosan atau malah kehilangan motivasi untuk rutin berolahraga. Bagi yang sudah merasa bosan, ada beberapa cara yang bisa dicoba agar kembali termotivasi untuk hidup sehat dan rutin berolahraga.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di beberapa tempat peneliti mendapatkan beberapa fenomena antara lain : jumlah pesepeda yang sangat ramai khususnya hari Sabtu dan Minggu di bandingkan beberapa bulan sebelumnya. Banyaknya pesepeda yang tidak menggunakan pakaian yang nyaman untuk bersepeda seperti celana jeans. Banyak pesepeda yang tidak menaati peraturan lalu lintas. Banyaknya bermunculan komunitas bersepeda dimasa pandemic ini.

## METHODS

Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif Kuantitatif yang meneliti tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid 19 Di Kota Pekanbaru, dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:3). Penelitian Kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui.

Menurut Margono (2010:118) Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Dalam penelitian ini sebagai populasinya adalah seluruh masyarakat di Pekanbaru yang melakukan olahraga bersepeda sebanyak 300 orang. Menurut Sugiyono (2007:83) mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel adalah dengan accidental sampling. Menurut Sugiyono (2007:85), Accidental Sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan 19 kebetulan, yaitu konsumen yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Jumlah sampel yang peneliti ambil adalah 30 orang sampel.

## RESULTS & DISCUSSION

Pada bab ini, peneliti akan menjabarkan data hasil penelitian melalui tiga tahapan utama. Tahapan tersebut meliputi deskripsi data, analisa data dan pembahasan hasil penelitian. Deskripsi data berisikan penjabaran hasil penelitian berupa hasil olahdata angket tentang motivasi bersepeda. Angket dalam penelitian ini berisikan 34 item pertanyaan dan terbagi atas 8 indikator. Indikator tersebut meliputi : pembawaan individu, pengalaman masa lalu, cita-cita dan harapan, fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana olahraga, metode latihan, program latihan dan aspek lingkungan dan iklim pembinaan. Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan 60 orang sampel. Berikut secara lebih rinci dapat dijelaskan hasil penelitian selengkapannya :

### **Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Pembawaan Individu**

Pada aspek pembawaan individu terdiri dari 7 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban responden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat 12,9% responden menjawab sangat setuju, terdapat 36,7% menjawab tidak setuju terdapat 41,9% menjawab sangat tidak setuju terdapat 8,6% menjawab sangat setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Aspek Pembawaan Individu

Alternatif Jawaban



| No        | Item Pertanyaan                                                                 | SS |       | S  |       | TS |       | STS |      |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|-----|------|
|           |                                                                                 | N  | %     | N  | %     | N  | %     | N   | %    |
| 1         | Saya bersepeda karena sejak lama saya senang bersepeda                          | 5  | 17%   | 24 | 80%   | 1  | 3%    | 0   | 0%   |
| 2         | Saya terpaksa bersepeda setiap hari                                             | 2  | 7%    | 12 | 40%   | 13 | 43%   | 3   | 10%  |
| 3         | Saya bersepeda karena bisa membuat saya lebih sehat                             | 12 | 40%   | 13 | 43%   | 5  | 17%   | 0   | 0%   |
| 4         | Ketika lampu lalu lintas sedang merah saya akan terus jalan bila ada kesempatan | 0  | 0%    | 0  | 0%    | 24 | 80%   | 6   | 20%  |
| 5         | Saya tergabung dengan komunitas sepeda                                          | 2  | 7%    | 0  | 0%    | 24 | 80%   | 4   | 13%  |
| 6         | Saya selalu bersepeda dilintasan sepeda yang telah disediakan                   | 6  | 20%   | 19 | 63%   | 5  | 17%   | 0   | 0%   |
| 7         | Bagi saya sepeda itu harus mahal dan ber merk bagus                             | 0  | 0%    | 9  | 30%   | 16 | 53%   | 5   | 17%  |
| Jumlah    |                                                                                 | 27 |       | 77 |       | 88 |       | 18  |      |
| Rata-Rata |                                                                                 |    | 12,9% |    | 36,7% |    | 41,9% |     | 8,6% |

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 71,7%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi. Artinya motivasi bersepeda dari aspek individu cukup tinggi untuk bersepeda di masa pandemi covid 19 di kota pekanbaru.

