



Science, Engineering, Education, and Development Studies (SEEDS): Conference Series

Journal Homepage : <https://jurnal.uns.ac.id/seeds/index>

ANALISIS MINAT MAHASISWA TERHADAP OLAHRAGA BERSEPEDA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Kusmiyati¹, Dian Imam Saefulah², Akhmad Suroyo³

STKIP Darussalam Cilacap

Jl.Raya Karangpucung-Majenang, KM 02, Kec. Karangpucung, Kab. Cilacap, Jawa Tengah 53255

Email : kusmiyati@stkipdarussalamcilacap.ac.id , dianimamaefulah@stkipdarussalamcilacap.ac.id , akhmads1@gmail.com

Article Info :

Available online 11/12/21

Keywords:

Minat, Olahraga bersepeda, Pandemi Covid-19

Abstract

This research aims to find out how much interest there is in cycling during the Covid-19 pandemic. The subjects in this research were PJKR STKIP Darussalam Cilacap students. This research is quantitative descriptive research using survey methods. The sampling technique used is simple random sampling, namely taking samples from the population at random. The population in this study was 1,478 people. To determine the sample using the Slovin formula which obtained results from 49 samples. The instrument in this research used a questionnaire, with a reliability test using the Alpha Cronbach formula and obtained a reliability coefficient of 0.968. The validity test uses the product moment formula with the original 34 statement items and 1 statement item dropped, so that the valid statement items are 33 items. The data analysis used is quantitative descriptive statistical analysis with percentages. Based on the research data, it shows that interest in cycling during the Covid-19 pandemic of PJKR STKIP Darussalam Cilacap students is in the medium category. This can be concluded by considering that the average of the 49 respondents was 120. Based on the data from the results of this category, it appears that as many as 0 respondents (0%) were declared very high, 15 respondents (31%) were declared high, 20 respondents (41%) was stated as moderate, 9 respondents (18%) stated it was low, 5 respondents (10%) stated it was very low



PENDAHULUAN

Melakukan aktivitas jasmani merupakan suatu hal yang menunjukkan kegiatan yang berhubungan dengan tubuh atau fisik seseorang, tujuan manusia melakukan aktivitas-aktivitas fisik yaitu untuk peningkatan kesegaran jasmani dan penerapan pola hidup sehat. Dengan penerapan pola hidup sehat tersebut berdampak besar pada aktivitas jasmani manusia sehingga lebih banyak waktu diluangkan untuk melakukan aktifitas olahraga. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan atau bagian dari kehidupan manusia sepanjang masa. Dari masa ke masa olahraga mengandung arti baik berawal dari kapan manusia itu ada dan tidak akan berakhir selama manusia itu masih ada. Mulai dari Fungsi, kedudukan, dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah makna, namun yang berkemungkinan besar akan berubah adalah tujuan dari olahraga itu sendiri sesuai dengan perkembangan jaman, kepentingan dan perkembangan kehidupan manusia (Romadhon & Rustiadi, 2016).

Kemudian olahraga prestasi yang tujuan utamanya yaitu untuk membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi agar mencapai prestasi terbaik (Pertiwi, 2021). Selanjutnya yaitu olahraga pendidikan merupakan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari suatu proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugatan jasmani. Setiap manusia memiliki aspek dan tujuan yang dicita-citakan, tujuan tersebut dapat tercapai dalam waktu dekat maupun panjang tergantung dari seberapa besar usaha dan perjuangan yang telah dilakukan khususnya dalam suatu proses untuk meningkatkan kualitas, kemampuan, kondisi fisik, kekuatan otot, daya tahan tubuh maupun kelentukan tubuh. Karena pada hakekatnya olahraga merupakan suatu aktifitas yang sangat penting dan berguna bagi kesehatan dan kebugaran seseorang (Yulianto et al., 2023).

Kemudian tujuan dari olahraga yang terakhir yaitu olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan suatu kegemaran atau kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi maupun nilai budaya masyarakat untuk memperoleh kebugaran, kesehatan, dan kegembiraan (Nababan et al., 2018). Setiap manusia memiliki aspek dan tujuan yang dicita-citakan, tujuan tersebut dapat tercapai dalam waktu dekat maupun panjang tergantung dari seberapa besar usaha dan perjuangan yang telah dilakukan khususnya dalam suatu proses untuk meningkatkan kualitas, kemampuan, kondisi fisik, kekuatan otot, daya tahan tubuh maupun kelentukan tubuh. Adapun kelebihan lain dari kegiatan olahraga bersepeda tersebut yaitu akan terhindar dari kemacetan lalu lintas memperoleh kebugaran fisik, menyenangkan dan tidak mencemari udara (Yulianto & Hendrayana, n.d.).

