



Motivasi dan Minat Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda di Kota Semarang

Sandi Akbar Romadhon ✉, **Tri Rustiadi**

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2015
Disetujui Januari 2016
Dipublikasikan
Februari 2016

Keywords:
Motivation and Public Interest; recreational sports; bicycle

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi dan minat masyarakat berolahraga sepeda di kota Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang berolahraga sepeda di kota Semarang. Sampel dalam penelitian ini adalah 62 orang yang sedang berolahraga sepeda khususnya di car freeday simpang lima Semarang dengan cara insidental sampling. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Teknik analisis data menggunakan deskriptif presentase. Metode pengambilan data menggunakan metode survey dengan metode angket. Data dari hasil instrument angket diolah dengan metode analisis deskripsi persentase. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat dalam berolahraga sepeda karena motivasi sejumlah 34 orang masuk dalam kategori baik, 28 orang masuk dalam kategori sangat baik, dan tidak ada orang masuk dalam kategori kurang baik maupun kurang, dan adanya minat sejumlah 23 orang masuk dalam kategori sangat baik, 37 orang masuk dalam kategori baik, 2 orang masuk dalam kategori kurang baik, dan tidak ada yang masuk dalam kategori kurang. Kesimpulan yang dapat diambil adalah secara rata-rata dominan dari sampel masyarakat yang berolahraga sepeda di kota Semarang dominan masuk dalam kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dalam aspek minat ataupun motivasi dalam kategori baik.

Abstract

The purpose of this study was to to determine the motivation and interest of the community exercise bike in the city of Semarang. The population in this study were people who exercise bike in the city of Semarang. The sample in this study were 62 people who went through the exercise bike, especially in the car freeday Semarang Simpanfive sampling incidental manner. Sampling technique used is total sampling. Data collection by survey method with questionnaire. Data from the instrument questionnaire prepared by the method of analytical description of the percentage. From the analysis shows that the majority of people in exercise bikes as motivation number 34 people in the category of good, 28 in the category very well, and no one in the category of less good or less, and their interest in a number of 23 people in the category very good, 37 people fall into either category, two people fall into the category of less good, and there is no entry in the category is less. The conclusion that the dominant of the community sample who exercise bike in the city of Semarang dominant fall into either category. These results indicate that both in terms of interest or motivation is in good category.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773 (online)
ISSN 2460-724X (cetak)

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail : sent_d07@yahoo.com

PENDAHULUAN

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (UU. Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:4).

Tidak dapat dipungkiri bahwa sebagian manusia akan semakin disibukkan dengan rutinitas bekerja masing masing individu, sehingga waktu untuk melakukan olahraga, menjaga kebugaran tubuh akan tersita bahkan hampir tidak ada waktu untuk melakukan olahraga. Berolahraga adalah salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan & kebugaran tubuh sembari mengimbangi rutinitas pekerjaan yang sering dilakukan masyarakat saat ini. Olahraga bukan lagi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan agar tubuh menjadi sehat, lebih dari itu olahraga sekarang bisa menjadi gaya hidup sehat. 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.

Masyarakat haruslah sadar akan perilaku yang konservatif dan sehat agar mampu memberikan kontribusi positif bagi diri sendiri dan lingkungan. Dalam olahraga terdapat kesenangan dan dalam olahraga juga terdapat kesehatan, hal tersebut yang sekarang menjadikan olahraga dapat menjadi gaya hidup.

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.

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.

Banyaknya pengguna sepeda di kota semarang ditujukan dengan partisipasi masyarakat dalam memeriahkan car freeday dengan cara bersepeda ria dengan keluarga ataupun dengan rekan sepermainan, tidak hanya itu di kota Semarang sendiri juga banyak acara funbike yang diadakan rutin setiap tahun yang diikuti banyak peserta dari berbagai golongan usia dan berbagai komunitas.

Car freeday (CFD) adalah salah satu kebijakan dimana kendaraan bermotor dilarang melintasi suatu jalan utama dalam suatu Kota yang sedang menyelenggarakan car freeday pada jam tertentu sesuai dengan kebijakan masing-masing kota penyelenggara untuk memberikan ruang umum bagi masyarakat untuk melakukan aktifitas olahraga yang sesuai dengan prinsip olahraga yaitu mudah, murah, aman, menyenangkan & menyenangkan.

Di Indonesia sendiri, program CFD pertama kali dikenal dengan program Hari Bebas Kendaraan Bermotor (HBKB). Di hari itu seluruh kendaraan yang mengandung atau yang menghasilkan bau dari knalpot seperti mobil, motor dan kendaraan beremisi lainnya dilarang melintas di

jalan yang telah ditentukan.

