



AKTIVITAS OLAHRAGA BERSEPEDA MASYARAKAT DI KABUPATEN MALANG PADA MASA PANDEMI COVID-19

Faisal Kusuma Hadi¹

¹⁾ Universitas Muhammadiyah Jember
faisalkusumahadi@unmuhjember.ac.id¹

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas olahraga bersepeda masyarakat di Kabupaten Malang dengan prinsip FITT (*frequency, intensity, type, dan time*) serta tujuan beraktivitas olahraga pada masa *pandemi covid-19*. Subjek penelitian yaitu masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga bersepeda di Kabupaten Malang. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian ini sebagai berikut untuk kategori frekuensi latihan dalam satu minggu mayoritas masyarakat di Kabupaten Malang rutin melakukan aktivitas olahraga bersepeda 3-5 kali dalam satu minggu dengan jumlah responden 45%, untuk intensitas latihan yang dilakukan mayoritas pada kategori ringan dan sedang yakni 51% dan 49%, tipe latihan yang dipilih yaitu latihan aerobik dengan jumlah responden mencapai 60% dengan durasi 31 sampai 45 menit mencapai 50%. Untuk kategori tujuan latihan, sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik yaitu untuk meningkatkan performa dan meningkatkan sistem imun sebanyak 45%, walaupun masih diikuti untuk mengikuti trending bersepeda dimasa pandemi dengan responden mencapai 37%. Kesimpulan penelitian ini yaitu masyarakat Kabupaten Malang sudah melakukan aktivitas olahraga bersepeda sesuai dengan prinsip FITT dengan tujuan meningkatkan imunitas. Walaupun banyak responden yang melakukan aktivitas olahraga bersepeda dengan mengikuti trend, akan tetapi apabila aktivitas ini dilakukan secara rutin dan terprogram akan menjadi habit atau kebiasaan yang baik. Sarannya, sebaiknya olahraga bersepeda pada masa pandemi ini dilakukan sesuai anjuran pemerintah dengan menggunakan masker, menjaga jarak dalam bersepeda, menyentuh wajah pada saat berolahraga, dan menghindari penggunaan peralatan secara bergantian.

Kata kunci: *aktivitas olahraga, bersepeda, pandemi, covid-19*

Abstract

The purpose of this study was to determine the community cycling sports activities in Malang Regency with the principles of FITT (frequency, intensity, type, and time) as well as the purpose of sports activities during the covid-19 pandemic. The research subjects are the people who do cycling sports activities in Malang Regency. This research method uses a quantitative approach. The results of this study are as follows for the category of frequency of exercise in one week the majority of people in Malang Regency routinely carry out cycling activities 3-5 times a week with the number of respondents 45%, for the intensity of the exercise conducted the majority in the mild and moderate category of 51% and 49%, the type of exercise chosen was aerobic exercise with the number of respondents reaching 60% with a duration of 31 to 45 minutes reaching 50%. In the category of training objectives, the majority of respondents engaged in physical activity, namely to improve performance and improve the immune system by 45%, although it was still followed to follow biking trending during the pandemic with respondents reaching 37%. The conclusion of this research is that the people of Malang Regency have carried out cycling activities in accordance with the FITT principle with the aim of increasing immunity. Even though there are many respondents who do cycling activities by following the trend, but if this activity is carried out routinely and programmed it will become a good habit. The suggestion is that the sport of cycling during the pandemic should be carried out according to the government's recommendations by using masks, keeping a distance in cycling, touching the face when exercising, and avoiding alternating use of equipment.

Keywords: *sports activities, cycling, pandemic, covid-19*



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang harus dilakukan pada masa *pandemi covid-19*. Masyarakat harus tetap aktif meskipun bekerja dan belajar dari rumah. *Social distancing* dan *work from home* cenderung membuat seseorang memiliki gaya hidup kurang gerak, studi menunjukkan bahwa gaya hidup kurang gerak dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi virus (Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan, 2020). Aktif berolahraga secara rutin harus tetap dilakukan meskipun “*work from home and social distancing*” untuk menjaga tubuh tetap bugar dan meningkatkan imunitas. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO) merekomendasikan tetap aktif latihan fisik selama *pandemi covid-19* dengan intensitas sedang. Bentuk latihan bisa berupa latihan aerobik dan atau latihan kekuatan.