Namun meskipun terdapat banyak manfaat dari olahraga bersepeda, olahraga ini juga memiliki efek negatifnya jika dilakukan secara berlebihan. Untuk jangka pendeknya seperti kelelahan, nyeri otot, sakit punggung dan jangka panjangnya seperti penyakit degenerasi sendi, penyakit jantung, gangguan seksual Pada Pria, bahkan gangguan menstruasi. Karena pada dasarnya sesuatu yang dilakukan secara berlebihan akan berdampak buruk bagi tubuh. intensitas latihan olahraga yang terlalu berlebih biasanya akan menimbulkan efek sangat mudah atau rentan terjadinya cedera karena kondisi otot masih dalam keadaan sudah lelah (Setiawan et al., 2023).

Bersepeda salah satu olahraga yang digemari akhir-akhir ini pada saat masa new normal, Selama masa pandemi masyarakat memandang olahraga bersepeda bukan hanya sebagai olahraga semata, Melainkan sebagai suatu hiburan yang menarik selama masa pandemi berlangsung, mengusir rasa bosan bagi orang-orang yang rindu berolahraga di luar ruangan, hingga sudah menjadi tren bagi kalangan anak muda. tentunya salah satu penyebabnya adalah untuk kepentingan media sosial.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, Penelitian deskriptif kuantitatif dilakukan untuk mendeskripsikan suatu fenomena, peristiwa, dan kejadian yang terjadi secara faktual, sistematis, dan akurat. Dalam penelitian ini, penulis berusaha mendeskripsikan peristiwa yang menjadi pusat penelitian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut. Penelitian dilakukan dengan untuk mengukur nilai variabel independen, baik itu satu maupun lebih variabel (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Metode deskriptif kualitatif menitik beratkan pada observasi dan suasana alamiah sehingga peneliti terjun langsung ke lapangan,



bertindak sebagai pengamat. Dengan demikian peneliti dapat menggambarkan bagaimana minat dalam melakukan olahraga bersepeda ditengah covid-19 (Ahmad et al., 2020).

Metode ini melakukan proses pendekatan deskriptif kuantitatif yang fokus utama penelitian ini yaitu untuk menguji hubungan sebab akibat penelitian yang berfokus pada objek penelitian dengan melakukan metode survey untuk mengambil sampel penelitian dari suatu populasi dengan menggunakan alat bantu berupa kuesioner dalam proses pengumpulan data (Lydia & Listyarini, 2022).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan peneliti sebelum melakukan penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Purwanti, 2014). Adapun dalam penelitian ini yang menjadi bahan atau objek dari penelitian ini yaitu Mahasiswa PJKR STKIP Darussalam Cilacap. Dalam hal ini peneliti menggunakan tingkat kesalahan sebesar 10%, karena pada dasarnya dalam suatu penelitian tidak akan mungkin hasilnya akan sempurna 100%, makin besar tingkat kesalahan maka semakin sedikit ukuran sampel. Jumlah keseluruhan populasi yang akan digunakan mahasiswa PJKR STKIP Darussalam Cilacap. Dengan rumus perhitungan slovin maka dari anggota populasi yang diambil sebagai sampel adalah sebanyak 49 orang responden. Pada perhitungan menghasilkan pecahan (terdapat koma) sebaiknya dibulatkan ke atas, hal ini bertujuan agar lebih aman dari pada hasil yang kurang dibawahnya. Maka sampel yang digunakan berdasarkan populasi diatas yaitu mahasiswa PJKR STKIP Darussalam Cilacap yaitu sebanyak 49 .

