

Aktivitas Olahraga Bersepeda Pada Saat Pandemi Covid-19 di Kabupaten Gorontalo

Meyke Parengkuan

Pendidikan Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo

parengkuanmeyke1967@gmail.com

Abstrak. Bersepeda merupakan alat transportasi yang ramah lingkungan karena tidak menimbulkan polusi udara yang dapat merusak kualitas udara di bumi. Bersepeda termasuk dalam jenis olahraga rekreasi yang memiliki banyak manfaat yaitu, dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah terpapar virus Covid-19, membuat perasaan senang, sebagai sarana berwisata, menghilangkan stres, membuat tubuh langsing, menambah teman, dan masih banyak lagi. Di masa pandemi covid-19 seperti ini, olahraga bersepeda sangatlah cocok dilakukan oleh kebanyakan orang, karena olahraga yang hemat dan mudah dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana aktivitas olahraga bersepeda melalui komunitas bersepeda di Kabupaten Gorontalo dengan menggunakan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Type, dan Time*) dan ingin mengetahui apa tujuan masyarakat ketika melakukan aktivitas bersepeda pada saat pandemi Covid-19. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini yaitu seluruh komunitas bersepeda di Kabupaten Gorontalo dengan jumlah sampel 150 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian dengan teknik *Random Sampling* dengan menyebarkan angket melalui *google form*. Kemudian diperoleh hasil penelitian untuk kategori tujuan bersepeda sebagian besar responden melakukan aktivitas bersepeda untuk meningkatkan sistem imun dan meningkatkan performa yang mencapai 71% meskipun ada 29% yang hanya bertujuan untuk mengikuti tren, untuk kategori frekuensi bersepeda dalam satu minggu komunitas bersepeda sudah rutin 3-5 kali dengan responden 62%, untuk kategori intensitas yang dilakukan rata-rata pada kategori ringan dan sedang yaitu 37 % dan 42 %, untuk kategori tipe latihan yang digunakan mayoritas menggunakan latihan kombinasi aerobik dan anaerobik yaitu 56%, untuk kategori waktu latihan komunitas bersepeda rata-rata pada saat pagi dan sore hari yaitu 36% dan 41% dengan durasi lebih dari 45 menit sebanyak 47%. Jadi komunitas bersepeda di Kabupaten Gorontalo sudah sesuai dalam melakukan aktivitas bersepeda dengan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Type, dan Time*). Dari data tersebut dapat Disimpulkan bahwa masyarakat Kabupaten Gorontalo rata-rata memilih bersepeda dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan memperbaiki fungsi Organ Tubuh. Rekomendasi dan Temuan Baru yang di kedepankan dalam penelitian ini bahwa: Olahraga bersepeda benar-benar dapat meningkatkan kebugaran dan peningkatan imun atau kekebalan tubuh.

Kata Kunci: Aktivitas olahraga, bersepeda, pandemi Covid 19

Pendahuluan

Penyakit Coronavirus muncul pada tahun 2019, sehingga dinamakan Covid-19 yang berasal dari Wuhan, China. Kemudian

dengan cepat menyebar ke seluruh penjuru dunia, menyebabkan milyaran orang terkurung, yang dapat mengganggu kehidupan manusia di dunia (Sahu, 2020). Hingga 19 Maret 2020, total 214.894 orang telah terinfeksi virus tersebut. 8.732

orang meninggal dan 83.313 pasien sembuh (Sumantri et al., 2021). Dimulai secara langsung atau tidak langsung dengan sosialisasi gerakan *social distancing*, pemerintah Indonesia menanggapi masalah ini dengan serius. Menjaga kebersihan dan kesehatan sangatlah penting, oleh karena itu orang disarankan memakai masker saat keluar rumah atau di keramaian, dan jarak minimal antar orang harus dijaga dalam jarak 2 meter. Dalam kajian Setiawan (2020: 19), dokter spesialis kedokteran olahraga, Michael Triangto menyarankan pekerja yang bekerja di rumah untuk tetap memperhatikan aktivitas fisik. Jika pekerja tidak lagi harus berolahraga dengan intensitas rendah, maka akan banyak risiko kesehatan. Dampak negatif dari orang yang jarang berolahraga dapat terjadi yaitu: atrofi otot, otot yang tidak digunakan dalam waktu lama dapat menjadi keriput. Kondisi ini biasanya tidak menimbulkan gangguan kesehatan yang serius. Namun, jika kontraksi otot mulai mengganggu pergerakan tubuh saat memulai aktivitas sehari-hari, semua orang harus waspada. Mudah sakit, karena tidak berolahraga atau tidak ada latihan fisik dalam waktu lama yang juga akan membuat seseorang lebih rentan terserang penyakit.

