

Minat Masyarakat dalam Menggunakan Sepeda Lipat untuk Olahraga Rekreasi di Kota Surabaya

Hijrin Fitriani, Sapto Wibowo, Soni Sulistyarto

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Abstrak Peningkatan minat masyarakat terhadap penggunaan sepeda khususnya jenis sepeda lipat meningkat sangat pesat, dapat dilihat dari banyaknya komunitas-komunitas sepeda lipat yang bermunculan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data faktor-faktor motivasi dan minat masyarakat Surabaya dalam menggunakan sepeda lipat sebagai aktifitas olahraga rekreasi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan Instrumen penelitian kuesioner yang telah di validasi. Subyek penelitian adalah komunitas sepeda di kota Surabaya dengan jumlah 50 orang. Hasil penelitian menunjukkan minat terhadap sepeda lipat adalah tertinggi kedua dengan persentase 24%. Kemudian sebanyak 60% melakukan bersepeda dengan frekuensi lebih dari 2x per minggunya dengan tujuan 98% untuk meningkatkan kebugaran. Informasi tentang sepeda lipat 66% didaatkan dari komunitas dengan 92% memilih sepeda lipat karena praktis. Kesimpulan dari penelitian ini adalah minat komunitas sepeda di Surabaya terhadap sepeda lipat berada pada urutan tertinggi kedua setelah sepeda MTB. Mereka melakukan aktivitas bersepeda pada hari aktif bekerja dengan frekuensi lebih dari 2 kali per minggu dengan tujuan utama untuk meningkatkan kebugaran. Sepeda lipat banyak dipilih karena alasan praktis dibawa kemana-mana.

Kata Kunci: Sepeda lipat, Minat masyarakat, Surabaya

PENDAHULUAN

Masyarakat perlu melakukan aktivitas olahraga untuk menyehatkan dan mengembalikan kondisi tubuh menjadi lebih baik lagi. Seperti yang diungkapkan Taufikkurrachman et al., (2021) bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat menyehatkan jantung, mencegah obesitas dan meningkatkan kebugaran jasmani. Seain itu olahraga juga dapat meningkatkan konsentrasi, memiliki efek anti depresan dan meningkatkan kemampuan kognitif serta memori otak (Di Liegro et al., 2019) and thus shaped our physiology during evolution. However, only recently the health consequences of a sedentary lifestyle, and of highly energetic diets, are becoming clear. It has been also acknowledged that lifestyle and diet can induce epigenetic modifications which modify chromatin structure and gene expression, thus causing even heritable metabolic outcomes. Many studies have shown that PA can reverse

at least some of the unwanted effects of sedentary lifestyle, and can also contribute in delaying brain aging and degenerative pathologies such as Alzheimer's Disease, diabetes, and multiple sclerosis. Most importantly, PA improves cognitive processes and memory, has analgesic and antidepressant effects, and even induces a sense of wellbeing, giving strength to the ancient principle of "mens sana in corpore sano" (i.e., a sound mind in a sound body.

Banyak sekali jenis-jenis olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya adalah bersepeda (Oja et al., 2011). Bersepeda menjadi olahraga yang trend dan banyak diminati akhir-akhir ini. Berdasarkan data *Institute for Transportation and Development Policy (ITDP)*, pengguna sepeda meningkat 10 kali lipat di Jakarta dari 21 pengguna sepeda pada tahun 2019 menjadi 235 pengguna sepeda pada tahun 2020 (Deniati, 2021). Olahraga ini meningkat tren nya akibat kejenuhan masyarakat terhadap pembatasan kegiatan selama masa pandemik covid 19 (Dwi et al., 2021). Alasan seseorang melakukan olahraga adalah karena ingin meningkatkan kebugaran fisiknya dan untuk mencari hiburan atau refreshing, sedangkan saat ini maraknya olahraga bersepeda lebih karena ingin mencari hiburan dan kegiatan untuk mengisi waktu luang selama masa pandemic covid 19 (Romadhon & Rustiadi, 2016).