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 4 tahapan, yaitu: (1) tahap persiapan; (2) tahap pelaksanaan; (3) tahap analisis data; dan (4) tahap pembuatan kesimpulan

1. Tahap Persiapan
 - a. Melakukan identifikasi terhadap permasalahan, potensi, dan peluang yang terkait dengan minat olahraga bersepeda.
 - b. Melakukan observasi ke lokasi penelitian.
 - c. Menetapkan pokok bahasan yang akan digunakan dalam penelitian.
 - d. Membuat rancangan penelitian yang selanjutnya diseminarkan dengan tujuan untuk mendapatkan masukan-masukan yang berarti terhadap penelitian yang akan dilakukan.
 - e. Membuat instrumen penelitian.
 - f. Judgement instrumen penelitian oleh para ahli.
 - g. Menentukan dan memilih sampel dari populasi yang telah ditentukan.
 - h. Menghubungi kembali pihak kampus untuk mengkonsultasikan waktu dan teknis pelaksanaan penelitian.
 - i. Melakukan uji coba instrumen penelitian.
 - j. Merevisi dan melakukan uji coba instrumen hasil revisi (jika diperlukan).
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Memberikan angket minat ke mahasiswa.
 - b. Melakukan wawancara
3. Tahap analisis data
 - a. Mengumpulkan hasil data yang diperoleh.
 - b. Mengolah dan menganalisis hasil data yang diperoleh yang bertujuan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.
4. Tahap pembuatan kesimpulan Pada tahap ini membuat kesimpulan hasil penelitian berdasarkan hipotesis yang telah dirumuskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di STKIP Darussalam Cilacap, penelitian mengenai minat olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19. Setelah mendapat izin dari pihak kampus peneliti menentukan waktu penelitian. Penelitian ini dibantu seorang ketua kelas untuk menyebar angket google form kepada responden di grup whatsapp masing-masing kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah PJKR STKIP Darussalam Cilacap yang berjumlah 49 orang .

Data subjek penelitian



No	Siswa	Jumlah	Persentase
1	Putra	42	86%
2	Putri	7	14%
Total		49	100%

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal dari beberapa faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi dorongan, kemauan, kebutuhan, tujuan. Sedangkan faktor ekstrinsik terdiri dari lingkungan, sarana prasarana. Angket yang ditujukan untuk mengetahui seberapa besar minat mahasiswa PJKR STKIP Darussalam Cilacap dalam olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19, yang diisi oleh responden atau subjek penelitian ini berisi 33 pernyataan dengan 4 alternatif jawaban yaitu: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Setelah semua angket terisi dan terkumpul, kemudian dilakukan perhitungan skor pada masing-masing angket. Untuk mempermudah dalam pengolahan data dan untuk meminimalisis kesalahan peneliti menggunakan bantuan program manual komputer Microsoft Excel 2013. Data penelitian akan dideskripsikan dengan tujuan untuk mempermudah didalam penyajian data dan pembaca dapat dengan mudah memahami penelitian ini.

HASIL PENGUJIAN DAN ANALISIS DATA

Data pada penelitian ini adalah data skor hasil pengisian angket mengenai seberapa besar minat mahasiswa PJKR STKIP Darussalam Cilacap dalam olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19, diperoleh dengan cara penyebaran dibantu ketua kelas untuk menyebar angket google form kepada responden di grup whatsapp masing-masing kelas. Data hasil penelitian ini di peroleh skor yang terdiri dari dua faktor yaitu minat intrinsik dan minat ekstrinsik. Pada bagian ini akan dideskripsikan dari data secara keseluruhan maupun masing-masing faktor yang dilihat dari nilai rata-rata (mean), nilai tengah (median), nilai yang sering muncul (modus), standar deviasi, nilai tertinggi dan nilai terendah. Setelah semua responden mengisi angket, kemudian dilakukan perhitungan skor pada masing- masing butir pernyataan. Selain itu juga disajikan tabel distribusi frekuensi dan diagram batang dari data penelitian.

A. Deskriptif Statistik Hasil Penelitian Survey Minat Olahraga Bersepeda Selama Masa Pandemi Covid-19.

Dari hasil penelitian tentang minat olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19 yang diukur dengan angket pertanyaan tentang minat olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19 yang berjumlah 33 butir dengan skor 1 sampai 4 dengan jumlah responden 49 orang. Secara keseluruhan memperoleh nilai maksimum sebesar 132 dan nilai minimum 99, rata rata diperoleh sebesar 120, median 124, modus 132 dan satandar deviasi (SD) 12.