Aktivitas olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan aktivitas olahraga (Kemenkes, 2017). Secara definisi latihan olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga adalah aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik (Haskell & Kiernan, 2000). Jumlah energi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu aktifitas dapat diukur dengan kilojoule (KJ) atau kilokalori (kcal). Satu kalori (kal) setara dengan 4,186 joule atau 1 kilokalori (Kkal) setara dengan 1.000 kalori atau setara dengan 4.186 kalori. Adapun jenis-jenis aktivitas menurut Kemenkes RI antara lain:

a. Aktivitas fisik harian

Jenis aktivitas yang pertama ada dalam kehidupan Anda sehari-hari. Kegiatan sehari-hari dalam mengurus rumah bisa membantu Anda untuk membakar kalori yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Seperti misalnya adalah mencuci baju, mengepel, jalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrika, bermain dengan anak, dan sebagainya. Kalori yang terbakar bisa 50 – 200 kcal per kegiatan

b. Latihan fisik

Latihan fisik adalah aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana misalnya adalah jalan kaki, jogging, *push up*, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang seringkali disatu kategorikan dengan olahraga.

c. Olahraga

Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi. Yang termasuk dalam olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya.



Berdasarkan tingkat intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik berat adalah kegiatan yang terus menerus dilakukan minimal selama 10 menit sampai denyut nadi dan napas meningkat lebih dari biasanya, contohnya ialah menimba air, mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul, dll. Sedangkan aktivitas fisik sedang apabila melakukan kegiatan fisik sedang (menyapu, mengepel, dll) minimal lima hari atau lebih dengan durasi beraktivitas minimal 150 menit dalam satu minggu. Selain kriteria di atas maka termasuk aktivitas fisik ringan (WHO, 2015).

Adapun panduan aktivitas fisik menurut Kemenkes RI adalah sebagai berikut. 1) Untuk mendapatkan hasil dari aktivitas fisik yang lebih maksimal direkomendasikan untuk melakukannya dengan prinsip BBTT yaitu baik, benar, terukur, dan teratur. Baik adalah melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya, benar adalah aktivitas yang dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan, terukur adalah aktivitas fisik yang diukur intensitas dan juga waktunya, dan yang terakhir adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur sebanyak 3-5 kali dalam seminggu. 2) Anjuran latihan fisik untuk mencegah dan mengatasi obesitas dengan prinsip BBTT diterjemahkan dalam empat aspek yang disingkat menjadi FITT, yaitu (a) Frekuensi, latihan dilakukan 3 – 5 kali per minggu dan bila kondisi kesehatan dan kemampuan telah memungkinkan dapat ditingkatkan menjadi 5 – 7 per minggu (American College Sport Medicine, 2011), (b) Intensitas, latihan inti dilakukan dalam intensitas sedang, 50 – 70 % denyut nadi maksimal ($DNM = 220 - \text{umur}$), (c) Tipe atau jenis latihan, jenis latihan yang dilakukan terutama adalah latihan aerobik seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, jalan di kolam renang, senam aerobik *low impact*, (d) Time/waktu latihan, latihan disesuaikan dengan kemampuan setiap individu, dan dinaikkan secara bertahap hingga mencapai waktu latihan 150 menit per minggu. Ditingkatkan secara bertahap sampai dengan 300 menit per minggu dan diusahakan 30 – 60 menit per kali latihan. Bagi yang memiliki waktu yang sangat terbatas, maka waktu latihan dapat dilakukan masing-masing 10 menit sehingga terakumulasi waktu 30 – 60 menit per hari.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan peneliti menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah jenis deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012). Pada bagian ini, peneliti memaparkan mengenai desain penelitian yang akan peneliti lakukan pada penelitian ini. Desain ini berisi mengenai langkah-langkah prosedur penelitian yang akan dimuat dalam sebuah bagan. Harapannya dari adanya desain ini, penelitian memiliki arah atau pedoman dalam melakukan penelitiannya tahap demi tahap. Tahapannya adalah



sebagai berikut identifikasi masalah, penyusunan instrumen, menentukan sampel, mengumpulkan data, menganalisis data, dan berakhir pada hasil penelitian.

