



JIGE 5 (3) (2024) 2038-2043

JURNAL ILMIAH GLOBAL EDUCATION

ejournal.nusantaraglobal.or.id/index.php/jige

DOI: <https://doi.org/10.55681/jige.v5i3.3299>

Kepopuleran Olahraga Sepeda sebagai Bagian dari Pola Hidup Sehat

Andi Febi Irawati^{1*}, Irwin², Andi Muh Fatwa Ananta Anshar³

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

³Program Pascasarjana, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*Corresponding author email: febi.irawati@unm.ac.id

Article Info

Article history:

Received Agustus 08, 2024

Approved September 09, 2024

Keywords:

[Popularity](#), [Cycling](#), [Healthy Lifestyle](#)

ABSTRACT

This research is a quantitative descriptive study with the method used in this study is the survey method. The purpose of this study is to determine the popularity of cycling as part of a healthy lifestyle. The population in this study came from the rock bike, mountain bike and folding bike communities in Makassar in 2021 with a total population of 90 people. The sample in this study were all members in the community. The number of samples in this study was 90 people with a sampling technique, namely total sampling. The dependent variable in this study is the level of popularity of bicycles. The data collection technique uses a questionnaire. After the data is collected, data analysis is carried out. The type of data analysis in this study is descriptive data analysis.

Copyright © 2024, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Irawati, A. F., Irwin, & Anshar, A. M. F. A. (2024). Kepopuleran Olahraga Sepeda Sebagai Bagian Dari Pola Hidup Sehat. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 5(3), 2038-2043. <https://doi.org/10.55681/jige.v5i3.3299>

PENDAHULUAN

Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani (Muthohir, 2011). 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 adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu, tujuan tersebut dapat berupa menjaga kesehatan, kebugaran jasmani, rekreasi, pendidikan dan prestasi (Giriwijoyo & Sidik, 2012) Bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal dan ditinjau dari tujuannya, istilah olahraga dapat digolongkan sebagai olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan olahraga rehabilitasi/kesehatan (Undang-Undang RI No. 3 Tahun Sistem Keolahragaan Nasional, 2015) Pada hakikatnya, olahraga mempunyai banyak manfaat diantaranya meningkatkan imunitas tubuh, menjaga kesehatan, menghindari stress dan menjauhkan dari penyakit (Kementerian Kesehatan, 2014) Semakin sering kita berolahraga, maka tubuh kita akan semakin bugar dan imunitas tubuh kita juga ikut meningkat (Al Mubarroh et al., 2021)

Selama ini perkembangan olahraga semakin pesat, bahkan sudah memasyarakat, Aktifitas olahraga tanpa disadari atau sadar sering dilakukan dimana-mana. Aktifitas ini berkaitan dengan gerakan jasmani, bermain, dan rekreasi. Seseorang melakukan aktivitas olahraga memiliki tujuan untuk menjaga kebugaran tubuh. Olahraga termasuk kebutuhan hidup manusia yang harus dipenuhi dengan berolahraga seseorang telah memenuhi kebutuhan jasmani, banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui olahraga (Khamdani, 2010) Banyak sekali jenis-jenis olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya adalah bersepeda (Gustira & Suropto, 2021) Pada saat ini sepeda roda dua atau biasa disebut sepeda ontel ini masih digemari oleh banyak masyarakat Indonesia. Sepeda roda dua ini kembali menjadi tren. Faktornya antara lain digunakan sebagai pilihan olahraga selain lari/joging dan sebagai pilihan untuk tetap menjaga imun tubuh serta kebugaran jasmani agar tidak mudah terserang virus (Adhiani & Kurniawati, 2021)

Masyarakat perlu melakukan aktivitas olahraga untuk menyehatkan dan mengembalikan kesehatan tubuhnya. 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.

olahraga bersepeda sangat bermanfaat untuk kesehatan dan bersepeda juga dapat membuat pikiran lebih tenang sehingga dapat terhindar dari stress (Ibrahim et al., 2021) Salah satu aktivitas olahraga yang sering dilakukan masyarakat adalah olahraga bersepeda. Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan. Selama ini perkembangan olahraga semakin pesat bahkan sudah memasyarakat, sehingga sebagian masyarakat telah

memandang olahraga sudah menjadi bagian dalam hidupnya, bahwa melakukan olahraga merupakan sesuatu yang sama pentingnya dengan kebutuhan yang lainnya.

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. Adapun manfaat bersepeda menurut (Palar et al., 2015) banyak manfaat yang diperoleh dari kegiatan bersepeda, bersepeda dapat meningkatkan masingmasing komponen kebugaran, meliputi: kebugaran jantung, komposisi tubuh, kelentukan, ketahanan, dan kekuatan otot (Decroix et al., 2016).