Statistik Deskriptif

Statistik	Skor
Mean	120
Standar deviasi	12
Nilai maksimum	132
Nilai minimum	99
Median	124
Modus	132
Range	33

Kategori skor gabungan minat olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19

No	Interval	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
1	$x > 139,5$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$126,5 < X \leq 139,5$	Tinggi	15	31%

3	$113,5 < X \leq 126,5$	Sedang	20	41%
4	$100,5 < X \leq 113,5$	Rendah	9	18%
5	$X \leq 100,5$	Sangat Rendah	5	10%
	Jumlah		49	100%

Berdasarkan kategori tersebut, tampak sebanyak 0 responden (0%) dinyatakan sangat tinggi, 15 responden (31%) dinyatakan tinggi, 20 responden (41%) dinyatakan sedang, 9 responden (18%) dinyatakan rendah, 5 responden (10%) dinyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari tiap kategori, terlihat bahwa minat olahraga bersepeda mahasiswa PJKR STKIP Darussalam Cilacap selama masa pandemi covid-19 termasuk dalam kategori sedang.

B. Faktor Dari Dalam (Intrinsik) yang mempengaruhi minat dalam olahraga bersepeda selama masa pandemic covid-19

Dari hasil penelitian tentang minat olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19 yang diukur dengan angket pertanyaan tentang minat olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19 yang berjumlah 19 butir dengan skor 1 sampai 4 dengan jumlah responden 49 orang. Secara keseluruhan memperoleh nilai maksimum sebesar 99 dan nilai minimum 76, rata rata diperoleh sebesar 70, median 73, modus 76 dan satandar deviasi (SD) 8.

Statistik Deskriptif

Statistik	Skor
Mean	70
Standar deviasi	8
Nilai maksimum	99
Nilai minimum	76
Median	73
Modus	76
Range	23

Kategori skor minat Intrinsik olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19

No	Interval	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
1	$x > 82$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$74 < X \leq 82$	Tinggi	20	41%
3	$66 < X \leq 74$	Sedang	14	29%
4	$58 < X \leq 66$	Rendah	6	12%
5	$X \leq 58$	Sangat Rendah	9	18%
	Jumlah		49	100%

Berdasarkan kategori tersebut, tampak sebanyak 0 responden (0%) dinyatakan sangat tinggi, 20 responden (41%) dinyatakan tinggi, 14 responden (29%) dinyatakan sedang, 6 responden (12%) dinyatakan rendah, 9 responden (18%) dinyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari tiap kategori, terlihat bahwa minat olahraga bersepeda mahasiswa PJKR STKIP Darussalam Cilacap selama masa pandemi covid-19 yang di dorong oleh faktor intrinsik termasuk ke dalam kategori tinggi.

C. Faktor Dari Luar (Ekstrinsik) yang mempengaruhi minat dalam olahraga bersepeda selama masa pandemic covid-19

Dari hasil penelitian tentang minat olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19 yang diukur dengan angket pertanyaan tentang minat olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19 yang berjumlah 14 butir dengan skor 1 sampai 4 dengan jumlah responden 49 orang. Secara keseluruhan memperoleh nilai maksimum sebesar 56 dan nilai minimum 42, rata rata diperoleh sebesar 51, median 52, modus 56 dan satandar deviasi (SD) 6.

Statistik Deskriptif

Statistik	Skor
Mean	51
Standar deviasi	6
Nilai maksimum	56
Nilai minimum	42
Median	52
Modus	56
Range	14

Kategori skor ekstrinsik minat olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19

No	Interval	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
1	$x > 60$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$54 < X \leq 60$	Tinggi	24	49%
3	$48 < X \leq 54$	Sedang	11	22%
4	$42 < X \leq 48$	Rendah	14	29%
5	$X \leq 42$	Sangat Rendah	0	0%
	Jumlah		49	100%

Berdasarkan kategori tersebut, tampak sebanyak 0 responden (0%) dinyatakan sangat tinggi, 24 responden (49%) dinyatakan tinggi, 11 responden (22%) dinyatakan sedang, 14 responden (29%) dinyatakan rendah, 0 responden (0%) dinyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari tiap kategori, terlihat bahwa minat olahraga bersepeda mahasiswa PJKR STKIP Darussalam Cilacap selama masa pandemi covid-19 yang di dorong oleh faktor ekstrinsik termasuk ke dalam kategori tinggi

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar minat olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19. Dalam hal ini peneliti mengambil sampel penelitian dari Mahasiswa PJKR STKIP Darussalam Cilacap yang berjumlah sebanyak 49 orang responden. Sebanyak 0 responden (0%) dinyatakan sangat tinggi, 15 responden (31%) dinyatakan tinggi, 20 responden (41%) dinyatakan sedang, 9 responden (18%) dinyatakan rendah, 5 responden (10%) dinyatakan sangat rendah.

