



Motivasi Masyarakat Melakukan Kegiatan Olahraga Rekreasi Dikala Pandemi Covid-19 di Boyolali

Fajar Widiyanti, ✉ Bambang Priyono

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Semarang, Indonesia

Article History

Received : January 2022
Accepted : July 2022
Published : November 2022

Keywords

Community Motivation,
Sports, Covid-19

Abstrak

Tujuan dari penelitian untuk mendeskripsikan dan mengkaji motivasi masyarakat, bentuk-bentuk kegiatan olahraga dan potensi lingkungan yang dapat diakses pelaku kegiatan olahraga rekreasi dikala pandemi covid-19 di Boyolali. Pendekatan penelitian kualitatif dengan desain deskriptif. Fokus penelitian motivasi pelaku aktivitas olahraga rekreasi di Boyolali. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi data. Teknik analisis data dengan reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Hasil penelitian 1) Motivasi pelaku aktivitas olahraga rekreasi dikala pandemi covid-19 di Boyolali mempunyai motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. 2) Bentuk-bentuk kegiatan olahraga rekreasi: berlari, bersepeda, senam aerobik dan pencak silat. Kesimpulan: 1) Motivasi pelaku aktivitas olahraga rekreasi yang paling dominan adalah motivasi intrinsik yaitu kesenangan, kepuasan, menjaga tubuh agar tetap bugar, serta tidak mudah lelah. 2) Jenis aktivitas olahraga yang paling digemari adalah senam aerobik karena asik dan menyenangkan selain itu gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam aerobik mudah untuk diikuti. 3) Potensi lingkungan mudah dijangkau, aman, nyaman, asri, tersedia tempat cuci tangan dan area untuk beraktivitas olahraga rekreasi.

Abstract

The purpose of this research is to describe and examine people's motivations, forms of sports activities and the potential of the environment that can be accessed by recreational sports players during the Covid-19 pandemic in Boyolali. Qualitative research approach with descriptive design. The focus of research on the motivation of recreational sports activities in Boyolali. Data collection techniques using observation, interviews, and documentation. The data validity technique uses data triangulation. Data analysis techniques with data reduction, data presentation, and conclusions. The results of the study 1) The motivation of the perpetrators of recreational sports activities during the covid-19 pandemic in Boyolali had intrinsic motivation and extrinsic motivation. 2) Forms of recreational sports activities: running, cycling, aerobics and pencak silat. Conclusions: 1) The most dominant motivation for recreational sports activities is intrinsic motivation, namely pleasure, satisfaction, keeping the body in shape, and not getting tired easily. 2) The most popular type of sports activity is aerobic exercise because it is fun and enjoyable. Besides that, the movements performed in aerobic exercise are easy to follow. 3) The potential of the environment is easy to reach, safe, comfortable, beautiful, available for hand washing and areas for recreational sports activities.

How To Cite:

Widiyanti, F. & Priyono, B. (2022). Motivasi Masyarakat Melakukan Kegiatan Olahraga Rekreasi Dikala Pandemi Covid-19 di Boyolali. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3 (Special Edition), 112-119.

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga saat ini menjadi bagian dari kehidupan masyarakat yang sangat antusias, karena olahraga bukan hanya untuk kesehatan dan kebugaran, namun dengan berolahraga bisa bersosialisasi dengan banyak orang. Menurut Agus (2013:94) dalam (Gusman dkk, 2021:233), semakin tinggi tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran makin banyak masyarakat yang butuh berolahraga dan semakin tinggi pula antusias masyarakat untuk berolahraga.

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh. Dalam (Husdarta, 2010:148). Menurut (Hidayat, dkk, 2015:50) Olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang bertujuan untuk bersenang-senang. Banyak menemukan olahraga rekreasi di tempat wisata, dan olahraga juga menjadi lebih beragam, dari petualangan hingga ekstrim.

Motivasi merupakan salah satu upaya untuk mendorong seseorang melakukan sesuatu hingga tercapainya tujuan yang diinginkan. Menurut Nawawi (2007:351) dalam (Kasriman, 2017:73) mengemukakan bahwa motivasi adalah suatu keadaan yang mendorong atau menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau latihan yang dilakukan secara sadar, meskipun dalam suatu keadaan yang terdesak bisa saja terjadi lakukan sesuatu kegiatan yang tidak disukainya. Pendapat lain diungkapkan oleh Kreck dkk dalam (Komarudin, 2013: 24) mengemukakan bahwa motivasi adalah proses aktualisasi generator penggerak internal di dalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas, menjamin kelangsungan dan menentukan arah atau haluan aktivitas terhadap pencapaian tujuan yang ditetapkan.