Data penelitian yang diambil meliputi profil masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga bersepeda di Kabupaten Malang yang antara lain frekuensi melakukan aktivitas fisik dalam seminggu, intensitas latihan, tipe latihan, durasi (waktu) dalam melakukan aktivitas fisik, dan tujuan beraktivitas olahraga. Berdasarkan tujuan dan batasan penelitian, maka sumber data dalam penelitian ini adalah masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di Kabupaten Malang

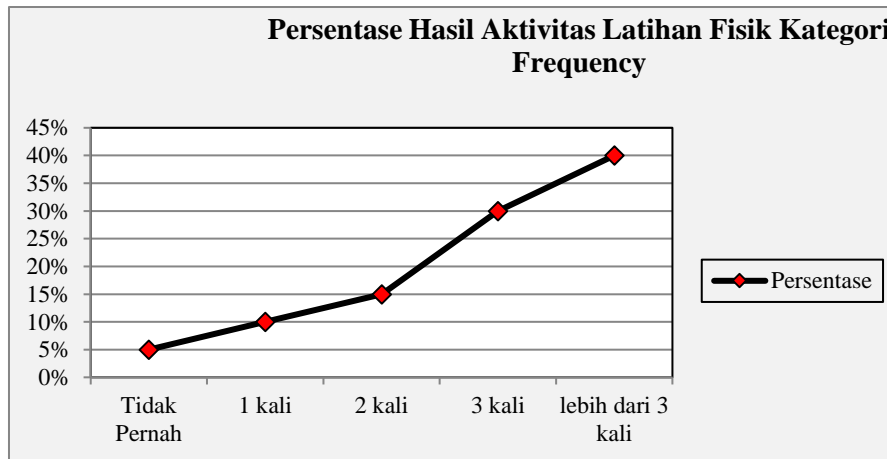
Teknik pengumpulan data yang dipakai peneliti adalah lembar kuesioner dengan menggunakan teknik *random sampling*. Kuesioner adalah suatu teknik pengumpulan informasi yang memungkinkan analisis mempelajari sikap-sikap, keyakinan, perilaku, dan karakteristik beberapa orang utama di dalam organisasi yang bisa terpengaruh oleh sistem yang diajukan atau oleh sistem yang sudah ada. Kuesioner juga dikenal sebagai angket. Kuesioner merupakan sebuah daftar pertanyaan yang harus diisi atau dijawab oleh responden atau orang yang akan diukur. Hal yang didapatkan melalui kuesioner adalah kita dapat mengetahui keadaan atau data pribadi seseorang, pengalaman, pengetahuan, dan lain sebagainya yang kita peroleh dari responden. Kuesioner berbentuk daftar pertanyaan. Harapan yang diinginkan melalui penyusunan kuesioner adalah mampu mengetahui variabel-variabel apa saja yang menurut responden merupakan hal yang penting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diklasifikasikan menjadi beberapa kategori sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yaitu FITT (*Frequency, Intensity, Type, dan Time*) dan tujuan melakukan aktivitas latihan fisik. Adapun hasil penelitiannya adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil data aktivitas latihan olahraga kategori F (*frequency*)

No	Frekuensi latihan (dalam minggu)	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	Tidak Pernah	10	5
2.	1 kali	20	10
3.	2 kali	30	15
4.	3 kali	60	30
5.	Lebih dari 3 kali	80	40
	Total	200	100



