

**MOTIVASI MASYARAKAT DALAM BEROLAHRAGA SEPEDA PADA
MASA COVID-19 DI KECAMATAN SUNGAI PAGU
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**MUHAMMAD YOGI PRATAMA
2016/16089064**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Motivasi Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda Pada Masa Covid-19 di Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan

Nama : Muhammad Yogi Pratama

NIM/BP : 16089064/2016

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

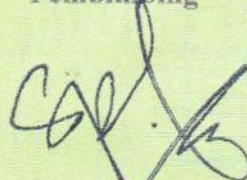
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 14 Februari 2022

Disetujui oleh:

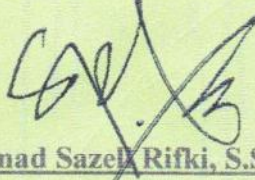
Pembimbing



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 200901 2 004

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 200901 2 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Penguji

Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Motivasi Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda Pada Masa Covid-19 di Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan
Nama : Muhammad Yogi Pratama
NIM/BP : 16089064/2016
Program Studi : Ilmu Keolahrgaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

Padang, 14 Februari 2022

Disahkan oleh:

Tim Penguji

Ketua : Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

Anggota : Endang Sepdanius, S.Si., M.Or

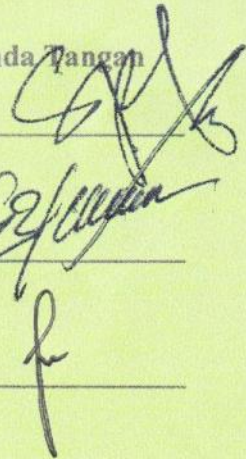
Anggota : Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan

1.

2.

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Motivasi Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda Pada Masa Covid-19 Di Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022
Yang membuat pernyataan



Muhammad Yogi Pratama
NIM. 2016/16089064

ABSTRAK

Muhammad Yogi Pratama. Motivasi Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda Pada Masa Covid-19 Di Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.

Masalah dalam penelitian adalah terjadinya penomena masyarakat beramai-ramai melakukan olahraga sepeda dimana sebelum masa pandemi covid 19 masyarakat jarang berolahraga khususnya olahraga sepeda. Adapun penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana motivasi masyarakat melakukan olahraga sepeda pada masa covid-19 di Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif, yaitu untuk menjelaskan fakta, keadaan sampel maupun peristiwa dengan benar bersifat alamiah maupun perbuatan manusia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang. Data dikumpulkan menggunakan kusioner atau angket. Hasil angket disusun dan diolah secara deskriptif melalui persentase.

Hasil penelitian ini adalah nilai rata-rata motivasi masyarakat dalam berolahraga sepeda pada masa covid-19 di Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan yaitu 3,58 dengan kategori baik. Berdasarkan data yang didapatkan sub indikator paling tinggi adalah sub indikator fisik dengan rata-rata skor 4,04 dengan persentase 81% pada kategori sangat baik dan yang paling rendah adalah sub indikator aktualisasi diri dengan rata-rata 3, 21 pada kategori baik dengan pesentase 64%.

Kata Kunci : Motivasi, Sepeda, Covid-19

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Motivasi Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda Pada Masa Covid-19 Di Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan**”, Shalawat besertakan salam di tidak lupa kita hadiahkan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran dan selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak-bapak dosen penguji, Endang Sepdanius, S.Si., M.Or., dan Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
5. Seluruh bapak ibuk dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Orang Tua dan Keluarga saya yang memberikan dukungan moril dan materil serta doa yang selalu dipanjatkan kepada ALLAH SWT untuk penulis.
7. Teman-teman angkatan 2016 Kesehatan dan Rekreasi. Terima kasih atas dukungan baik secara moral dari kalian semua.
8. Kepada Masyarakat Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan. Terima kasih memberi izin kepada peneliti melakukan penelitian dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala doa dan dukungannya semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala, membalas semua kebaikan yang sudah mereka berikan kepada penulis. Aamiin.