Menurut Gillet dkk, (2010) dalam (Blegur dkk, 2018:31) Motivasi intrinsik mengacu pada pelaksanaan suatu kegiatan untuk kesenangan

dan kepuasan. Menurut (Meiria Zuraida, 2016:75) Motivasi intrinsik adalah motif yang menjadi aktif atau berfungsi tanpa adanya rangsangan dari luar, karena dalam diri setiap individu terdapat dorongan untuk melakukan sesuatu, motivasi untuk melakukan sesuatu.

Menurut Sardiman (2005) dalam (Fitroni, 2021:116) motivasi ekstrinsik adalah motif yang akan aktif dan berfungsi karena adanya penarik dari luar. Menurut Ednie dkk, (2017) dalam (Wulandari dkk, 2021:205), motivasi ekstrinsik menyebabkan beragam makna dikelompokkan menjadi satu, dalam tinjauan sistematis mereka berusaha untuk mencari pujian dari seseorang.

Menurut (Doubleday *et al.*, 2021:1) Bahwa kurangnya aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* akan menyebabkan penurunan latihan fisik dari tinggal di rumah. Kebijakan tetap di rumah, penangguhan kelas, dan *social distancing* diyakini mampu menekan penyebaran *covid-19* yang berada di bawah ekspektasi pemerintah. Menurunnya daya tahan tubuh dan peningkatan obesitas akibat meningkatnya tekanan masyarakat agar kegiatan olahraga luar ruangan dilakukan sesuai dengan protokol kesehatan pemerintah dalam rangka pencegahan *covid-19*.

Menurut (Herdyanto *et al.*, 2020:1430) Salah satu aktivitas mengisi waktu senggang di masa pandemi *covid-19* adalah berolahraga. Olahraga tidak hanya memiliki manfaat dalam meningkatkan kesehatan pembuluh darah, tetapi juga merupakan cara untuk mengurangi stres, depresi, dan kecemasan.

Dari hasil observasi di Boyolali pada masa pandemi *covid-19* dapat diperoleh informasi terkait kegiatan olahraga rekreasi yang dilakukan masyarakat dikala pandemi *covid-19*. Berbagai kegiatan yang dilakukan yaitu aktivitas olahraga seperti aktivitas lari, bersepeda, senam aerobik, dan pencak silat. Dari setiap olahraga yang dilakukan mereka melakukannya bersama teman, keluarga bahkan ada juga yang bersama komunitas. Sebuah apresiasi kepada pemerintah yang menyediakan fasilitas kepada masyarakat telah memberikan ruang terbuka untuk berolahraga, serta mengajak masyarakat untuk hidup lebih sehat dengan cara berolahraga

bersama-sama dan menghasilkan suatu kepuasan tersendiri yang terpadat nilai-nilai didalamnya seperti nilai sosial, nilai perilaku (secara fisik, dan mental) serta nilai kebersamaan.

Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 29 Mei sampai 6 Juni 2021 diperoleh informasi terkait bentuk bentuk aktivitas olahraga di Boyolali.

Tabel 1.1 Kegiatan olahraga rekreasi yang dilakukan masyarakat dikala pandemi covid-19 di Boyolali

No	Bentuk bentuk Olahraga	Jenis Kelamin		Usia	Jum lah	Lokasi
		L	P			
1	Ber-lari	8	2	17- 50 tah un	10	Alun- Alun Kidul Boyolali
2	Ber- sepeda	7	3	17- 50 tah un	10	Alun- Alun Kidul Boyolali
3	Senam	-	14	19- 48 tah un	14	Depan Rumah Ibu Ningsih Desa Manyara n
4	Pencak Silat	7	1	15- 40 tah un	8	Depan Rumah Pak Akbar Desa Manyara n