METODOLOGI

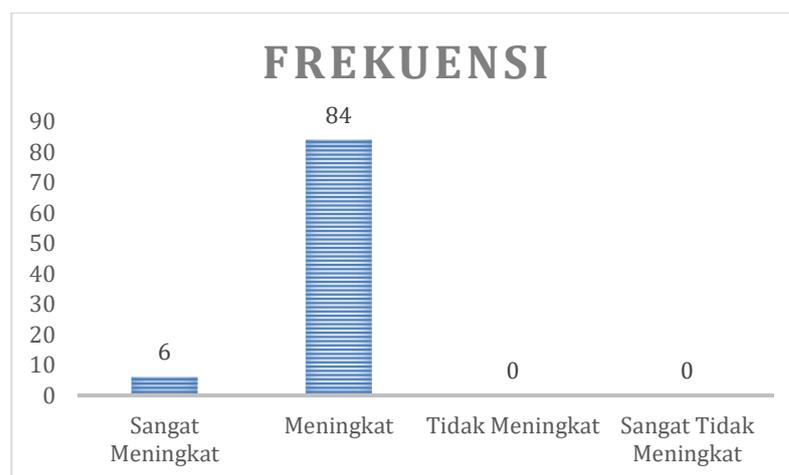
Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2016). Deskriptif Kuantitatif adalah penelitian yang menghasilkan data numerik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya (Ary et al., 2010). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dimana peneliti akan memberikan angket kepada responden untuk mengetahui tingkat kepopuleran bersepeda. Populasi dalam penelitian ini adalah berasal dari komunitas *rock bike*, *mountain bike* dan sepeda lipat di Makassar tahun 2021 dengan total populasi 90 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh member dalam komunitas. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 90 orang dengan teknik pengambilan sampel yakni *total sampling*. Adapun variable dipenden dalam penelitian ini adalah tingkat kepopuleran sepeda. Teknik pengumpulan data menggunakan angket/kuisoner. Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data. Jenis analisis data dalam penelitian ini analisis data deskriptif adalah proses pengorganisasian kedalam pola atau kategori.

PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

| Batas Skala | Frekuensi | Persentase | Kategori |
|-------------|-----------|------------|---------------------------|
| 75 - 100 | 6 | 6.67% | Sangat Meningkatkan |
| 50 - 74 | 84 | 93.33% | Meningkat |
| 25 - 49 | 0 | 0% | Tidak Meningkatkan |
| 1 - 24 | 0 | 0% | Sangat Tidak Meningkatkan |
| Total | 90 | 100% | |

Dari tabel di atas, terlihat bahwa tingkat kepopuleran bersepeda sebagai gaya hidup sehat meningkat. Sebagian besar responden berpendapat meningkat, dan sisanya berpendapat sangat meningkat. Data yang dikumpulkan dari respon responden menunjukkan bahwa seluruh responden berpendapat bahwa kepopuleran bersepeda sebagai pola gaya hidup sehat meningkat.



Peneliti menemukan dari hasil angket bahwa seluruh responden dari 3 komunitas memberikan respon yang positif dimana tingkat kepopuleran bersepeda meningkat, hal ini dibuktikan dengan diagram. Mengenai pendapat responden tentang tingkat kepopuleran bersepeda menunjukkan bahwa ada beberapa penjelasan yang menyatakan sangat meningkat dan meningkat. Dapat disimpulkan bahwa kategori sangat meningkat Ada 6 (6,67% responden memiliki pendapat sangat meningkat dan kategori meningkat ada 84 (93,33% responden memiliki pendapat meningkat).

Bersepeda merupakan salah satu kegiatan rekreasi atau olahraga yang merupakan salah satu alat transportasi darat yang menggunakan sepeda. Bersepeda dapat membantu meningkatkan kebugaran sekaligus menikmati kebebasan jalan terbuka. Bersepeda merupakan salah satu bentuk latihan aerobik terbaik dengan rutinitas bersepeda baik dilakukan dalam tiga-lima kali dalam satu minggu. Dengan aktivitas bersepeda yang telah menjadi kebiasaan atau pola hidup sehat, responden dalam penelitian ini juga mengetahui hal-hal yang harus diperhatikan sebelum dan sesudah melakukan olahraga bersepeda. Dalam ilmu kesehatan sarapan sebelum olahraga ataupun sarapan setelah olahraga bukanlah hal yang terlalu penting karena tidak ada resiko yang di timbulkan. Namun yang perlu di ketahui asupan karbohidrat sebelum olahraga dapat membantu meningkatkan kemampuan tubuh untuk mencerna dan mengolah makanan yang dikonsumsi bahkan setelah selesai berolahraga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sarapan sebelum melakukan olahraga, tubuh akan memiliki kemampuan lebih besar untuk menyimpan nutrisi dibandingkan dengan sarapan setelah berolahraga.