Akhir kata penyusun ucapkan banyak terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan kita serta diberikan balasan oleh-Nya. Aamiin.

Padang , Januari 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Pembatasan Masalah	14
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	16
A. Kajian Teori	16
1. Motivasi	16
2. Masyarakat	22
3. Olahraga Sepeda.....	23
4. Corona virus	28
B. Kerangka Konseptual	34
C. Pertanyaan Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel.....	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Jenis dan Sumber Data.....	39
1. Jenis Data	39
2. Sumber Data.....	39

F. Instrumen Penelitian	39
G. Validasi dan Realibilitas	41
1. Perhitungan Validasi	41
2. Perhitungan Realibilitas	42
H. Teknik Analisis data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian	44
1. Deskripsi Data Motivasi Instrinsik	45
2. Deskripsi Data Motivasi Ekstrinsik	50
B. Pembahasan.....	54
BAB V PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	64

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini, dalam kehidupan saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan olahraga, baik itu olahraga prestasi, olahraga pendidikan, dan begitu juga dengan olahraga kebugaran. Seseuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang system keolahragaan Nasional. Pelaksanaan olahraga itu dibagi menjadi 5 bagian dilihat dari segi maksud dan tujuannya, yaitu:

1) Olahraga prestasi, olahraga yang penekanannya pada pencapaian prestasi; 2) Olahraga rekreasi, penekanannya pada rekreasi atau hiburan; 3) Olahraga kesehatan, penekanannya pada pencapaian kesehatan; 4) Olahraga kebugaran, penekanannya pada pencapaian kebugaran dan kesegaran jasmani; 5) Olahraga pendidikan, penekannya pada pencapaian tujuan pendidikan.

Berdasarkan kutipan yang ada diatas dapat kita simpulkan bahwasannya maksud dan tujuan dari suatu pelaksanaan olahraga, bahwa suatu olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan. Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang bertujuan membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Apalagi dengan adanya perkembangan dan kemajuan teknologi dibidang olahraga sehingga dapat memudahkan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga (Viandra dkk, 2015:1)

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir dan prestasi. Secara fisiologis dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sistem pernapasan, kondisi syaraf. Olahraga adalah

aktifitas fisik yang dilakukan untuk mendorong dan mengembangkan suatu potensi dari jasmani, rohani dan sosial.

Olahraga yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kualitas hidup yang lebih sehat akan mampu memberikan dampak positif lebih dari yang diharapkan, dengan berolahraga juga dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih.

Olahraga adalah salah satu aktifitas fisik yang baik untuk kesehatan dan kebugaran tubuh. Dengan berolahraga, kita dapat meminimalisir resiko terserang penyakit. Dengan berolahraga pula, kita dapat menurunkan berat badan, menjaga berat tubuh agar tetap stabil dan ideal, serta masih banyak lagi manfaat olahraga lainnya. Dewasa ini, olahraga dilakukan tidak hanya untuk menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan saja, tapi juga dilakukan sebagai sarana rekreasi untuk menyalurkan hobi juga dapat menjadi profesi. Seperti olahraga bersepeda yang akhir-akhir ini sedang banyak diminati masyarakat. Saat berolahraga, penting bagi kita untuk mengetahui hasil dari aktifitas olahraga tersebut. Seperti berapa kecepatan yang mampu ditempuh, berapa besar waktu yang diperlukan, serta berapa kalori yang terbakar ketika melakukan aktifitas olahraga tersebut. Sehingga masyarakat dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik mereka saat berolahraga. Namun bagi sebagian orang sulit untuk memonitor hasil aktivitas olahraga mereka, karena alat semacam ini hanya dapat kita lihat pada alat monitor pada sepeda statis

yang ada pada pusat kebugaran. Padahal sangat perlu bagi mereka untuk mengetahui hasil dari olahraga yang mereka lakukan, untuk mengetahui kemampuan fisik atau bahkan untuk mengembangkan kemampuan orang tersebut.