Apabila dilihat dari tiap kategori, terlihat bahwa minat olahraga bersepeda mahasiswa PJKR STKIP Darussalam Cilacap selama masa pandemi covid-19 termasuk dalam kategori sedang. Dengan hasil tersebut, berarti minat mahasiswa dalam olahraga bersepeda selama masa pandemi covid-19 belum terlalu kuat. Karena pada dasarnya minat dapat dipengaruhi oleh faktor intrinsik dari diri sendiri seperti dorongan, kemauan, kebutuhan, dan tujuan. Serta faktor ekstrinsik dari luar seperti lingkungan, faktor sarana prasarana (Dollah et al., 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan penulis berkesimpulan bahwa minat mahasiswa jurusan PJKR STKIP Darussalam Cilacap dalam olahraga bersepeda tergolong sedang. Terbukti dengan data yang telah dikumpulkan dari 86% responden berjenis kelamin laki-laki dan 14% responden berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan kategori tersebut, tampak sebanyak 0 responden (0%) dinyatakan sangat tinggi, 15 responden (31%) dinyatakan tinggi, 20 responden (41%) dinyatakan sedang, 9 responden (18%) dinyatakan rendah, 5 responden (10%) dinyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari tiap kategori, terlihat bahwa minat olahraga bersepeda mahasiswa PJKR STKIP Darussalam Cilacap selama masa pandemi covid-19 termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik, apa bila dilihat dari hasil perhitungan dan kategori memperoleh hasil sebesar 49% yang apa bila dibandingkan dengan nilai intrinsik hanya memperoleh nilai sebesar 41%. Hal ini membuat minat mahasiswa dalam melakukan olahraga bersepeda masuk dalam kategori sedang dikarenakan faktor sarana prasarana, lingkungan dan juga keterbatasan biaya dalam membeli peralatan olahraga bersepeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Akbar, A. K., Nur, S., Riswanto, A. H., & Dahlan, F. (2020). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(1), 37–44.
- Dollah, A. A., Mentara, H., & Iskandar, H. (2018). Survei Minat Siswi Terhadap Olahraga Futsal Di SMAN 3 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6(1), 22–30.
- Lydia, S., & Listyarini, A. D. (2022). Gambaran Pengetahuan Remaja Dalam Menghadapi Wabah Covid-19 Di Desa Alasdowo Kecamatan Dukuhseti Kabupaten Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 9(1), 69–80.
- Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). Analisis pola pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di federasi olahraga rekreasi masyarakat indonesia Sumatera Utara tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(01), 38–55.
- Pertiwi, I. (2021). Pembinaan Cabang Olahraga Pencak Silat PPLPD (Pembinaan Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah) Di Kabupaten Musi Banyuasin. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 9–23.
- Purwanti, N. D. (2014). Pengaruh jumlah kunjungan wisatawan terhadap pendapatan asli daerah kabupaten mojokerto tahun 2006-2013. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 2(3).
- Romadhon, S. A., & Rustiadi, T. (2016). Motivasi dan minat masyarakat dalam berolahraga sepeda di kota semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(1), 24–28.
- Setiawan, S. A. C., Yunus, M., Abdullah, A., & Raharjo, S. (2023). Survei Aktivitas Bersepeda pada Kesehatan Mental Emosional Ibu Rumah Tangga Kabupaten Malang di Era Pandemi Covid-19. *Sport Science and Health*, 5(7), 686–691.
- Yulianto, A. G., & Hendrayana, Y. (n.d.). Analysis Of Intentional Application Of Structural Programs For Life Skills Through Physical Education And Sports Activities In The Framework Of Positive Youth Development. *ASEAN Journal of Sport for Development and Peace*, 2(1).
- Yulianto, A. G., Hendrayana, Y., & Mahendra, A. (2023). Analysis of Intentionally Structured Programs to Improve Life Skills Through Out of School Activities. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 73–89.