Dari hasil kajian teori dan observasi yang telah dilaksanakan, mendorong penulis untuk mengadakan penelitian terkait Motivasi Masyarakat Melakukan Kegiatan Olahraga Rekreasi Pada Masa Pandemi Covid-19 di Boyolali.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengkaji motivasi masyarakat, bentuk-bentuk aktivitas olahraga rekreasi, serta potensi lingkungan yang dapat

diakses masyarakat olahraga rekreasi dikala pandemi covid-19 di Boyolali. Fokus dalam penelitian ini motivasi pelaku aktivitas olahraga rekreasi dikala pandemi covid-19 di Boyolali. Lokasi penelitian di desa Manyaran dan alun-alun kidul Boyolali. Sumber data primer yakni pelaku aktivitas olahraga rekreasi berlari, bersepeda, senam aerobik dan pencak silat di Boyolali. Sumber data penelitian sekunder yakni buku dan jurnal.

Teknik pengumpulan Data dalam penelitian ini yaitu observasi melalui tahap pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengetahui aktivitas olahraga yakni terdiri dari berlari, bersepeda, senam aerobik dan pencak silat. Wawancara dilakukan kepada pelaku aktivitas olahraga, dan dokumentasi pada setiap bentuk-bentuk aktivitas olahraga. Teknik keabsahan data di lapangan yakni menggunakan triangulasi data. Teknik analisis data menggunakan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil digunakan untuk mengetahui motivasi intrinsik dan ekstrinsik masyarakat melakukan kegiatan olahraga rekreasi dikala pandemi covid-19, bentuk-bentuk aktivitas olahraga rekreasi di Boyolali, serta potensi lingkungan yang dapat diakses masyarakat olahraga di Desa Manyaran dan Alun-alun kidul Boyolali. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan jumlah 31 pertanyaan kepada 20 orang yang melakukan 4 aktivitas olahraga dengan berbagai usia remaja sampai tua di Boyolali.

Dalam aktivitas olahraga yang dilakukan 20 orang informan yang terdiri dari berbagai kalangan usia, pekerjaan dan asal atau alamat yang dilakukan pada tanggal 29 Mei sampai dengan 5 Juni 2021 yang terdiri dari 20 informan menghasilkan data sebagai berikut ; aktivitas senam sebanyak 8 orang (40%), Bersepeda 5 orang (25%), Berlari sebanyak 5 orang (25%) dan Pencak silat sebanyak 2 orang (10%).

Deskripsi motivasi intrinsik dan ekstrinsik masyarakat melakukan kegiatan olahraga dikala pandemi covid-19 di Boyolali.

1. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik pelaku aktivitas olahraga berlari

Menurut Gillet dkk, (2010) dalam (Blegur dkk, 2018:31) Motivasi intrinsik mengacu pada pelaksanaan suatu kegiatan untuk kesenangan dan kepuasan. Pelaku aktivitas olahraga berlari mempunyai motivasi intrinsik diantaranya untuk menjaga tubuh agar tetap bugar, fresh, tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas lainnya, dan mengisi waktu luang.

Menurut Ryan dkk, (2000) dalam (Blegur dkk, 2018:31), motivasi ekstrinsik dapat didefinisikan sebagai performa dari suatu kegiatan untuk mencapai beberapa hasil yang terpisah. Pelaku aktivitas olahraga berlari mempunyai motivasi ekstrinsik diantaranya mendorong pelaku aktivitas olahraga berlari untuk latihan secara teratur agar juara saat mengikuti perlombaan selain itu lolos seleksi menjadi anggota TNI dan POLRI.

2. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik pelaku aktivitas olahraga bersepeda

Menurut Xu dkk, (2019) dalam (Fitroni, 2021:115-116), motivasi intrinsik adalah motif yang menjadi aktif dan berfungsi tidak memerlukan rangsangan dari luar karena dalam diri responden telah ada dorongan untuk melakukan kegiatan bersepeda. Pelaku aktivitas olahraga bersepeda mempunyai motivasi intrinsik diantaranya keinginan menjalani hidup sehat dengan wujud kesenangan yang dapat menjaga badan tetap bugar, tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas lainnya.

3. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik pelaku aktivitas olahraga senam aerobik

Menurut Geller dkk, (2018) dalam (Wulandari et al., 2021:205), motivasi intrinsik memiliki banyak motif diantara lain kesenangan, kebugaran dan imunitas tubuh individu yang menekankan motivasi intrinsik berhubungan dengan diri seseorang. Pelaku aktivitas olahraga senam aerobik mempunyai motivasi intrinsik diantaranya menjaga kesehatan tubuh, program penurunan berat badan, menghilangkan *stress*.