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia sepanjang masa. Sepanjang masa mengandung pengertian berawal dari kapan manusia itu ada dan tidak akan berakhir bila manusia itu selalu ada. Fungsi, kedudukan, dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah, namun yang mungkin akan berubah ialah

tujuan olahraga sesuai dengan perkembangan jaman, kepentingan dan perkembangan kehidupan manusia.

Berolahraga adalah bagian dari hidup sehat dan rasa bahagia dari setiap manusia saat ini (Nenad Suzic, 2011). Bersepeda juga memenuhi tambahan aerobik yang diperlukan bagi system jantung tetapi dengan tekanan yang kurang terhadap anggota tubuh. Sepeda pertama kali diperkenalkan di Eropa sekitar akhir abad ke-19, setelah itu mulai menyebar ke Amerika Serikat dan kini hampir ke seluruh dunia. Latihan ini dikenal sebagai salah satu bentuk olahraga yang murah dan bisa memberikan banyak manfaat bagi tubuh.

Olahraga sepeda menjadi salah satu alternatif olahraga yang cukup mudah untuk dilakukan di zaman sekarang. Dengan kita pergi ke tempat fitness, kita pasti akan menemukan alat olahraga sepeda statis. Tetapi, sepeda statis yang ada di fitness terkesan monoton dan membosankan karena hanya bertumpu pada gerakan mengayuh dan menambah beban secara manual

dengan durasi waktu tertentu. Lebih baiknya kita bersepeda di ruangan terbuka agar tidak bosan, bisa menghirup udara bebas dan bisa menyegarkan pikiran agar terhindar dari stress.

Menurut International Council of Sport and Education Olahraga merupakan kegiatan yang berbau fisik dan berkonfrontasi dengan alam yang mengandung sifat permainan dengan disertai perjuangan individu maupun kelompok.(Lutan, 2013). Selain itu terdapat UU No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa olahraga adalah "segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social." Berdasarkan definisi diatas dapat dirumuskan bahwa definisi olahraga adalah aktifitas individu maupun kelompok yang dilakukan secara sistematis yang bersifat permainan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani serta sosial Olahraga merupakan hal yang sangat bermanfaat bagi tubuh manusia. Jika diilustrasikan tubuh manusia yang tidak melakukan aktivitas olahraga seperti mesin yang tidak pernah digunakan, semakin lama mesin itu tidak digunakan maka akan semakin cepat rusak karena tidak terlatih untuk menjalankan sebagaimana fungsinya. Begitupun manusia yang tidak melakukan aktivitas olahraga maka akan mendapatkan permasalahan yang membahayakan tubuh tersebut. Otot-otot menjadi terlatih dengan berbagai fungsinya, aliran darah menjadi normal serta sirkulasi oksigen dalam tubuh menjadi lancar sehingga daya tahan imun menjadi baik. Melakukan aktivitas berolahraga menjadi salah satu cara untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani atau juga bisa dikenal

dengan istilah Physical Fitness merupakan kesesuaian fisik dengan jenis aktivitas yang dilakukan sehari-hari secara efisien yang tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga tubuh masih dapat menikmati sisa waktu luangnya. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang optimal harus dilakukan dengan perencanaan yang sistematis serta pemahaman tentang bagaimana menjalani pola hidup yang sehat bagi setiap individu dengan beberapa upaya seperti: makan makanan sehat, istirahat yang cukup dan berolahraga.