Sejak maraknya *carfreeday* diadakan di Kota Semarang pengguna sepeda semakin meningkat, hal ini terbukti dengan mayoritas dari masyarakat yang meramaikan *car freeday* adalah pengguna sepeda. Kegiatan bersepeda dapat dinikmati oleh semua orang baik tua muda, pria wanita, amatir ataupun ahli semua dapat menikmati kegiatan bersepeda. Sepeda dapat menjadi alternatif alat transportasi yang aman karena minimnya kecelakaan dalam berkendara yang terjadi. Aktivitas berolahraga sepeda merupakan kegiatan yang menyenangkan karena manfaat yang diperoleh, selain menyehatkan dengan bersepeda juga menambah relasi teman dan bahkan dapat menambah ilmu dengan saling bertukar pengetahuan tentang sepeda.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti di *car freeday* bersepeda merupakan kegiatan sederhana yang dapat dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan. Tidak sedikit pula masyarakat yang sudah mempertimbangkan karena faktor usia dan memilih olahraga sepeda sebagai alternatif menjaga kesehatan, ada pula dalam rangka menjaga kebugaran selama pra kejuaraan diluar program pelatih untuk berolahraga sepeda sembari bisa berekreasi. Masyarakat umumnya berolahraga sepeda karena ingin menjaga kesehatan, namun tak sedikit pula yang hanya ingin berekreasi di *car freeday* ataupun karena diajak teman dan ada pula yang ingin bergabung di komunitas tertentu dengan jenis sepeda atau klub tertentu. menariknya berolahraga sepeda tidak saja dijadikan alat pemenuhan kebutuhan akan kesehatan saja namun lebih dari itu sepeda juga dapat dijadikan tolak ukur status sosial seseorang, namun adapula yang menjadikan sebuah komunitas untuk melestarikan sepeda jenis tertentu, lebih dari itu olahraga sepeda adalah sebuah wahana pemersatu bangsa yang positif.

Suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan diusahakan pemecahannya. Dalam penelitian ini permasalahan yang perlu dirumuskan adalah bagaimana motivasi dan minat masyarakat dalam berolahraga sepeda di kota Semarang ?.

METODE

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2010:136). Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2010:3). Penelitian ini adalah penelitian survei

yang bersifat deskriptif kuantitatif. 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). Peneliti harus bersifat "perspectif emic" artinya memperoleh data bukan "sebagaimana seharusnya", bukan berdasarkan apa yang difikirkan oleh peneliti, tetapi berdasarkan sebagaimana adanya dilapangan, yang dialami, dirasakan dan dipikirkan oleh partisipan (Sugiyono, 2010:295).

Dengan demikian akan diperoleh gambaran tentang minat dan motivasi masyarakat dalam berolahraga sepeda di kota Semarang. Dalam penelitian ini sebagai populasi adalah masyarakat yang melakukan olahraga dengan menggunakan sarana sepeda di kota Semarang khususnya di area *car freeday* Simpang Lima. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling insidental* yakni teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat yang sedang berolahraga sepeda di kota Semarang khususnya di *car freeday*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 62 orang. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, angket, dan dokumentasi. Variabel dalam penelitian ini adalah motivasi dan minat masyarakat dalam berolahraga sepeda. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase (Maman Rachman, 1996).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terkumpul data sebanyak 62 responden dengan alat ukur berupa angket yang terdiri dari 22 pertanyaan, dari data hasil kajian pustaka mengenai motivasi dan minat, serta dari data hasil observasi di *car freeday* pada masyarakat yang sedang beristirahat setelah bersepeda, dan wawancara kepada 4 anggota komunitas Fedsemar (Federal Semarang), 3 masyarakat, dan 2 pedagang yang bergabung dengan sesama pesepeda.

Dalam penelitian yang berjudul motivasi dan minat masyarakat berolahraga sepeda ini, di dalamnya terdapat aspek-aspek yang nantinya digunakan untuk mengetahui alasan-alasan masyarakat dalam berolahraga sepeda, aspek-aspek tersebut yakni aspek motivasi dan minat.

Terdapat 4 kriteria penilaian jawaban dari responden terhadap item pertanyaan dalam instrumen. Jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut mempunyai poin-poin tersendiri. Adapun poin-poin jawaban tersebut untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 4, jawaban Setuju (S) diberi skor 3, jawaban Kurang Setuju (KS) diberi skor 2, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi skor 1.

Berdasarkan tabulasi instrumen aspek motivasi masyarakat dalam berolahraga sepeda, diperoleh hasil dari total kategori 28 orang masuk dalam kategori sangat baik dan 34 orang masuk dalam kategori baik. Cara penghitungan total skor adalah jumlah skor dari tiap pertanyaan, dari hasil tersebut maka diperoleh kesimpulan dengan memasukkan skor tersebut pada kriteria yang sudah ditentukan. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas masyarakat yang berolahraga sepeda yang didasari aspek motivasi masyarakat dalam berolahraga sepeda di kota Semarang masuk dalam kriteria baik.