#### **Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Pengalaman Masa Lalu**

Pada aspek pengalaman masa lalu terdiri dari 5 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban reseponden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 2,7% responden menjawab sangat setuju, terdapat 10% menjawab tidak setuju terdapat 71,3% menjawab sangat tidak setuju terdapat 15,3% menjawab sangat setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jawaban Reseponden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Pengalaman masa lalu

| No        | Item Pertanyaan                                           | Alternatif Jawaban |      |    |       |     |       |     |       |
|-----------|-----------------------------------------------------------|--------------------|------|----|-------|-----|-------|-----|-------|
|           |                                                           | SS                 |      | S  |       | TS  |       | STS |       |
|           |                                                           | N                  | %    | N  | %     | N   | %     | N   | %     |
| 1         | Saya pernah memiliki pengalaman buruk bersepeda           | 4                  | 13%  | 2  | 7%    | 22  | 73%   | 2   | 7%    |
| 2         | Saya bersepeda untuk pamer dengan orang lain karena       | 0                  | 0%   | 0  | 0%    | 23  | 77%   | 6   | 20%   |
| 3         | dulunya saya tidak bisa beli                              | 0                  | 0%   | 3  | 10%   | 20  | 67%   | 7   | 23%   |
| 4         | Saya membeli sepeda karena dahulunya saya tidak dibelikan | 0                  | 0%   | 8  | 27%   | 20  | 67%   | 2   | 7%    |
| 5         | Saya takut bersepeda dikota Pekanbaru karena kurang aman  | 0                  | 0%   | 2  | 7%    | 22  | 73%   | 6   | 20%   |
|           | Dalam memilih sepeda saya mengutamakan merk sepeda        |                    |      |    |       |     |       |     |       |
| Jumlah    |                                                           | 4                  |      | 15 |       | 107 |       | 23  |       |
| Rata-Rata |                                                           |                    | 2,7% |    | 10,0% |     | 71,3% |     | 15,3% |

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 60,1%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi. Artinya motivasi bersepeda dari aspek pengalaman masa lalu cukup tinggi untuk bersepeda di masa pandemi covid 19 di kota pekanbaru. Repsonden memiliki pengalaman masa lalu yang cukup baik tentang bersepeda yang tidak membuat mereka takut untuk kembali berolahraga sepeda.

#### **Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Cita Cita dan Harapan**

Pada aspek cita cita dan harapan terdiri dari 5 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban reseponden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 8,7% responden menjawab sangat setuju, terdapat 44,7% menjawab tidak setuju terdapat 38,0% menjawab sangat tidak setuju terdapat 8,7% menjawab sangat setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jawaban Reseponden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Cita cita dan harapan

| Alternatif Jawaban |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



| No        | Item Pertanyaan                                                                    | SS   |     | S     |     | TS    |     | STS  |     |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|-------|-----|-------|-----|------|-----|
|           |                                                                                    | N    | %   | N     | %   | N     | %   | N    | %   |
| 1         | Saya bersepeda karena saya ingin ikut pertandingan                                 | 0    | 0%  | 1     | 3%  | 26    | 87% | 3    | 10% |
| 2         | Setiap ada acara bersepeda saya sangat bersemangat                                 | 3    | 10% | 19    | 63% | 7     | 23% | 1    | 3%  |
| 3         | Saya tidak suka terlalu banyak orang suka bersepeda di                             | 0    | 0%  | 18    | 60% | 10    | 33% | 2    | 7%  |
| 4         | Saya berharap dipekan baru orang bebas bersepeda di jalan protocol dan tidak harus | 0    | 0%  | 9     | 30% | 14    | 47% | 7    | 23% |
| 5         | Saya berharap pemerintah membuat jalur khusus sepeda di                            | 10   | 33% | 20    | 67% | 0     | 0%  | 0    | 0%  |
| Jumlah    |                                                                                    | 13   |     | 67    |     | 57    |     | 13   |     |
| Rata-Rata |                                                                                    | 8,7% |     | 44,7% |     | 38,0% |     | 8,7% |     |

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reaseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 55,6%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi. artinya diantara responden memiliki harpaan yang cukup baik dengan bersepeda, selain memperoleh kesehatan juga mereka ingin berpartisipasi apabila ada iven sepeda yang diadakan dikota pekanbaru.