Bersepeda merupakan jenis olahraga rekreasi yang selain memiliki manfaat kesehatan, juga mempunyai manfaat social yaitu dapat membangun hubungan interpersonal dan jejaring social (Malchrowicz-Moško et al., 2019). Di Kota Surabaya banyak bermunculan komunitas-komunitas sepeda yang dapat meningkatkan jejaring social. Dari sepeda sisa jaman penjajahan, sepeda moderen seperti sepeda BMX, dan juga sepeda lipat. Komunitas ini sering sekali berkumpul ditempat-tempat tertentu seperti, taman, alun-alun, cafe dan tempat keramaian yang lainnya. Kesamaan jenis

sepeda yang dimiliki masyarakat, dalam satu komunitas biasanya terdiri dari puluhan hingga ratusan anggota yang tersebar dari beberapa kelompok umur ataupun demografi. Dengan bersepeda melalui komunitas-komunitas yang dibangun, komunikasi sebelum, saat dan setelah bersepeda menjadi meningkat sehingga dapat bermanfaat secara social (King, 2019).

Permasalahan yang ada ialah belum adanya data empirik yang menyajikan tentang faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi minat masyarakat Surabaya dalam penggunaan sepeda lipat sebagai salah satu aktifitas Olahraga Rekreasi, sehingga peneliti menganggap urgensi penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi motivasi dan minat masyarakat Surabaya dalam penggunaan sepeda lipat sebagai salah satu aktifitas Olahraga Rekreasi. Selain itu data yang diperoleh nantinya akan peneliti gunakan sebagai pemetaan minat masyarakat dalam aktifitas Olahraga Rekreasi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui faktor-faktor motivasi dan minat masyarakat Surabaya dalam menggunakan sepeda lipat sebagai aktifitas olahraga rekreasi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survey dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah divalidasi dan disajikan dalam *google form*. Pengumpulan data diperoleh dari komunitas sepeda di Surabaya dengan jumlah 50 orang yang diperoleh secara random. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 16 Februari 2021. Data yang terkumpul akan disajikan dalam diagram dalam bentuk persentase tentang minat masyarakat Surabaya dalam menggunakan sepeda lipat sebagai aktifitas olahraga rekreasi.

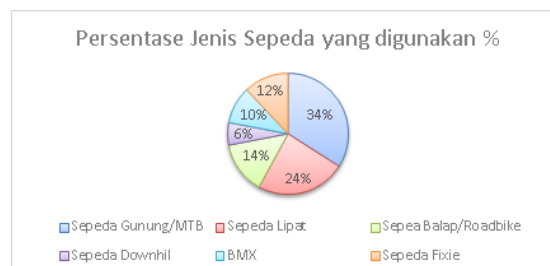
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini berbentuk deskriptif meliputi 6 komponen, yaitu (1) Komponen minat aktivitas bersepeda, (2) komponen intensitas aktivitas bersepeda, (3) komponen manfaat bersepeda, (4) Komponen informasi tentang sepeda lipat, (5) komponen keefektifan sepeda lipat sebagai sarana olahraga rekreasi dan (6) komponen alasan memilih sepeda lipat.

Komponen Minat Aktifitas bersepeda

Dari 50 orang responden dari klub sepeda di Surabaya menyatakan bahwa 100% ge-

mar melakukan aktivitas bersepeda. Dari hasil data tersebut bisa disimpulkan bahwa seluruh anggota komunitas sepeda di Surabaya gemar melakukan aktifitas bersepeda. Kemudian dari hasil tersebut dipetakan berdasarkan jenis sepeda yang digunakan sebagai gambaran minat pada sepeda tertentu. Hasilnya dapat dilihat pada gambar 1.