Hasil presentase yang sudah direkapitulasi menunjukkan bahwa sejumlah 45% dari jumlah responden, yakni sejumlah 28 orang bahwa masyarakat berolahraga sepeda masuk dalam kategori sangat baik, dan sejumlah 55% dari jumlah responden, yakni sejumlah 34 orang bahwa masyarakat berolahraga sepeda masuk dalam kategori baik, artinya masyarakat berolahraga sepeda karena dorongan dari dalam diri sendiri untuk kebutuhan fisiologis dan kebutuhan akan transportasi yang aman, selain itu faktor ekstrinsik untuk memenuhi kebutuhan sosial, kebutuhan akan aktualisasi diri, dan kebutuhan akan penghargaan mampu mempengaruhi motivasi seseorang untuk berolahraga sepeda karena sadar akan manfaat yang didapat sehingga terjalin rantai sosial yang positif dan saling menguntungkan, dalam berolahraga sepeda dapat juga menjadi media promosi yang saling menguntungkan bagi pesepeda yang saling membutuhkan, lebih dari itu manfaat berolahraga sepeda juga dapat dijadikan sebagai ajang silaturahmi antar pengguna sepeda. Berdasarkan tabulasi instrumen aspek minat masyarakat dalam berolahraga sepeda, diperoleh hasil dari total kategori 23 orang masuk dalam kategori sangat baik dan 37 orang masuk dalam kategori baik dan 2 orang masuk dalam kategori kurang baik. Cara penghitungan total skor adalah jumlah skor dari tiap pertanyaan, dari hasil tersebut maka diperoleh kesimpulan dengan memasukkan skor tersebut pada kriteria yang sudah ditentukan. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas aspek minat masyarakat dalam berolahraga sepeda di kota Semarang dengan kri-

teria baik lebih dominan dibandingkan dengan kriteria lainnya. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas dari aspek minat masyarakat dalam berolahraga sepeda di kota Semarang masuk dalam kriteria baik.

Hasil presentase yang sudah direkapitulasi menunjukkan bahwa sejumlah 37% dari jumlah responden, yaitu sejumlah 23 orang bahwa masyarakat berolahraga sepeda karena minat masuk dalam kategori sangat baik, 60% dari jumlah responden, yaitu sejumlah 37 orang bahwa masyarakat berolahraga sepeda karena minat masuk dalam kategori baik, dan 3% dari jumlah responden, yaitu sejumlah 2 orang bahwa masyarakat berolahraga sepeda karena minat masuk dalam kategori kurang baik, artinya mayoritas masyarakat berolahraga sepeda karena masyarakat berolahraga sepeda didasari dengan perasaan senang, keterikatan dan mau terlibat langsung dalam kegiatan berolahraga sepeda. Perasaan senang karena meskipun sarana olahraga sepeda umumnya hanya dinaiki oleh satu orang saja, namun pelaku olahraga sepeda umumnya juga selalu berkoloni dengan sesama pesepeda sehingga menimbulkan minat dan semangat dalam berolahraga sepeda, ketertarikan akan lokasi tertentu juga menambah semangat tersendiri bagi individu ataupun kelompok pesepeda dalam berolahraga sepeda. Selain itu bersepeda juga dapat menghilangkan kejenuhan dari rutinitas harian dan lebih dari itu bersepeda juga mampu menjadi sebuah kampanye penghijauan atau bisa disebut juga go green karena dengan bersepeda berarti peduli dengan lingkungan untuk mengurangi emisi gas dan mengurangi dampak efek rumah kaca. Bersepeda juga dapat lebih menyenangkan ketika dalam acara fun bike karena selain dapat bersilaturahmi pesepeda juga bisa mendapatkan bonus doorprize apabila beruntung.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah mayoritas masyarakat dalam berolahraga sepeda karena motivasi. Dominan dari sampel masyarakat yang berolahraga sepeda di kota Semarang dominan masuk dalam kategori baik, baik dalam aspek minat ataupun motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M, Sardiman. 2006. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
 Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
 Chris, Carmichael dan Edmund R. Burke. 2003. *Bugar*

- Dengan Bersepeda. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. Psikologi Belajar (Edisi 2). Jakarta: Rineka Cipta.
- Ismunandar, R. M. 1996. Olahraga Balap Sepeda Semarang : Dahara Prize.
- Satriawan, Diego. Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Tempat Berolahraga Di Kota Salatiga Tahun 2013. Jurnal ACTIVE. 3:3, 933-937 (Semarang, Maret 2014).
- Shaleh, Abdul Rahman & Muhib Abdul Wahab. 2004. Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam. Jakarta: Prenanda Media.
- Slameto. 2010. Belajar & Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subardjah, Herman. 2000. Psikologi Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. 2008. Statistik untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Uno, Hamzah B. 2006. Teori Motivasi & Pengukurannya. Jakarta: PT Bumi Aksara : Jakarta.