Menurut Geller dkk, (2018) dalam (Wulandari dkk, 2021:205), motivasi ekstrinsik untuk menghindari rasa bersalah atau meningkatkan harga diri, dan perilaku olahraga yang berkelanjutan motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik dan latihan di masa pandemi secara ekstrinsik memiliki banyak motif diantara lain keluarga, teman, dan lingkungan. Pelaku aktivitas senam aerobik mempunyai motivasi ekstrinsik yaitu latihan karena ajakan teman sehingga dapat berinteraksi bersama pelaku aktivitas lainnya dan dapat menunjukkan kepada orang lain bahwa pelaku aktivitas senam aerobik terampil dalam melakukan olahraga.

4. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik pelaku aktivitas olahraga pencak silat

Menurut Amorose dkk, (2000) dalam (Blegur dkk, 2018:32), orientasi motivasi intrinsik menggambarkan seorang individu yang berpartisipasi dalam kegiatan prestasi untuk alasan internal, misalnya, untuk bersenang-senang, kesenangan, maupun penguasaan pribadi. Pelaku aktivitas olahraga pecak silat mempunyai motivasi intrinsik diantaranya untuk menjaga tubuh agar tetap bugar, tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas lainnya, dan menjaga imunitas tubuh.

Menurut Ednie dkk, (2017) dalam (Wulandari dkk, 2021:205), motivasi ekstrinsik menyebabkan beragam makna dikelompokkan menjadi satu, dalam tinjauan sistematis mereka berusaha untuk mencari pujian dari seseorang. Pelaku aktivitas pencak silat mempunyai motivasi ekstrinsik yaitu dapat bertukar pikiran, bersosialisasi bersama teman dan mendorong pelaku aktivitas pencak silat untuk latihan agar juara saat mengikuti perlombaan.

Deskripsi Bentuk-bentuk Kegiatan Olahraga Rekreasi

1. Berlari

Kegiatan olahraga berlari lebih banyak didominasi oleh kalangan remaja dan dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Banyaknya pelaku masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga berlari berjumlah 10 orang. Kegiatan sebelum berlari yaitu melakukan pemanasan bersama lalu pengkondisian anggota komunitas

untuk melakukan lari/*jogging* disekitar alun-alun kidul Boyolali lalu lanjut mengelilingi kota Boyolali dengan rute yang telah ditentukan dengan jarak tempuh 5-10 kilometer. Dalam aktivitas lari yang dilakukan biasanya diberi beberapa titik untuk berhenti sejenak guna beristirahat dan foto bersama, kemudian setelah finish di alun-alun Boyolali kembali para anggota melakukan pelepasan guna melemaskan otot-otot yang tegang setelah aktivitas lari serta terdapat juga beberapa gerakan untuk kekuatan otot tangan, otot paha, otot perut dan otot lengan. Menurut Djumidar (2005:52) dalam (Sari dkk, 2020:10), lari merupakan gerakan dasar lanjutan dari gerak berjalan, dimana kaki digerakan seperti berjalan namun dengan langkah panjang dan melayang di udara dengan frekuensi yang cepat.

2. Bersepeda

Kegiatan olahraga bersepeda lebih banyak didominasi oleh kalangan remaja dan dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Banyaknya pelaku masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga berlari berjumlah 10 orang. Sebelum melakukan aktivitas bersepeda yaitu pemanasan bersama lalu dilanjutkan dengan doa bersama dan penentuan rute yang akan ditempuh selama 10-25 kilometer. Pelaku aktivitas olahraga bersepeda biasanya mengunjungi destinasi-destinasi yang ada di Boyolali seperti, patung petruk, museum sangiran, waduk cengklik dll. Sepeda adalah alat transportasi yang mengayuh dengan kedua kaki dan meluncur di jalan raya. Sepeda merupakan alat transportasi yang ekonomis. Selain itu, sepeda juga merupakan alat untuk bersenang-senang, berpetualang, dan menjaga kesehatan. Menurut Munasifah (2019:1) dalam (Hidayat *et al.*, 2020:81).