Olahraga sepeda selain untuk menjaga kebugaran jasmani beserta rohani, namun dapat dikategorikan pula sebagai olahraga wisata (Sudiana, 2018). Mengapa demikian, salah satu jenis sepeda memberikan nuansa atau ciri khas dari daerahnya masing-masing. Oleh karena itu berolahraga sepeda memang banyak digemari baik dari sisi kalangan usia di masa Covid-19 ini. Olahraga bersepeda yang dilakukan secara rutin menjadi sesuatu yang solutif untuk mengurangi dampak risiko penyakit serta menjadikan gaya hidup yang lebih aktif dan sehat. Berikut beberapa kelebihan olahraga bersepeda dibandingkan dengan yang lainnya : 1)Memiliki efek samping yang rendah, sehingga dalam melaksanakan olahraga bersepeda tidak akan mengalami ketegangan atau cedera yang berlebihan dibanding olahraga fisi yang lain, 2) Melatih otot untuk lebih kuat lagi, dibuktikan pada saat kaki mengayuh pedal sepeda, 3) Dapat dilakukan dengan mudah, tidak memerlukan keahlian khusus dalam berolahraga sepeda, semua kalangan tua muda bias melakukan olahraga sepeda, 4) Memperkuat stamina dan daya tahan tubuh, 5) Hemat waktu, selain

sepeda dilakukan untuk berolahraga namun bersepeda juga dapat digunakan sebagai alat transportasi sama halnya dengan alat transportasi lainnya

Aktivitas olahraga dilakukan oleh semua orang tanpa melihat perbedaan usia. Kegiatan olahraga sangat jauh dari nuansa diskriminatif, perbedaan budaya, agama dan kemiskinan. Semua bisa berdiri tegak bersama-sama, bergerak bersama, lari bersama-sama dan riang gembira. Ini kenyataan yang membuktikan bahwa olahraga bisa menjadi suatu alat yang mampu membawa masyarakat, bangsa dan negara menjadi lebih damai dan rukun.

Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang makin baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional (Mutohir, dkk, 2011: 2).

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya tahan dan prestasi. Secara fisiologis dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, status pernafasan, kondisi syaraf. Olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan untuk mendorong, membina, dan mengembangkan suatu potensi dari jasmani, rohani dan nasional.

Semua jenis olahraga baik untuk kesehatan, melakukannya dengan teratur serta diiringi dengan pola hidup sehat. Tahap awal bagi pemula sebaiknya olahraga dilakukan dengan singkat, untuk memberikan pengenalan dan adaptasi tubuh, sebaiknya dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu (Bessy, 2015). Adapun jenis-jenis olahraga yang mudah dilakukan yang baik untuk kesehatan adalah seperti bersepeda, jalan cepat, berenang, senam dan berlari.

Sering dijumpai di tengah-tengah masyarakat setiap akhir ini berbagai macam aktivitas olahraga dilakukan, mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa dan orang usia lanjut. Semua gemar berolahraga, pagi hari beraktivitas di lapangan dan pinggir jalan dijadikan tempat untuk melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga. Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani (Mutohir, dkk, 2011: 1).

Aktivitas olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satu manfaatnya adalah untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Dengan melakukan aktivitas olahraga, akan mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktifitas olahraga. Orang yang rutin melakukan olahraga tentu tubuhnya akan sehat sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Selain bermanfaat bagi kesehatan tubuh, aktivitas olahraga juga bermanfaat untuk kesehatan tulang. Salah satu aktivitas olahraga yang sering dilakukan masyarakat adalah olahraga rekreasi.

Olahraga rekreasi adalah suatu aktifitas yang menekankan pada persamaan hak kepada pesertanya, tanpa membedakan jenis kelamin dan dasar kemampuannya. Menurut Hartanto dalam tim kuliah rekreasi (2016:30) olahraga rekreasi adalah suatu bentuk kegiatan olahraga yang sifatnya menyalurkan jiwa karena didalamnya mengandung unsur kesenangan bagi dirinya dan orang lain. Berdasarkan kutipan tersebut, jelas bahwa Olahraga rekreasi adalah olahraga yang mengarah kepada kegiatan aktifitas gerak yang bertujuan untuk mencari hiburan bersama orang-orang disekitar kita yang dapat dilakukan secara bersama-sama. Menurut Tim Kuliah Rekreasi (2016:33) olahraga rekreasi dapat dikelompokan atas beberapa jenis, yaitu: 1) jenis permainan, 2) jenis cabang olahraga, 3) jenis petualangan, 4) jenis out bond. Pada dasarnya semua cabang olahraga dapat digunakan menjadi olahraga rekreasi asalkan dengan tujuan yang jelas salah satunya dengan berolahraga sepeda.