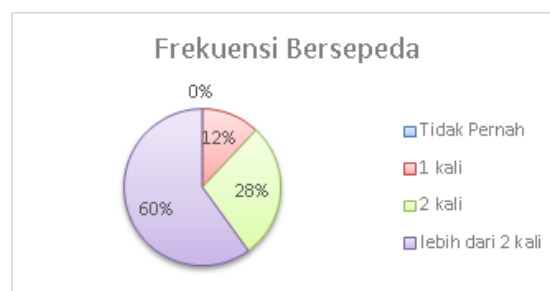


Gambar 1. Jenis Sepeda yang digunakan

Dari gambar 1 di atas diketahui bahwa yang menggunakan sepeda jenis sepeda lipat 24%, sepeda gunung/MTB 44%, sepeda balap/Roadbike 14%, sepeda fixie 12%, sepeda downhill 6% dan sepeda BMX 10%. Dari Gambar diagram lingkaran di atas bisa disimpulkan bahwa minat pesepeda terhadap sepeda lipat berada pada urutan kedua setelah sepeda gunung/MTB dengan persentase 24%.

Komponen Frekuensi Aktifitas Bersepeda

Komponen frekuensi aktivitas bersepeda dihitung berdasarkan aktivitas bersepeda yang dilakukan selama seminggu. Hasilnya dapat dilihat pada gambar 2 di bawah.



Gambar 2. Frekuensi bersepeda dalam seminggu

Berdasarkan jawaban dari 50 orang responden yang merupakan anggota dari klub di Surabaya, dapat dilihat data di atas diketahui bahwa dalam satu minggu responden melakukan aktifitas bersepeda lebih dari 2 kali yaitu sebanyak 30 orang atau 60%. Responden yang melakukan aktifitas bersepeda dalam seminggu 2 kali sebanyak 14 orang atau 28%. Respon-

den yang melakukan aktifitas bersepeda dalam seminggu 6 kali sebanyak orang atau 12%. Dari hasil data tersebut bisa disimpulkan bahwa sebagian besar anggota komunitas sepeda surabaya sebagian besar melakukan aktifitas bersepeda lebih dari 2 kali dalam satu minggu.

Kemudian responden juga diberikan pertanyaan terkait pemilihan hari melakukan aktivitas bersepeda. Hasilnya dapat dilihat pada gambar 3.

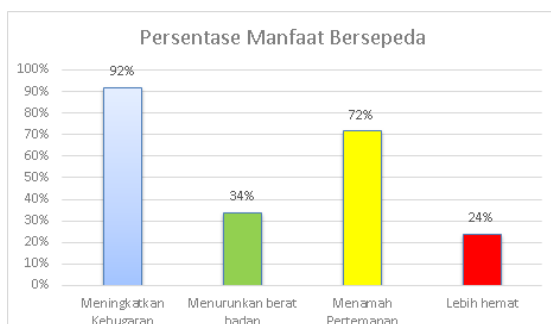


Gambar 3. Pemilihan Hari Bersepeda

Berdasarkan gambar 3 diketahui bahwa responden yang pernah bersepeda diluar hari libur dan akhir pekan berjumlah 49 orang atau 98% dan responden yang tidak pernah bersepeda diluar hari libur dan akhir pekan berjumlah 1 orang atau 2%. Dari hasil data tersebut bisa disimpulkan bahwa sebagian besar anggota komunitas sepeda di surabaya melakukan aktifitas bersepeda diluar hari libur.

Komponen Manfaat Bersepeda

Pada komponen manfaat bersepeda ini responden dapat memilih lebih dari satu jawaban. Hasilnya disajikan pada gambar 4 sebagai berikut.