Memiliki tubuh yang sehat adalah dambaan setiap orang. Orang yang sehat akan memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif karena memiliki kesehatan yang cukup untuk menunjang aktivitas inti dan aktivitas sehari-hari lainnya. Menurut Herdinata (2020: 50-51). Semakin baik kondisi fisik seseorang, semakin kuat tubuh atau sistem imunnya. Kesehatan yang baik itu baik untuk kita, termasuk: Hindari penyakit. Ada beberapa penyakit yang meningkatkan risiko sakit bagi orang yang fisiknya lemah. Dengan kata lain, orang dengan kebugaran jasmani yang baik memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit tertentu. Penyakit jantung dan

tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang paling rentan bagi orang dengan kebugaran jasmani rendah.

Mengurangi kandungan lemak berbahaya di dalam tubuh. Akibat asupan lemak jenuh atau makanan tinggi kolesterol, biasanya kandungan lemak jahat dalam tubuh manusia meningkat. Orang dengan kadar lemak berbahaya terlarut dalam darah tinggi berisiko besar menderita berbagai masalah kesehatan.

Mengurangi resiko kanker. Orang dengan kebugaran fisik lebih tinggi juga memiliki risiko lebih rendah terkena kanker. Setiap orang berisiko terkena kanker, tetapi risiko ini dapat dikurangi melalui aktivitas fisik dan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Meningkatkan *mood* dan kekuatan energi. Orang yang dalam keadaan sehat biasanya memiliki kondisi emosi atau psikologis yang baik. Melakukan latihan fisik ringan untuk menjaga kesehatan tubuh mungkin merupakan cara terbaik untuk menjaga kestabilan emosi. Selain itu, orang dengan kondisi fisik yang baik atau kebugaran jasmani yang tinggi biasanya juga memiliki kekuatan otot dan energi yang baik. Selain faktor latihan; asupan nutrisi dan waktu istirahat yang cukup juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Beberapa manfaat yang didapat selama berolahraga adalah meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, menghilangkan stres, dan menurunkan kolesterol. Pandangan lain dari Hudson & Sprow (2020) percaya bahwa latihan fisik sangat penting untuk pencegahan dan pengelolaan berbagai penyakit kronis (termasuk penyakit kardiovaskular dan diabetes). Sistem imun harus dilakukan secara teratur, seperti jalan kaki, jogging, renang, angkat beban, latihan interval, dan bersepeda. Sedangkan olahraga ringan dapat dijadikan pilihan untuk menjaga kesehatan, antara lain jalan cepat, senam, renang, lari dan bersepeda (Pane, 2015). Penelitian telah menunjukkan bahwa sistem kekebalan dipengaruhi oleh

aktivitas fisik. Dalam Harahap (2014), olahraga teratur dapat meningkatkan respon imun, dan olahraga intensitas tinggi atau jangka panjang dapat menekan respon imun. Sebab, sistem kekebalan ini bisa bertahan selama 6 hingga 48 jam sehingga membuat orang lebih mudah terserang penyakit. Sistem imun merupakan sistem imun yang melindungi tubuh manusia dari benda asing seperti bakteri, bakteri, virus, dan racun. *The American College of Sports Medicine* (2020) menjelaskan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Misalnya, aktivitas luar ruangan yang disarankan adalah berjalan kaki atau berlari di lingkungan sekitar, menggunakan taman lokal untuk aktivitas, bersepeda, berkebun dan berkebun, serta bermain game olahraga bersama. Dalam pandemi ini, latihan fisik melalui olah raga menjadi sangat penting. Meningkatkan kualitas dan kuantitas olah raga secara sistematis dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan produksi hormon dan kesehatan fisik. Olahraga yang dapat dilakukan selama pandemi ini adalah olahraga rekreasi. Bersepeda termasuk dalam kategori olah raga rekreasi, karena dilakukan di waktu senggang dengan tujuan agar pelaku dapat memperoleh kepuasan emosional, seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta kepuasan jasmani dan rohani, seperti menjaga kesehatan dan kesehatan jasmani. memperoleh status kesehatan secara keseluruhan (Hidayat, *et. al.*, 2020). Menurut Munafisah (2019: 1) sepeda merupakan alat transportasi yang kakinya meluncur di jalan raya sehingga sangat ramah lingkungan, karena tidak menggunakan bahan bakar yang dapat menimbulkan pencemaran udara, sehingga sepeda termasuk dalam sepeda. Modal transportasi yang ekonomis. Selain itu, sepeda merupakan sarana hiburan, petualangan dan kesehatan. Saat pandemi, kebanyakan orang memilih bersepeda sebagai olahraga. Mulai dari anak-anak hingga lansia, tren bersepeda ini

telah menyebar ke seluruh lapisan masyarakat di Indonesia. Mereka menyukai olah raga ini karena bersepeda dapat menghilangkan rasa bosan, namun tetap menjaga jarak antar pesepeda lainnya (Ramdani, 2020). Menurut penelitian Pane (2015), bersepeda merupakan olahraga yang mudah dan menyenangkan yang berdampak pada kesehatan jantung serta dapat melatih otot-otot tubuh. Untuk menjaga tubuh tetap sehat, sehat dan langsing, sebaiknya latihan ini dilakukan minimal 30 menit.