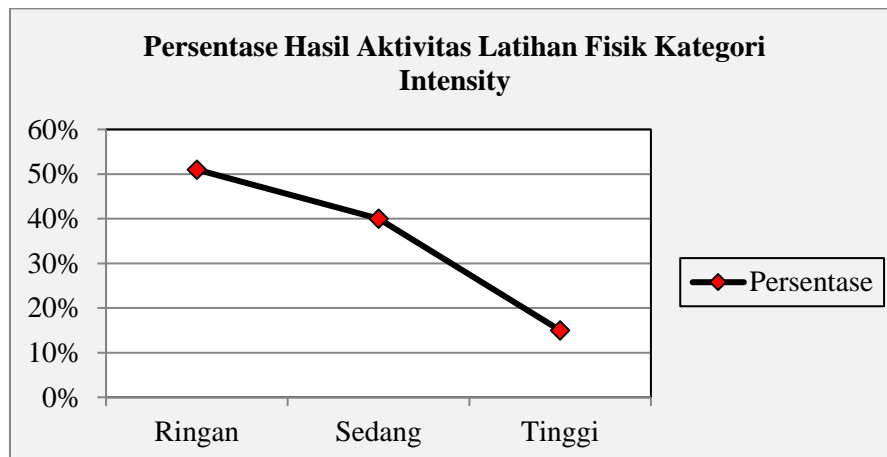
Gambar 1. Diagram *Columns* Hasil Data Aktivitas olahraga bersepeda kategori F (*frequency*)

Data diatas merupakan data yang diambil secara *random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 200 yang tersebar di wilayah Kabupaten Malang. Berdasarkan data tersebut , dapat dijelaskan bahwa 40% masyarakat di Kabupaten Malang melakukan aktivitas latihan olahraga teratur selama 3-5 kali latihan setiap minggunya, 30% melakukan aktivitas latihan olahraga lebih 3 kali dalam seminggu, 15% melakukan aktivitas latihan olahraga kali dalam seminggu, 10% melakukan aktivitas olahraga 1 kali dalam seminggu dan sisa dari seluruh responden yaitu 5% tidak pernah melakukan aktivitas olahraga selama seminggu.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat di Kabupaten Malang sudah teratur dalam melakukan aktivitas setiap minggunya. Hal ini selaras menurut American College Sport Medicine (2011), latihan dilakukan 3-5 kali perminggu dan bila kondisi kesehatan dan kemampuan telah memungkinkan dapat ditingkatkan menjadi 5 -7 perminggu.

Tabel 2. Hasil data aktivitas latihan olahraga kategori I (*intensity*)

No	Intensitas latihan (dalam seminggu)	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	Ringan	102	51
2.	Sedang	80	40
3.	Tinggi	18	9
	Total	200	100

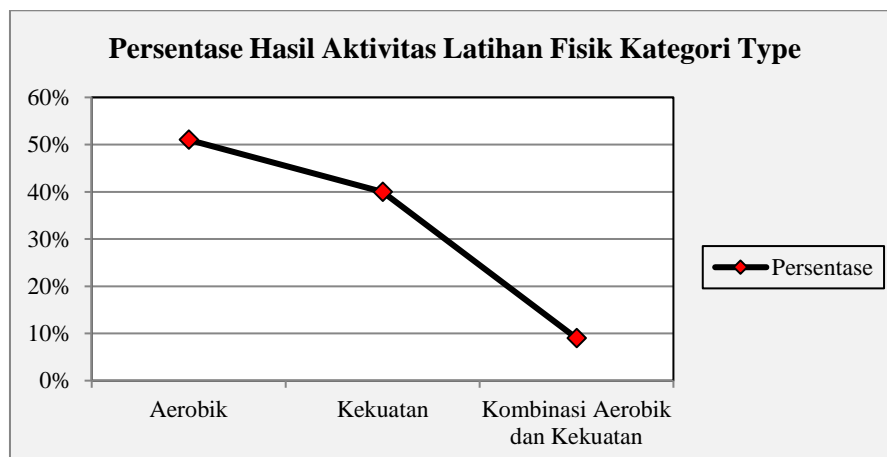


Gambar 2. Diagram Columns Hasil Data Aktivitas Fisik kategori I (*Intensity*)

Berdasarkan data diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas masyarakat di Kabupaten Malang memilih intensitas rendah dan sedang sebanyak 51% dan 40%. Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (2020) latihan fisik intensitas sedang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Sebaliknya, latihan dengan intensitas tinggi justru akan menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terinfeksi virus *COVID-19*.