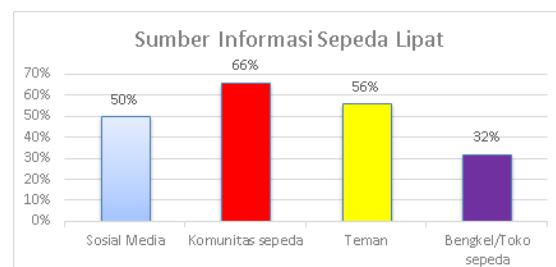
Gambar 4. Manfaat Bersepeda

Pada gambar 4 di atas menunjukkan data presentase manfaat yang dirasakan responden setelah melakukan aktifitas bersepeda, untuk meningkatkan kebugaran 92%, menambah pertemanan 72%, menurunkan berat badan 34% dan lebih hemat 24%. Dari hasil

data tersebut bisa disimpulkan bahwa anggota komunitas sepeda lipat surabaya mendapat banyak manfaat aktifitas bersepeda, manfaat yang paling tinggi ialah meningkatkan kebugaran, dan menambah pertemanan.

Komponen Informasi Tentang sepeda lipat

Pada komponen ini, peneliti ingin mengetahui informasi yang didapat dari sepeda lipat. Pada komponen ini juga responden dapat memilih lebih dari satu jawaban. Hasilnya disajikan pada gambar 5 di bawah.

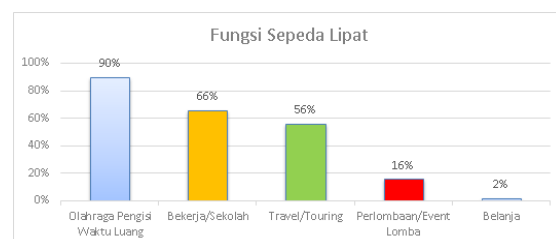


Gambar 5. Sumber Informasi Sepeda Lipat

Berdasarkan gambar 5 didapatkan data bahwa data presentase dari mana responden mengetahui informasi tentang sepeda lipat, untuk komunitas sepeda sebesar 66%, dari teman sebesar 56%, dari sosial media sebesar 50%, dan dari bengkel / toko sepeda sebesar 32%. Dari hasil data tersebut bisa disimpulkan bahwa anggota komunitas sepeda di surabaya mendapat informasi tentang sepeda lipat dari grup komunitas sepeda.

Komponen Keefektifan Sepeda Lipat Sebagai Sarana Olahraga Rekreasi

Komponen ini mencari tahu seberapa efektif sepeda lipat sebagai sarana olahraga rekreasi. Pada komponen ini responden juga dapat memilih jawaban lebih dari satu. Hasilnya disajikan pada gambar 6.



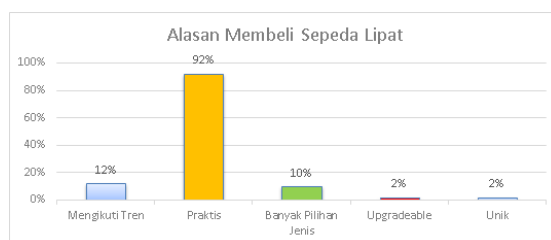
Gambar 6. Fungsi Sepeda Lipat sebagai Olahraga Rekreasi

Gambar 6 diatas menunjukkan bahwa data presentase responden menggunakan sepeda lipat dalam aktifitas apa saja, untuk

olahraga mengisi waktu luang 90%, bekerja/sekolah 66%, *Travel/touring* 56%, perlombaan/event lomba 16% dan belanja kepasar/beli jajan ditoko 2%. Dari hasil data tersebut bisa disimpulkan bahwa anggota komunitas sepeda lipat surabaya menggunakan sepeda lipat sebagai olahraga mengisi waktu luang.

Komponen Alasan Memilih Sepeda Lipat

Komponen ini untuk mengetahui alasan memilih sepeda lipat sebagai sarana olahraga. Responden juga dapat memilih lebih dari satu jawaban. Hasilnya disajikan pada gambar di bawah.