Dibalik aktivitas yang sederhana dan menyenangkan, olahraga bersepeda merupakan olahraga yang baik bagi kesehatan. Hasil survei menunjukkan olahraga bersepeda sangatlah bermanfaat bagi kesehatan. sesuai dengan pendapat menurut (Kahlmeier dkk., 2010) yang menyatakan bahwa banyak sekali manfaat yang diperoleh dari kegiatan bersepeda, bersepeda dapat meningkatkan masing-masing komponen kebugaran, meliputi: (1) kebugaran jantung, kaki, pinggul, dan bagian atas; (2) komposisi tubuh; (3) fleksibilitas; dan (4) ketahanan dan kekuatan otot.

Aktivitas fisik memang erat hubungannya dengan pola hidup sehat karena dengan olahraga yang dilakukan dengan teratur dapat membuat hidup kita menjadi sehat dan jauh dari berbagai penyakit (Demsu, 2013). Banyak macam-macam olahraga yang bisa dilakukan tidak hanya bersepeda yang bisa dilakukan. Tidak hanya aktivitas fisik tetapi beberapa perilaku tertentu dapat menjadi unsur penerapan pola hidup sehat (Habut dkk., 2018). Hal ini sejalan dengan (Proverawati & Rahmawati, 2012) yang menyatakan bahwa pola hidup sehat merupakan

suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Menurut (Adawiyah, 2016) bagian dari pola hidup sehat adalah gaya hidup, pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, pengetahuan tentang kesehatan, dan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Berdasarkan hasil temuan tersebut hanya melalui aktivitas bersepeda tidak cukup untuk menggambarkan pola hidup sehat secara keseluruhan, karena penerapannya sangat kompleks.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti maka dapat ditarik kesimpulan bahwa minat masyarakat untuk melakukan olahraga bersepeda sangatlah tinggi, dari hasil observasi yang didapat olahraga bersepeda saat ini menjadi olahraga pilihan yang tepat. Berdasarkan deskripsi data dan analisis data dapat diketahui bahwa olahraga bersepeda merupakan olahraga yang sangat diminati masyarakat dan olahraga yang sangat cocok untuk dilakukan oleh semua orang.

REFERENSI

- Adawiyah, R.A. 2016. *Hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas v Mi Darul Hikmah*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Adhiani, N. & Kurniawati, W. 2021. Pola Perilaku Pesepeda di Ruang Publik Pusat Kota Semarang Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Arsitektur Zonasi*, 4(3). 347-365. DOI: <https://doi.org/10.17509/jaz.v4i3.38509>
- Al Mubarroh, N.R., Susanto, I.H. & Mustar, Y.S. 2021. Aktivitas fisik dan aspek kekhawatiran lansia pada masa pandemi Covid-19. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1): 97–111. DOI: <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14140>
- Ary, D., Jacobs, L.C. & Sorensen, C. 2010. *Introduction to research in education eighth edition*. Belmont: Wadsworth.
- Decroix, Lieselot & De Pauw, Kevin & Foster, Carl & Meeusen, Romain. (2015). Guidelines to Classify Female Subject Groups in Sport Science Research. *International journal of sports physiology and performance*. 11(2). 204-213. DOI:10.1123/ijsp.2015-0153
- Demsa, S. (2013). Model Prediksi Indeks Massa Tubuh Remaja Berdasarkan Riwayat Lahir dan Status Gizi Anak. *Kesmas: National Public Health Journal*, 8(1), 19-27.
- Giriwijoyo, H.Y.S. & Sidik, D.Z. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Gustira, A.D. & Suropto, A.W. 2021. Pengaruh Aktivitas Sepeda Terhadap Kesehatan Dan Pola Hidup Masyarakat Kecamatan Blora Ditengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1): 63–67.
- Habut, M.Y., Nurmawan, I.P.S. & Wiryanthini, I.A.D. 2018. Relationship of Body Mass Index and Physical Activity for Dynamic Balance. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1): 45–51.
- Ibrahim, I., Odi, M. & Basri, M.H. 2021. Survei minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda pada masa pandemi Covid-19. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1): 29–37.
- Kahlmeier, Sonja & Racioppi, Francesca & Cavill, Nick & Rutter, Harry & Oja, Pekka. (2010). "Health in All Policies" in Practice: Guidance and Tools to Quantifying the Health Effects of Cycling and Walking. *Journal of physical activity & health*. 7(1). S120-5. 10.5167/uzh-32991.

- Kementerian Kesehatan 2014. *Pedoman Gizi Olahraga*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khamdani, A. 2010. *Olahraga Tradisional Indonesia*. Klaten: PT. Mancanan Jaya Cemerlang.
- Muthohir, T.C. 2011. *Berkarakter Dengan Berolahraga*. Surabaya: SPORT Media.
- Palar, C.M., Wongkar, D. & Ticoalu, S.H.R. 2015. Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(1). 316-321. DOI: <https://doi.org/10.35790/ebm.v3i1.7127>
- Proverawati, A. & Rahmawati, E. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Mulia Medika.
- Sugiyono 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun Sistem Keolahragaan Nasional.