Bersepeda adalah sebuah kegiatan rekreasi atau olahraga, serta merupakan salah satu sarana transportasi darat yang menggunakan sepeda. Banyak penggemar bersepeda yang melakukan kegiatan tersebut di berbagai macam medan, misalnya bukit-bukit, medan yang terjal maupun hanya sekedar berlomba kecepatan saja. Bersepeda dapat membantu untuk meningkatkan kebugaran, sementara menikmati kebebasan jalan yang terbuka. Bersepeda merupakan salah satu bentuk latihan aerobik yang terbaik (Chris Carmichael – Edmund R. Burke, 2003:3). Memilih sepeda untuk dijadikan alat transportasi harian dan mengurangi perjalanan dengan menggunakan

kendaraan bermotor, mengurangi biaya pemeliharaan jalan, serta berkontribusi untuk mencegah kemacetan. Meskipun sekarang ini bersepeda sepertinya sudah tidak banyak yang melakukan, hal itu karena kemajuan otomotif dengan kehadiran kendaraan roda dua yang lain seperti sepeda motor yang membuat lebih mudah dalam mencapai tempat tujuan dan bertambah lagi adanya mobil maupun kendaraan umum untuk mencapai suatu tempat yang di tuju. Bersepeda untuk saat ini biasanya dilakukan dihari libur dan memang sebagai bentuk olah raga meluangkan hari libur, andai kata ada yang bersepeda setiap harinya itu pastinya sedikit jumlahnya, baik di kota-kota besar maupun dipedasaan yang dahulunya sepeda merupakan alat transportasi favorit namun saat ini juga sudah beralih ke sepeda motor, namun olahraga sepeda sudah menjadi tren tersendiri sebagian masyarakat di kota Semarang hal ini ditunjukkan dengan semakin banyaknya pengguna sepeda dan banyaknya komunitas sepeda.

Bersepeda bisa juga disebut dengan olahraga rekreasi. Selain olahraga rekreasi sepeda bisa juga disebut olahraga masyarakat karena olahraga sepeda bukan hanya digandrungi oleh masyarakat menengah keatas, masyarakat menengah kebawah pun dapat melakukan olahraga ini. Selain untuk rekreasi, olahraga bersepeda juga bisa menjadi olahraga prestasi karena olahraga bersepeda banyak di pertandingkan di tingkat nasional maupun internasional. Contoh pertandingan sepeda di tingkat nasional misalnya dipertandingkan di ajang PORDA (Pekan Olahraga Antar Daerah) maupun PON (Pekan Olahraga Nasional). Olahraga sepeda yang di pertandingkan pun berbeda- beda,

tergantung dari jenis sepeda yang digunakan. Seperti ada sepeda *downhill* yang di pertandingkan di perbukitan atau sepeda *roadbike* yang di pertandingkan di arena *velodrom* atau di jalan raya. Oleh sebab itu, banyak dari komunitas- komunitas yang bukan hanya untuk rekreasi tetapi di prioritaskan untuk berprestasi.

Bersepeda adalah olahraga yang mudah di lakukan karena simpel dan juga bisa di lakukan oleh siapa saja, tak kenal usia, muda, tua, atau anak-anak sekalipun. Di Denmark telah di lakukan penelitian manfaat bersepeda, dan hasilnya bersepeda mampu mengurangi 40 % resiko kematian, Baik wanita maupun laki laki (Archives of Internal Medicine, 2000). Dari laporan yang terdapat di American Journal of Public Health tahun 1986 dengan bersepeda kita bisa memiliki umur yang lebih panjang ketimbang orang-orang yang tidak berolahraga bersepeda. Selain itu juga bersepeda dapat menambah relasi kekerabatan dengan orang lain.