Gambar 7. Alasan membeli Sepeda Lipat

Gambar 7 di atas menunjukkan data presentase alasan responden membeli sepeda lipat, karena praktis dibawa kemana-mana sebesar 92%, mengikuti tren sebesar 12%, banyak pilihan jenis 10%. Dari hasil data tersebut bisa disimpulkan bahwa anggota komunitas sepeda lipat surabaya membeli sepeda lipat dengan alasan praktis untuk dibawa kemana-mana. Sepeda lipat yang praktis dapat dibawa kemana-kemana memiliki nilai keuntungan sendiri bagi penggunaannya (Saravanan 2019)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa minat pesepeda terhadap sepeda lipat di Surabaya berada pada urutan kedua setelah sepeda gunung/MTB dengan persentase 24%. Sepeda lipat merupakan terobosan baru alat transportasi roda duayang bentuknya menarik sehingga menjadi trend dimasyarakat (Kholilah et al., 2019). Pengguna sepeda di perkotaan seperti Surabaya semakin meningkat, dikarenakan masyarakat yang semakin sadar terhadap kondisi lingkungan perkotaan yang kurang baik sehingga mereka menjadikan sepeda tidak hanya sebagai alat transportasi tetapi gaya hidup sehat (Kurniawan, 2012)

Sebanyak 60% pengguna sepeda di Surabaya juga melakukan aktivitas bersepeda dengan frekuensi lebih dari 2 kali selama seminggu. Hal tersebut berarti sebagian besar anggota komunitas sepeda surabaya melakukan aktivitas bersepeda lebih dari 2 kali dalam

satu minggu. Aktifitas olahraga yang baik jika dilakukan dalam satu minggu dua sampai tiga kali (Prasetyo, 2015). Mereka yang melakukan aktivitas bersepeda diluar hari libur sebanyak 98% yang artinya hampir semua melakukan aktivitas bersepeda pada hari aktif bekerja. Untuk menghindari kejenuhan pada saat bekerja, mereka melakukan olahraga bersepeda ketika pulang dari bekerja (Wardman et al., 2009)

Manfaat bersepeda menurut hasil penelitian ini didapatkan bahwa 98% menyatakan bahwa mereka bersepeda untuk meningkatkan kebugaran dan 72% untuk mencari pertemanan. Sesuai dengan pernyataan Cavill & Davis (2007) Manfaat yang dihasilkan dari bersepeda salah satunya adalah menambah teman dan dapat meningkatkan kebugaran fisik. Dengan bersepeda, tubuh akan bergerak secara aktif yang mengakibatkan aliran oksigen dalam tubuh meningkat saat aktivitas bersepeda sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Qohhar, 2017). Oja et al., (2011) juga menyatakan bahwa olahraga bersepeda dapat meningkatkan kapasitas maksimal aerobik sebesar 6% sehingga dapat meningkatkan kebugarannya.

Informasi tentang sepeda lipat paling banyak mereka dapatkan dari komunitas bersepeda. Menurut (Kartajaya, 2010) bahwa komunitas mempunyai efek rasa saling peduli antara satu sama lain, dimana didalamnya terjalin relasi yang erat antara para anggota didalamnya dikarenakan mempunyai kesamaan interest dan values. Kemudian 90% komunitas sepeda Surabaya melakukan aktivitas bersepeda untuk mengisi waktu luang dan 66% untuk bekerja atau sekolah. Di Surabaya sendiri banyak kegiatan dan organisasi bersepeda yang berkumpul mulai dari kegiatan *Weekend Bike, Go Green, Tour de East Java*, sampai *Bike to Work* (Kholilah et al., 2019).

Alasan pemilihan sepeda lipat sebagai sarana olahraga sebagian besar dikarenakan kepraktisannya yang dengan nilai persentase sebesar 92%. Sesuai pendapat Khoirun Nisa & Iskandriawan (2017) bahwa banyak yang menjadikan sepeda lipat sebagai incaran saat membeli sepeda karena bentuk dan desainnya yang unik serta efisien diruang penyimpanan.