3. Senam Aerobik

Aktivitas senam aerobik yang banyak digemari masyarakat dan didominasi oleh perempuan dewasa, ketertarikan masyarakat khususnya perempuan terhadap olahraga senam aerobik lumayan tinggi alasannya karena olahraga senam aerobik asik dan menyenangkan. Hal tersebut terbukti setiap hari Minggu pagi masyarakat yang melakukan senam berjumlah 14

orang. Kegiatan olahraga senam aerobik dilakukan didepan rumah ibu Ningsih desa Manyaran.

Sebelum melakukan aktivitas senam aerobik yaitu pemanasan dilanjutkan melakukan senam bersama yang dipimpin instruktur dengan durasi waktu 1-1,5 jam. Aktivitas olahraga senam aerobik ini tergolong *low impact* karena kebanyakan anggota yang ikut bergabung adalah ibu-ibu. Setelah senam selesai, mereka melakukan pelepasan guna melemaskan otot-otot yang tegang setelah melakukan kegiatan olahraga. Menurut (Listyarini, 2015) dalam (Majid, 2020:77) senam aerobik adalah latihan ritmik yang dilakukan secara individu atau kolektif, menggunakan otot-otot besar, menggunakan energi aerobik, dan mengikuti musik untuk menciptakan latihan ritmik, kontinuitas dan durasi yang diperlukan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan fisik. Oleh karena itu, senam aerobik memiliki banyak manfaat bagi tubuh, dan biasanya digunakan dalam program penurunan berat badan.

4. Pencak Silat

Kegiatan olahraga pencak silat lebih banyak didominasi oleh kalangan remaja dan dewasa laki-laki. Banyaknya pelaku masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga berlari berjumlah 9 orang. Kegiatan olahraga pencak silat dilakukan di depan rumah Pak Akbar desa Manyaran.

Sebelum melakukan aktivitas olahraga pecak silat yaitu berdoa bersama seluruh anggota dan dilanjutkan pemanasan dipimpin oleh salah satu anggota, setelah itu latihan bersama seperti latihan teknik, latihan fisik serta sparing patner supaya mengetahui kemampuan setiap individu. Menurut Alwi dkk, (2008) dalam (Dewi dkk, 2018:154), pencak Silat adalah seni bela diri khas Indonesia dengan kelincahan untuk bertahan dan menyerang untuk pertandingan atau perkelahian.

Deskripsi dan Potensi Lingkungan

Potensi lingkungan menjadi sumber daya bagi pelaku masyarakat karena dari lingkungan pelaku masyarakat mendapatkan unsur yang diperlukan dalam melakukan kegiatan olahraga.

Menurut Adiputra (2010) dalam (Sandi, 2011:282), lingkungan dalam olahraga, berupa lingkungan fisik, biologis, kimia, dan sosial. Untuk dapat aktivitas secara optimal, aspek lingkungan harus diperhatikan dan diperkenalkan sehingga seseorang terbiasa bekerja dalam lingkungan tersebut. Jika dikaitkan antara potensi lingkungan dengan motivasi masyarakat melakukan kegiatan olahraga rekreasi di Boyolali, terdiri dari :

- a. Lokasi terjangkau
Lokasi olahraga yang mudah dijangkau karena dekat dengan rumah pelaku masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga masing-masing.
- b. Fasilitas
Tersedia area berlari, bersepeda, senam aerobik dan pencak silat. Selain itu tersedia tempat mencuci tangan.
- c. Lingkungan yang hijau
Lingkungan yang bersih, asri dapat membuat pelaku masyarakat merasa nyaman dalam melakukan aktivitas olahraga.

Pembahasan

Motivasi Masyarakat Melakukan Kegiatan Olahraga Rekreasi

Menurut Geller dkk, (2018) dalam (Wulandari et al., 2021:205), motivasi intrinsik merupakan dorongan yang kuat dari diri yang berhubungan dengan persepsi seseorang tentang ketertarikan dan kesenangan yang berhubungan dengan aktivitas fisik seseorang motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik latihan. Pelaku aktivitas olahraga berlari, bersepeda, senam aerobik dan pencak silat mempunyai motivasi intrinsik diantaranya kesenangan, kepuasan, menghilangkan *stres*, menjaga tubuh agar tetap bugar, *fresh*, menjaga imunitas tubuh, program penurunan berat badan dan tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas lainnya.