#### **Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Fasilitas Yang Tersedia**

Pada aspek Fasilitas yang tersedia terdiri dari 4 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban reaseponden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 23,3% responden menjawab sangat setuju, terdapat 40,8% menjawab setuju terdapat 35,0% menjawab tidak setuju terdapat 0,8% menjawab sangat tidak setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Distrbusi Frekuensi Jawaban Reaseponden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Fasilitas yang tersedia

| No        | Item Pertanyaan                                            | Alternatif Jawaban |     |       |     |       |     |      |    |
|-----------|------------------------------------------------------------|--------------------|-----|-------|-----|-------|-----|------|----|
|           |                                                            | SS                 |     | S     |     | TS    |     | STS  |    |
|           |                                                            | N                  | %   | N     | %   | N     | %   | N    | %  |
| 1         | Di kota Pekanbaru tidak terdapat tempat khusus             | 2                  | 7%  | 4     | 13% | 23    | 77% | 1    | 3% |
| 2         | Saya selalu berepeda ditempat yang telah disediakan        | 14                 | 47% | 15    | 50% | 1     | 3%  | 0    | 0% |
| 3         | Fasilitas olahraga dan bersepeda di Pekanbaru masih sangat | 10                 | 33% | 16    | 53% | 4     | 13% | 0    | 0% |
| 4         | Fasilitas olahraga dan bersepeda sudah banyak jumlahnya    | 2                  | 7%  | 14    | 47% | 14    | 47% | 0    | 0% |
| Jumlah    |                                                            | 28                 |     | 49    |     | 42    |     | 1    |    |
| Rata-Rata |                                                            | 23,3%              |     | 40,8% |     | 35,0% |     | 0,8% |    |

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reaseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 58,5%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi. artinya menurut reaseponden fasilitas bersepeda dikota pekanbaru telah cukupbaik keberadaanya, akan tetapi banyak juga responden menginginkan peningkatan fasilitas untuk olahraga bersepeda.

#### **Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Sarana dan Prasarana Olahraga**

Pada aspek Sarana dan Prasarana Olahraga terdiri dari 3 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban reaseponden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 18,9% responden menjawab sangat setuju, terdapat 58,9% menjawab setuju terdapat 20% menjawab tidak setuju terdapat 2,2% menjawab sangat tidak setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Distrbusi Frekuensi Jawaban Reaseponden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Sarana dan Prasarana Olahraga

| No     | Item Pertanyaan                                               | Alternatif Jawaban |     |    |     |    |     |     |    |
|--------|---------------------------------------------------------------|--------------------|-----|----|-----|----|-----|-----|----|
|        |                                                               | SS                 |     | S  |     | TS |     | STS |    |
|        |                                                               | N                  | %   | N  | %   | N  | %   | N   | %  |
| 1      | Kondisi jalan di kota Pekanbaru kurang nyaman untuk bersepeda | 0                  | 0%  | 18 | 60% | 12 | 40% | 0   | 0% |
| 2      | Di kota Pekanbaru memiliki tempat penyewaan sepeda            | 10                 | 33% | 17 | 57% | 1  | 3%  | 2   | 7% |
| 3      | Panjang jalur pesepeda di kota Pekanbaru sudah mencukupi      | 7                  | 23% | 18 | 60% | 5  | 17% | 0   | 0% |
| Jumlah |                                                               | 17                 |     | 53 |     | 18 |     | 2   |    |



| Rata-Rata | 18,9% | 58,9% | 20,0% | 2,2% |
|-----------|-------|-------|-------|------|
|-----------|-------|-------|-------|------|

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 63,5%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi. artinya menurut reseponden sarana dan parasarana bersepeda yang mereka miliki dan sarana bersepeda yang disediakan oleh pemerintah telah cukup baik, namun terdapat beberapa kekurangan yang perlu ditingkatkan kedepannya.