Tabel 3. Hasil data aktivitas latihan fisik kategori T (*type*)

No	Type latihan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	Aerobik	120	60
2.	Kekuatan	30	15
3.	Kombinasi	70	35
	Total	200	100

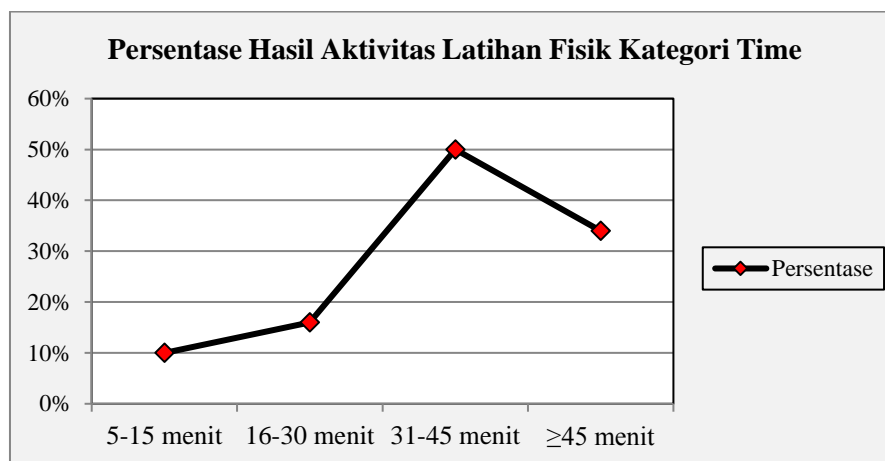


Gambar 3. Diagram Columns Hasil Data Aktivitas Fisik kategori T (*type*)

Berdasarkan data diatas dapat dijelaskan bahwa mayoritas masyarakat di Kabupaten Malang memilih aktivitas fisik aerobik sebanyak 60%, aktivitas yang dipilih meliputi jalan cepat, lari kecil, naik turun tangga, lompat tali, senam aerobik, bersepeda ringan dan sejenisnya. Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (2020), latihan aerobik dapat dilakukan pada masa pandemi covid-19 baik di dalam maupun di luar ruangan dengan tetap mengutamakan *social distancing* dan *free touch activity*.

Tabel 4. Hasil data aktivitas latihan fisik kategori T(time)

No	Time (dalam menit)	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	5-15	20	10
2.	16- 30	32	16
3.	31-45	100	50
4.	≥45	68	34
	Total	200	100



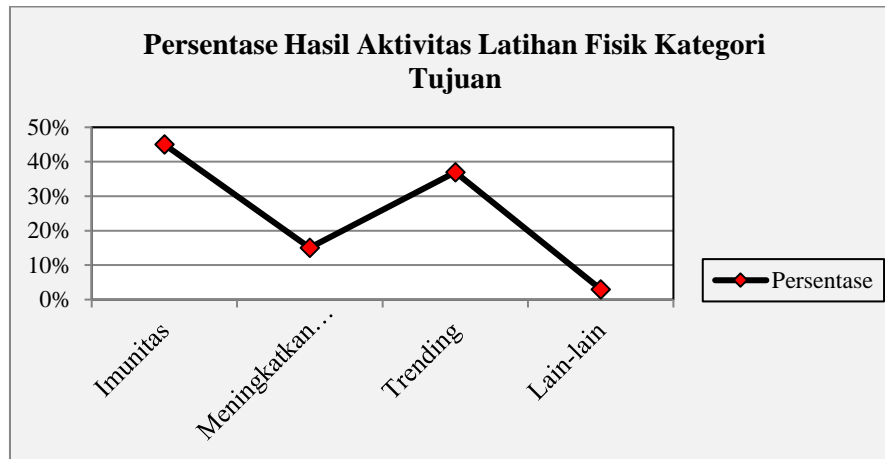
Gambar 4. Diagram Columns Hasil Data Aktivitas Fisik kategori T (Time)