Dengan bersepeda kita akan banyak membakar lemak di dalam tubuh, hal ini bisa meningkatkan metabolisme tubuh dan membantu kita dalam menurunkan berat badan. Mengatur dan mengontrol tekanan darah di dalam tubuh agar tetap normal. Memperlancar denyut jantung, dan membuatnya sehat sehingga mengurangi resiko terkena sakit jantung.

Dalam melakukan aktivitas berolahraga seperti bersepeda hendaknya kita mempunyai motivasi yang mana akan memberikan dorongan dalam melakukan olahraga tersebut. Menurut Komarudin (2012:24) bahwa motivasi adalah “dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk

melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan”. Motivasi yang berasal dari dalam diri untuk seseorang dalam melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu disebut dengan motivasi intrinsik. Sebaliknya, motivasi yang datang dari luar diri disebut sebagai motivasi ekstrinsik.

Awal tahun 2020 dunia dikejutkan oleh wabah virus COVID-19 atau biasa disebut virus corona yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. Virus corona merupakan suatu peristiwa yang luar biasa yang terjadi di bumi pada abad ke 21, yang dampaknya disamakan dengan perang dunia ke II, dikarenakan event-event besar seperti pertandingan olahraga internasional di tunda bahkan dibatalkan.

Dampak dari virus corona menyebabkan hampir semua sektor kehidupan menjadi lumpuh. Baik itu di bidang ekonomi, Kesehatan dan bahkan olahraga banyak event-event besar tertunda dikarenakan virus corona. Begitu juga yang terjadi pada masyarakat Sungai Pagu masyarakat tidak bisa melakukan aktivitas olahraga kontak fisik secara langsung dikarenakan dampak dari virus corona. Demi bisa tetap menjaga kebugaran tubuh olahraga yang dapat dilakukan adalah olahraga yang tidak melakukan kontak fisik secara langsung seperti olahraga bersepeda dan dalam melakukan olahraga itu tergantung dari minat dan motivasi masyarakat tersebut.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada masyarakat di Kabupaten Solok Selatan tepatnya di Kecamatan Sungai Pagu, pada masa new normal masyarakat sangat antusias dalam melakukan olahraga, salah satu olahraga yang sangat banyak di minati masyarakat yaitu olahraga bersepeda. Pada masa new normal ini penulis melihat banyaknya masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga sepeda khususnya di hari libur seperti sabtu dan minggu. Menurut Kemenkes RI (2020), kegiatan bersepeda di masa pandemi harus menyesuaikan protokol kesehatan yang berlaku. Penggunaan masker saat berolahraga misalnya, ia menegaskan bahwa hal tersebut tidak akan mengganggu kegiatan olahraga itu sendiri. Justru penggunaan masker saat olahraga sangat dianjurkan manakala kegiatan olahraga dilakukan ditempat yang ramai, sebaliknya jika olahraga ditempat sepi dan hanya seorang diri maka tidak perlu memakai masker.

Kegiatan bersepeda dapat dilakukan di waktu luang misalnya saja pada akhir pekan. Untuk sekedar menjaga kebugaran dan sebagai sarana rekreasi, bersepeda tidak memerlukan jarak tempuh yang jauh. Masyarakat dapat melakukannya disekitar kota. Telah lama para ahli mengakui bersepeda sebagai salah satu latihan aerobik yang terbaik. Hampir setiap orang, berapapun umurnya, dapat bersepeda untuk kebugaran, dan setiap orang yang sehat dapat menjadi pengendara yang cakap dengan cara latihan. Bersepeda merupakan satu cara yang baik untuk membina pernafasan jantung dan kebugaran otot. Salah satu keindahan bersepeda adalah bahwa anda dapat

memperkuat tubuh dan jiwa secara simultan. Kegembiraan dan kebugaran dapat terbina secara bahu-membahu.