Menurut Amorose dkk, (2000) dalam (Blegur dkk, 2018:32), orientasi motivasi ekstrinsik menggambarkan seorang individu yang berpartisipasi dalam kegiatan prestasi untuk alasan eksternal, termasuk, untuk mendapatkan persetujuan sosial, status sosial, maupun imbalan

material. Pelaku aktivitas olahraga berlari, bersepeda, senam aerobik dan pencak silat mempunyai motivasi ekstrinsik diantaranya latihan karena ajakan teman sehingga dapat berinteraksi bersama pelaku aktivitas lainnya, latihan secara teratur agar juara saat mengikuti perlombaan selain itu lolos seleksi menjadi anggota TNI/ POLRI dan dapat menunjukkan kepada orang lain bahwa pelaku aktivitas olahraga rekreasi terampil dalam melakukan olahraga.

Bentuk-Bentuk Kegiatan Olahraga Rekreasi

Kegiatan olahraga berlari lebih banyak didominasi oleh kalangan remaja dan dewasa baik laki-laki maupun perempuan. berlari lebih disukai oleh remaja dan dewasa karena menurut mereka olahraga lari merupakan olahraga yang mudah dan murah dilakukan. Berlari merupakan salah satu cara terbaik dalam menjaga kebugaran dan menjaga sistem imun. Untuk mencapai hasil yang maksimal maka aktivitas berlari harus dilakukan secara teratur, kontinyu, dan terukur dengan durasi waktu yang ditingkatkan. Berlari merupakan olahraga yang mudah untuk dilakukan, karena tidak memerlukan perlengkapan khusus dan biaya yang mahal. Olahraga ini bisa dilakukan di lingkungan sekitar tempat tinggal kita dengan waktu pagi atau sore hari. Manfaat lari bagi kesehatan adalah 1) dapat menurunkan berat badan, 2) baik untuk kesehatan lutut, 3) menjadikan jantung sehat, 4) meningkatkan stamina tubuh, 5) Mengurangi berbagai resiko penyakit. (Pane, 2015:3)

Kegiatan olahraga bersepeda lebih banyak didominasi oleh kalangan remaja dan dewasa baik laki-laki maupun perempuan karena aktivitas yang sangat menyenangkan. Sepeda adalah alat transportasi yang mengayuh dengan kedua kaki dan meluncur di jalan raya. Sepeda merupakan alat transportasi yang ekonomis. Selain itu, sepeda juga merupakan alat untuk bersenang-senang, berpetualang, dan menjaga kesehatan. Menurut Munasifah (2019:1) dalam (Hidayat et al., 2020:81).

Kegiatan senam aerobik banyak didominasi oleh perempuan dewasa, ketertarikan masyarakat khususnya perempuan terhadap

olahraga senam aerobik paling digemari alasannya karena olahraga senam aerobik asik dan menyenangkan. Menurut (Listyarini, 2015) dalam (Majid, 2020:77) senam aerobik adalah latihan ritmik yang dilakukan secara individu atau kolektif, menggunakan otot-otot besar, menggunakan energi aerobik, dan mengikuti musik untuk menciptakan latihan ritmik, kontinuitas dan durasi yang diperlukan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan fisik. Oleh karena itu, senam aerobik memiliki banyak manfaat bagi tubuh, dan biasanya digunakan dalam program penurunan berat badan.

Kegiatan olahraga pencak silat lebih banyak didominasi oleh kalangan remaja dan dewasa laki-laki. Pelaku masyarakat yang mempunyai hobi beladiri untuk menyalurkan hobinya. Menurut Alwi dkk, (2008) dalam (Dewi dkk, 2018:154), pencak Silat adalah seni bela diri khas Indonesia dengan kelincahan untuk bertahan dan menyerang untuk pertandingan atau perkelahian.

Potensi Lingkungan

Menurut Adiputra (2010) dalam (Sandi, 2011:282), lingkungan dalam olahraga, berupa lingkungan fisik, biologis, kimia, dan sosial. Untuk dapat aktivitas secara optimal, aspek lingkungan harus diperhatikan dan diperkenalkan sehingga seseorang terbiasa bekerja dalam lingkungan tersebut.

Jika dikaitkan dengan potensi lingkungan yang ada di Boyolali mendukung untuk berlangsungnya kegiatan olahraga yaitu terdapat area untuk melakukan kegiatan olahraga, lokasi terjangkau, lingkungan yang hijau dan asri serta tidak terindikasi dari banjir serta terdapat tempat mencuci tangan.