Berdasarkan data diatas dapat dijelaskan bahwa mayoritas masyarakat di Kabupaten Malang, memilih melakukan aktivitas olahraga dengan durasi 31-45 menit sebanyak 50%. Hal ini kurang relevan dengan anjuran *American College Sport Medicine* (2018) yang menyatakan bahwa durasi latihan minimal 30-45 menit untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Tabel 5. Hasil data aktivitas latihan fisik tujuan

No	Tujuan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	Meningkatkan Imunitas	90	45
2.	Meningkatkan Personel Best(PB)	30	15
3.	Mengikuti Trending	74	37
4.	Lain-lain	6	3

Total**200****100**



Gambar 5. Diagram *Columns* Hasil Data Aktivitas Fisik Kategori Tujuan

Berdasarkan data diatas dapat dijelaskan bahwa mayoritas masyarakat di Kabupaten Malang, memilih melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan untuk meningkatkan tubuh sebanyak 45%, akan tetapi sebagian besar responden juga memilih tujuan berolahraga adalah untuk mengikuti trending mencapai 37%. Sesuai dengan anjuran Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan Indonesia (2020) bahwasannya untuk masa pandemic covid-19 sebaiknya olahraga dilakukan dengan tujuan untuk menjaga imunitas tubuh. Akan tetapi, untuk masyarakat yang melakukan olahraga demi eksistensi atau mengikuti trending akan berdampak baik bagi tubuh jika aktivitas ini dilakukan secara kontinuitas, terstruktur, dan terprogram baik di masa pandemi ataupun kehidupan normal yang akan datang.

SIMPULAN

Secara umum masyarakat di Kabupaten Malang sudah melakukan aktivitas olahraga sesuai prinsip FITT (*frequency, intensity, type, and time*) selama *pandemi covid-19*. Kategori *frequency* (berapa kali latihan dilakukan dalam seminggu) ketercapaian responden mencapai 45% dari keseluruhan 200 responden. Kategori *Intensity* atau intensitas latihan sebagian besar responden memilih kategori ringan dan sedang dengan ketercapaian 51% dan 49%, kategori *type* latihan mayoritas memilih type aerobik dengan durasi latihan 31-45 menit. Hasil tersebut sesuai dengan rekomendasi Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan (PDSKO). Dalam melakukan aktivitas olahraga, hal lain yang harus diperhatikan yaitu menghindari *overtraining* (latihan olahraga secara berlebihan), menghindari kerumunan dengan risiko tinggi, menggunakan peralatan



olahraga secara bergantian, selalu berpikir positif, istirahat yang cukup, dan mengkonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

ACSM .2018. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10th ed. Edited by D. Riebe. Lippincott Williams & Wilkins. Available at: <http://thepoint.lww.com/>.

_____. 2020. *Exercise is Medicine* (dalam instagram pdsko Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan), diakses tanggal 1 Juli 2020

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Buku Saku Ayo Bergerak, Lawan Obesitas!*. Jakarta: Kemenkes RI.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Skloot, G. S. 2017. *The Effects of Aging on Lung Structure and Function*. *Clinics in Geriatric Medicine*, 33(4), 447–457. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2017.06.001>

Surbakti, S. 2014. Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20 (September 2014), 1–15.

Suter, E., Ma, B., Tschopp, A., Wanner, H. U., Wenk, C., Gutzwiller, F, Jog-, E. S. 1990. *Effects of Self-Monitored Jogging on Physical Fitness , Blood Pressure and Serum Lipids : A Controlled Study in Sedentary Middle-Aged Men*. *International Journal of Sports Medicine*, 11, 425–432.

WHO. 2018. Prevalence of Insufficient Physical Activity. Diambil 23 November 2018, dari http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en.

Woo, J. S., Derleth, C., Stratton, J. R., & Levy, W. C. 2006. *The Influence of Age, Gender, and Training on Exercise Efficiency*. *Journal of the American College of Cardiology*, 47(5), 1049–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2005.09.066>