Bahkan, yang lebih membanggakan adalah beragamnya orang yang bersepeda. Mereka yang berasal dari semua umur berlatih, berlomba, atau sekedar mengisi waktu. Tak peduli bagaimana beragamnya, mereka menggunakan sepeda, pengendara sepeda, yang professional atau yang sekedar rekreasi di akhir pekan, mempunyai kesamaan dalam dua hal: merasa puas atas aktivitas mereka, dan mendapatkan latihan yang baik dan membakar kalori. Setiap orang yang bersepeda secara teratur dapat memperoleh keuntungan kesehatan dan kebugaran (Chris Carmichael, 2003: 4).

Di Kabupaten Solok Selatan tepatnya di Kecamatan Sungai Pagu sudah memiliki kegiatan rutin untuk bersepeda bersama setiap minggunya. Kegiatan bersepeda tersebut ialah BAKURETA yaitu kegiatan bersepeda yang dilaksanakan satu kali dalam seminggu yang diikuti oleh para peseda dari berbagai lapisan masyarakat Kecamatan Sungai Pagu.

Salah satu faktor yang menentukan terlaksananya kegiatan bersepeda di suatu daerah adalah keikutsertaan masyarakat atau warga di daerah tersebut. Hal ini jelas karena masyarakatlah yang menjadi subjek dalam kegiatan yang dilaksanakan di daerah tersebut. Kesiediaan masyarakat dalam mengikuti suatu kegiatan olahraga tergantung dengan minat dan motivasi masyarakat tersebut tentunya. Suatu kegiatan akan terlaksana dengan baik apabila terdapat minat dan motivasi yang cukup pada masyarakat dan sebagian besar masyarakat berminat untuk melakukan kegiatan tersebut. Untuk mewujudkan suatu aktivitas olahraga perlu adanya minat dan motivasi karena dengan adanya

minat dan motivasi akan menimbulkan rasa tertarik dan senang untuk melakukan aktivitas olahraga terutama bersepeda, ini akan menyebabkan kegiatan atau aktivitas yang dilakukan masyarakat menjadi lebih bermakna dan bersungguh-sungguh dengan demikian masyarakat akan lebih rutin dalam melakukan kegiatan bersepeda. Tanpa adanya minat dan motivasi, masyarakat tidak akan memperdulikan kegiatan bersepeda. Dalam hal ini seberapa besar minat dan motivasi masyarakat di Kecamatan Sungai Pagu.

Berdasarkan beberapa alasan tersebut maka peneliti akan mengadakan penelitian tentang **“Motivasi masyarakat dalam berolahraga Sepeda pada masa *covid-19* di Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya Motivasi Masyarakat dalam berolahraga sepeda di Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan
2. Masa New normal mempengaruhi cara berolahraga pada masyarakat di Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan motivasi untuk bersepeda, keterbatasan waktu, pendanaan, dan tenaga yang dimiliki, maka penelitian ini hanya membahas tentang bagaimana, motivasi intrinsik, dan motivasi ekstrinsik masyarakat untuk bersepeda pada masa pandemi *covid-19*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan, yaitu : Bagaimana motivasi masyarakat dalam berolahraga sepeda Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat motivasi instrinsik masarakat Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan dalam berolahraga sepeda pada masa pandemi *covid-19*.
2. Untuk mengetahui tingkat motivasi ekstrinsik masarakat Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan dalam berolahraga sepeda pada masa pandemi *covid-19*.

F. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat dan kelengkapan tugas akhir untuk mencapai gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .
2. Dapat memberikan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan bagi peneliti mengenai motivasi masyarakat untuk berolahraga sepeda pada masa pandemi *covid-19* di Kecamatan Sungai Pagu.
3. Memasyarakatkan kegiatan berolahraga sepeda pada masa pademi Covid-19 di Kecamatan Sungai Pagu.