SIMPULAN

Minat komunitas sepeda di Surabaya terhadap sepeda lipat berada pada urutan tertinggi kedua setelah sepeda MTB. Mereka melakukan aktivitas bersepeda pada hari aktif

bekerja dengan frekuensi lebih dari 2 kali per minggu dengan tujuan utama untuk meningkatkan kebugaran. Sepeda lipat banyak dipilih karena alasan praktis dibawa kemana-mana.

DAFTAR PUSTAKA

- Cavill, N., & Davis, A. (2007). *Cycling and Health - What's the Evidence*. http://www.cycle-helmets.com/cycling_and_health.pdf
- Deniati, E. N. (2021). Hubungan Tren Bersepeda dimasa Pandemi Covid-19 dengan Imunitas Tubuh Lansia. *Jurnal Sport Science and Health (SSH)*, 3(3), 125-132.
- Di Liegro, C. M., Schiera, G., Proia, P., & Di Liegro, I. (2019). Physical activity and brain health. *Genes*, 10(9). <https://doi.org/10.3390/genes10090720>
- Dwi, D., Putra, 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 (IJOKE)*, 1(1), 70-75.
- Kartajaya, H. (2010). *Brand Operation*. Erlangga. <http://eprints.unwahas.ac.id/2196/>
- Khoirun Nisa, A., & Iskandriawan, B. (2017). Desain Sepeda Kota dengan konsep Folding Bike untuk Ruang Penyimpanan Terbatas dengan Pengguna Mobilitas Tinggi. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(2), 2-6. <https://doi.org/10.12962/j23373520.v6i2.27993>
- Kholilah, S., Tristiyono, B., & Susandari, H. (2019). Desain Sepeda yang Mendukung Aktivitas dan Gaya Hidup Masyarakat Kota Metropolitan dengan Konsep Mudah Dibawa dan Ringan. *Jurnal Sains Dan Seni Its*, 8(2), 307-313. http://www.ejurnal.its.ac.id/index.php/sains_seni/article/view/49681
- King, J. (2019). *Cycling can be great for your health and your social life - ABC Everyday*. <https://www.abc.net.au/everyday/why-cycling-could-be-great-for-your-health/11234336>
- Kurniawan, D. T. B. (2012). *Desain Sepeda Kampus sebagai Sarana Penunjang Mobilitas Mahasiswa di Dalam kampus, Studi Kasus: Institut Teknologi Sepuluh Nopember*. 1-6.
- Malchrowicz-Moško, E., Młodzik, M., León-Guereño, P., & Adamczewska, K. (2019). Male and female motivations for participating in a mass cycling race for amateurs. The Skoda Bike Challenge case study. *Sustainability (Switzerland)*, 11(23), 1-13. <https://doi.org/10.3390/su11236635>
- Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., & Kohlberger, T. (2011). Health benefits of cycling: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(4), 496-509. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Qohhar, W. (2017). Dampak bersepeda ke sekolah terhadap kebugaran jasmani siswa di sma negeri Se-Kota Serang. *Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 43-49. https://ejournal.stkipnu.ac.id/public_html/ejournal/index.php/jkjo/article/viewFile/8/6
- Romadhon, S. A., & Rustiadi, T. (2016). Motivasi dan Minat Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(1), 102-108. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Taufikkurrachman, T., Wardathi, A. N., Rusdiawan, A., Sari, R. S., & Kusumawardhana, B. (2021). Olahraga Kardio dan Tabata: Rekomendasi Untuk Menurunkan Lemak Tubuh Dan Berat Badan. *Jendela Olahraga*, 6(1), 197-212. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.7469>
- Wardman, M., Tight, M., & Page, M. (2009). Factors Influencing The Propensity To Cycle To Work. *Bilingualism*. [https://doi.org/10.1016/S1366-5545\(02\)00012-1](https://doi.org/10.1016/S1366-5545(02)00012-1)