#### **Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Metode Latihan**

Pada aspek metode latihan terdiri dari 3 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban reseponden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 18,9% responden menjawab sangat setuju, terdapat 58,9% menjawab setuju terdapat 20% menjawab tidak setuju terdapat 2,2% menjawab sangat tidak setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Jawaban Reseponden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Metode Latihan

| No | Item Pertanyaan                                                                   | Alternatif Jawaban |      |    |       |    |       |     |      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------|----|-------|----|-------|-----|------|
|    |                                                                                   | SS                 |      | S  |       | TS |       | STS |      |
|    |                                                                                   | N                  | %    | N  | %     | N  | %     | N   | %    |
| 1  | Saya rutin bersepeda setiap hari                                                  | 4                  | 13%  | 18 | 60%   | 8  | 27%   | 0   | 0%   |
| 2  | Saya bersepeda langsung dengan beban berat tidak mulai dari intensitas ringan dan | 2                  | 7%   | 15 | 50%   | 13 | 43%   | 0   | 0%   |
| 3  | Saya tidak mengerti prinsip latihan untuk bersepeda                               | 1                  | 3%   | 10 | 33%   | 17 | 57%   | 3   | 10%  |
|    | Jumlah                                                                            | 7                  |      | 43 |       | 38 |       | 3   |      |
|    | Rata-Rata                                                                         |                    | 7,8% |    | 47,8% |    | 42,2% |     | 3,3% |

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 59,1%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi. artinya menurut reseponden untuk berolahraga sepeda mereka cukup memperhatikan hal hal yang tidak mereka sadari merupakan salah satu bentuk metode latihan, seperti mereka cukup rutin bersepeda dan juga memperhatikan beban gowesan agar tidak langsung dengan beban berat akan tetapi berangsur dari ringan hingga beban yang cukup berat bagi mereka.

#### **Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Program Latihan**

Pada aspek Program Latihan terdiri dari 4 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban reseponden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 2,5% responden menjawab sangat setuju, terdapat 24,2% menjawab tidak setuju terdapat 66,7% menjawab tidak setuju terdapat 7,5% menjawab sangat tidak setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Jawaban Reseponden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Program Latihan

| No | Item Pertanyaan                                                                            | Alternatif Jawaban |      |    |       |    |       |     |      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------|----|-------|----|-------|-----|------|
|    |                                                                                            | SS                 |      | S  |       | TS |       | STS |      |
|    |                                                                                            | N                  | %    | N  | %     | N  | %     | N   | %    |
| 1  | Saya memiliki program latihan                                                              | 1                  | 3%   | 6  | 20%   | 21 | 70%   | 3   | 10%  |
| 2  | Saya membuat sendiri program latihan bersepeda saya                                        | 1                  | 3%   | 10 | 33%   | 19 | 63%   | 1   | 3%   |
| 3  | Sebelum bersepeda saya tidak biasakan untuk pemanasan                                      | 1                  | 3%   | 9  | 30%   | 17 | 57%   | 3   | 10%  |
| 4  | Setelah bersepeda saya biasanya tidak melakukan pendinginan dan mengistirahatkan otot kaki | 0                  | 0%   | 4  | 13%   | 23 | 77%   | 2   | 7%   |
|    | Jumlah                                                                                     | 3                  |      | 29 |       | 80 |       | 9   |      |
|    | Rata-Rata                                                                                  |                    | 2,5% |    | 24,2% |    | 66,7% |     | 7,5% |

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 51,8%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi. artinya walaupun dikategorikan tinggi, akan tetapi mereka rata rata tidak memiliki program latihan khusus untuk bersepeda. Mereka bersepeda rata rata hanya semata hobi dan mengisi waktu luang saja. tidak tersdapat program latihan khusus yang mereka buat untuk bersepeda.

#### **Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Lingkungan dan Iklim Pembinaan**



Pada aspek Aspek lingkungan dan iklim pembinaan terdiri dari 4 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban resepoden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 32,2% responden menjawab sangat setuju, terdapat 36,7% menjawab tidak setuju terdapat 25,6% menjawab tidak setuju terdapat 5,6% menjawab sangat tidak setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 8. Distrbusi Frekuensi Jawaban Resepoden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Aspek lingkungan dan iklim pembinaan