Potensi lingkungan dan pelaku masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga tidak dapat dipisahkan karena mereka merupakan satu kesatuan, dimana pelaku harus memiliki etika dan moral terhadap lingkungan untuk menjaga dan merawat, karena lingkungan merupakan ruang hidup masyarakat yang memiliki potensi dan kemampuan dalam keberlangsungan kehidupan manusia.

SIMPULAN

(1) Motivasi pelaku aktivitas olahraga rekreasi dikala pandemi covid-19 di Boyolali yang lebih dominan yaitu motivasi intrinsik diantaranya kesenangan, kepuasan, menghilangkan *stress*, menjaga tubuh agar tetap bugar, *fresh*, menjaga imunitas tubuh, program penurunan berat badan dan tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas lainnya. (2) Bentuk-bentuk kegiatan olahraga rekreasi yang banyak digemari pelaku masyarakat di Boyolali aktivitas olahraga senam aerobik karena asik dan menyenangkan selain itu gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam aerobik mudah untuk diikuti ibu-ibu atau remaja yang masih pemula. (3) Potensi lingkungan tersedianya area berlari, bersepeda, senam aerobik dan pencak silat aman, nyaman, asri, terjangkau, jalur bersih, terhindar dari banjir, dan tersedia tempat mencuci tangan, tentunya membuat orang tertarik untuk melakukan kegiatan olahraga di Boyolali.

REFERENSI

- Annie Doubleday, Y. C. *et al.* (2021). How did outdoor biking and walking change during *COVID-19*? A case study of three U.S.cities.pp.1–13.doi: 10.1371/journal.pone.0245514.
- Blegur, J. and Mae, R. M. (2018). Motivasi Berolahraga Atletik dan Tinju', *Jurnal Keolahragaan*, 6(1). pp. 29–37. doi: 10.21831/jk.v6i1.16150.
- Dewi, A., Setiawan, D. and Yuliandi, R. (2018). Pengaruh Meditasi Dalam Meningkatkan Akurasi Tendangan Pada Atlet Pencak Silat Di Organisasi Psht Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 3(1), pp.154–161.doi: 10.36526/kejaora.v3i1.203.
- Fitroni, H. (2021). Fenomena Peningkatan Motivasi Bersepeda Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sporta Sainitika*, 6(1), pp. 109–118.
- Gusman, M., Agus, A. and Gemaini, A. (2021). Motivasi Masyarakat Terhadap Senam Porpi Di Gelanggang Olahraga Agus Salim Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 04(5), pp. 53–60.
- Herdyanto, Y. *et al.* (2020). Mental Health Condition During COVID-19 Pandemic in Trained and Non-Trained Adults. *Proceedings of the*

- International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2020) Mental*, 491(Ijcah), pp. 1430–1438.
- Hidayat, A. and Indardi, N. (2015) ‘Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang’, *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), pp. 49–53.
- Hidayat, T. *et al.* (2020). *Journal of Physical Activity and Sports*, 1 (1), 2020 , 80-88. Survey Minat Masyarakat Untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Demak. 1(1), pp. 80–88.
- Husdarta. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta, 2010.
- Kasriman, K. (2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 9(2), p. 72. doi: 10.17509/jpjo.v2i2.8183.
- Komarudin. *Psikologi Olahraga Latihan dan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013.
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. pp. 74–80.
- Meiria Zuraida, D. (2016). Motivasi Intrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Senam Aerobik Di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 21(79), pp.1–4. Availableat: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>.
- Sandi, I. N. (2011). Pengaruh Suhu dan Kelembapan Relatif Udara Terhadap Penampakan Fisik Dalam Olahraga. pp. 282–287.
- Sari, N. F., Kristiyanto, A. and Sabarini, S. S. (2020). Perbedaan Lari Jarak Jauh 5K pada Lintasan Tartan dan Lintasan Tanah Gravel Terhadap Risiko Cedera Atlet Putra Club Dragon dan Pandawa Salatiga Nugrahani. 1(1), pp. 9–16.
- Wulandari, M. *et al.* (2021). Motivasi Masyarakat Melakukan Aktivitas Fisik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Menssana*, 6(2), pp. 201–209.