| No        | Item Pertanyaan                                                                    | Alternatif Jawaban |       |    |       |    |       |     |      |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|----|-------|----|-------|-----|------|
|           |                                                                                    | SS                 |       | S  |       | TS |       | STS |      |
|           |                                                                                    | N                  | %     | N  | %     | N  | %     | N   | %    |
| 1         | Lingkungan saya sangat mendukung untuk olahraga                                    | 15                 | 50%   | 11 | 37%   | 4  | 13%   | 0   | 0%   |
| 2         | Lingkungan saya sangat tidak nyaman untuk bersepeda                                | 4                  | 13%   | 6  | 20%   | 16 | 53%   | 4   | 13%  |
| 3         | Saya bersemangat bersepeda karena ditempat tinggal saya banyak yang hobi bersepeda | 10                 | 33%   | 16 | 53%   | 3  | 10%   | 1   | 3%   |
| Jumlah    |                                                                                    | 29                 |       | 33 |       | 23 |       | 5   |      |
| Rata-Rata |                                                                                    |                    | 32,2% |    | 36,7% |    | 25,6% |     | 5,6% |

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban resepoden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 67,6%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi. artinya lingkungan kota pekanbaru dinilai cukup nyaman. Disamping itu suasana bersepeda di kota pekanbaru juga nyaman menurut mereka, antara pesepeda juga cukup ramah sehingga suasana bersepeda cukup menyenangkan.

Setelah dijabarkan satu persatu tentang aspek aspek yang menggambarkan mtovasi bersepeda masyarakat di kota pekanbaru, peneliti menyatukan seluruh indikator menjadi satu kesatuan untuk mengetahui gambaran mativasi bersepeda di masa pandemi covid19 di kota pekanbaru. Rata-rata jawaban responden didiapatkan sebesar 61,0%. Psersentase ini tergolong tinggi karena terletak diantara 51% - 75%. Artinya motivasi bersepeda masyarakat kota pekabaru dimasa pandemic tergolong tinggi. Mereka cukup bersemangat untuk bersepeda. Namun motivasi bersepeda tidak berfokus untuk beprestasi hanya untuk mengisi waktu dan juga menjaga kesehatan di masa pendemi. Gambaran tentang rekapitulasi jawaban angket motivasi tengtang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid Di Kota Pekanbaru dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 9. Distrbusi Frekuensi Jawaban Resepoden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Keseluruhan Aspek

| No        | Indikator                       | Rata-Rata Jawaban | Kategori |
|-----------|---------------------------------|-------------------|----------|
| 1         | Pembawaan Individu,             | 71,7%             | Tinggi   |
| 2         | Pengalaman Masa Lalu,           | 60,1%             | Tinggi   |
| 3         | Cita Cita Dan Harapan,          | 55,6%             | Tinggi   |
| 4         | Fasilitas Yang Tersedia,        | 58,5%             | Tinggi   |
| 5         | Sarana Dan Parasarana Olahraga, | 63,5%             | Tinggi   |
| 6         | Metode Latihan,                 | 59,1%             | Tinggi   |
| 7         | Program Latihan                 | 51,8%             | Tinggi   |
| 8         | Lingkungan Dan Iklim Pembinaan. | 67,6%             | Tinggi   |
| Rata-rata |                                 | 61,0%             | Tinggi   |

Sepeda dilakukan banyak orang selama pandemi Covid-19 dan salah satu olahraga yang cocok dilakukan karena bisa jaga jarak dengan orang lain. Apalagi, ketahanan tubuh sangat penting untuk dijaga agar terhindar dari Covid-19. Sebelum pandemi, orang-orang biasa berolahraga pergi ke pusat kebugaran maupun di luar ruangan dengan sekedar jogging. Bersepeda bisa menjadi alternatif karena dinilai lebih aman dan mudah dilakukan. Banyak alasan kenapa bersepeda bisa melindungi dari Covid-19. Berikut lima alasan untuk bersepeda selama pandemic.

Masyarakat kota pekanbaru juga tidak luput dari trend bersepeda yang sedang *booming* saat ini. Hampir seluruh elemen masyarakat ikut serta dalam trend bersepeda saat ini. Bersepeda memiliki dampak baik bagi kesehatan tubuh. Selama bersepeda, saluran udara tubuh berventilasi baik sehingga dapat mengalirkan darah secara maksimal. Dengan bersepeda di ruangan terbuka, Anda akan terpapar sinar matahari sehingga menambah asupan vitamin D ke dalam tubuh. Bersepeda juga akan membantu meningkatkan suasana hati dan efektivitas tidur.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan motivasi bersepeda masyarakat kota Pekanbaru cukup tinggi. Mereka memanfaatkan waktu luang untuk berseepda karena manfaat kesehatan yang cukup baik. Namun motivasi bersepeda masyarakat kota pekanbaru sebagian besar hanya dilandasi oleh hobi dan tidak berfokus pada prestasi bersepeda. Selain itu menurut masyarakat, fasilitas serta sarana dan juga kondisi lingkungan kota pekanbaru cukup nyaman untuk bersepeda.



Penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Fatoni (2021:89) dimana kesimpulan penelitiannya minat masyarakat Surakarta terhadap olahraga sepeda secara keseluruhan masuk dalam kategori tinggi dengan nilai persentase sebesar 61,21%. Tingginya minat masyarakat terhadap olahraga sepeda menjadi indikator yang baik terhadap tingginya kesadaran masyarakat untuk berolahraga dan hidup sehat. Artinya minat yang tinggi pada masyarakat Surakarta tersebut turut mempengaruhi tren tingginya pembelian sepeda. Sementara itu berubahnya olahraga bersepeda menjadi tren baru, menghasilkan peluang dibidang industri, seperti industri pembuatan baju dan perlengkapan sepeda, penyediaan jasa reparasi sepeda, penjualan sparepart, dan pengembangan tempat wisata sepeda (bike park).

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Siantoro (2021:4) dimana hasil penelitian memberikan kesimpulan bahwa : 1.Yang menyebabkan masyarakat memiliki motivasi bersepeda adalah dengan adanya pengaruh dari faktor intrinsik (dari dalam) dan faktor ekstrinsik (dariluar). 2.Pada diagram total masyarakat Surabaya memiliki motivasi jumlah persentase pada kategori tinggi sekali 11%, tinggi berjumlah 18%, sedang berjumlah 45%, rendah berjumlah 14% dan rendah sekali berjumlah 12%.

## CONCLUSION

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah :tingkat motivasi bersepeda di masa pandemi covid19 di kota pekanbaru dikategorikan tinggi. Rata- rata jawaban responden didiapatkan sebesar 61,0%. Psersentase ini tergolong tinggi karena terletak diantara 51% - 75%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area taman sutera universitas negeri semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).
- Carmichael.(2003).Bugar dengan Bersepeda.Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Hidayat, T. H. T., & Zhannisa, U. H. (2020). Survey Minat Masyarakat Untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Demak. *JPAS: Journal of Physical Activity and Sports*, 1(1), 80-88.
- Husdarta. HJS. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfa Beta
- Juliyandi (2015). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Smp Negeri 1 Lhoksukon Aceh Utara Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*. 1(2):102:113
- Khodijah, S., & Marni, E. (2014). Hubungan Motivasi Kerja Terhadap Perilaku Caring Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(4), 175-179.
- Laksmiana, T. A., Rachmat, H., & Tahir, R. (2020). Strategi Pengembangan Wisata Bersepeda Berdasarkan Karakteristik Motivasi Pesepeda Urban (Pada Grup Sepeda TOC Dan JGC-SCAM). *Jurnal Pariwisata Terapan*, 4(1), 73-91.
- Mailani, A. (2016). Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Peserta Didik Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Imogiri Bantul, *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(4).
- Margono, S. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muskanan, K. (2015). Analisis motivasi berprestasi atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105-113.
- Putra, D. D. L., & Kurniawan, W. P. (2021). Survei Minat Masyarakat Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Patianrowo Kabupaten Nganjuk Tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1),70-75.
- Putra, M. F. P. Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa di Papua?. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 51-60.
- Rosdiani, Dini. (2012). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung: ALFABETA
- Sardiman A.M. (2010). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Sharkley, BJ. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, Anas. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsini, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu, Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Uno Hamzah B. (2009). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta:Bumi Aksara
- Wianto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*, Yogyakarta: Graha Ilmu.



- Fatoni, M., Jariono, G., Subroto, S., & Triadi, C. (2021). The trend and interest in sports cycling during the Covid-19 pandemic. *MEDIKORA*, 20(1), 84-92.
- Siantoro, G. (2021). Analisis Motivasi Masyarakat Bersepeda Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 1-5.
- .