Bersepeda merupakan jenis latihan fisik yang paling digemari karena siapapun bisa mengendarai sepeda, bahkan mereka yang kelebihan berat badan atau obesitas (Khuddus, 2020). Olahraga ini merupakan olahraga yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat. Dengan berlalunya waktu, model sepeda sangat bervariasi dari zaman kuno hingga saat ini. Hal ini dikarenakan kreatifitas para ahli yang mampu membuat sepeda semakin digemari masyarakat. Selain untuk memperkuat daya tahan tubuh, bersepeda memiliki banyak manfaat, misalnya bisa jalan-jalan, menambah wawasan, berteman, bersilaturahmi, dan menyatukan kebahagiaan, bisa dijadikan terapi untuk menjaga kesehatan dan menghilangkan rasa bosan.

Menurut penelitian Frobose dalam Khuddus (2020), bersepeda dapat membawa manfaat sebagai berikut:

Bersepeda bagus untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Bersepeda adalah salah satu metode latihan, dapat meminimalkan tekanan pada lutut, dan juga merupakan cara terbaik untuk memperkuat tulang rawan. Orang yang kekurangan berat badan, obesitas atau obesitas tanpa takut cedera bisa mengendarai sepeda.

Bersepeda dapat meningkatkan sirkulasi darah secara keseluruhan, dan yang terpenting, pengoperasian jantung lebih hemat, karena fungsi pemompaan menjadi lebih efektif, sehingga menurunkan

tekanan darah secara keseluruhan dan mengurangi penyakit jantung.

Bersepeda dapat meningkatkan kualitas sistem kekebalan tubuh dan melindungi tubuh dari virus dan bakteri.

Biarpun (29%) memilih bersepeda setelah *tren* pandemi Covid-19, masyarakat yang awalnya menggunakan transportasi umum cenderung beralih ke sepeda karena dianggap lebih populer saat pandemi. Et al. (2021)), aktivitas bersepeda di kota-kota termasuk China, Hungaria, Korea Selatan, dan Amerika Serikat telah meningkat secara dramatis. Dampaknya adalah peningkatan penggunaan sepeda, hal tersebut tidak menjadi masalah, karena jika dilakukan secara rutin juga akan memberikan efek positif bagi tubuh, bahkan lebih baik jika mereka melakukan bersepeda tidak hanya pada saat pandemi Covid-19 tetapi juga setelah adanya Covid-19 pandemi. Akhirnya dengan kata lain kegiatan bersepeda masyarakat di Kabupaten Gorontalo akan menjadi kebiasaan sehari-hari dan kegiatan yang sangat bermanfaat bagi tubuh dan lingkungan.

70% komunitas bersepeda di Kabupaten Gorontalo melakukan aktivitas bersepeda, dengan waktu antara 31-45 menit, lebih dari 45 menit. Temuan ini sejalan dengan Raustorp & Koglin (2019). Agar tetap sehat, orang dewasa berusia antara 18 dan 64 tahun harus aktif setidaknya 150 menit seminggu. Jika semua orang bisa naik dalam waktu 30 menit, itu akan meningkatkan kesehatan tubuh manusia. Warburton & Bredin (2017) merekomendasikan agar Anda melakukan latihan fisik yang sehat, 150 menit latihan fisik sedang per minggu atau 75 menit latihan fisik yang berat per minggu untuk menjaga kesehatan Anda. Lakukan latihan fisik sedang atau latihan berat 75 menit seminggu agar tetap sehat. Sangat disarankan agar 70% komunitas bersepeda di Kab. Gorontalo mencapai tujuan ideal untuk memenuhi kebutuhan fisik.

Pada saat pandemi Covid-19, banyak komunitas sepeda baru bermunculan. Khusus bagi masyarakat di Kabupaten Gorontalo, bersepeda menjadi *trend* baru bagi masyarakat Gorontalo untuk melakukan aktivitas olahraga pada saat pandemi ini, sehingga banyak orang memanfaatkan waktunya untuk bersepeda bersama masyarakat atau keluarga. Bersepeda juga harus mengikuti bagian ini. Menurut intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Aktivitas yang kuat yaitu aktivitas terus menerus selama minimal 10 menit hingga denyut nadi meningkat dari biasanya, seperti lari cepat, memompa, memanjat, dll. Untuk mendapatkan manfaat penguatan daya tahan tubuh dari olah raga, sebaiknya rencanakan olah raga secara teratur. Salah satu kriteria yang dapat digunakan adalah dengan menerapkan prinsip FITT-VP.

Frekuensi adalah seberapa sering Anda berolahraga, misalnya 3 hingga 5 minggu sehari.

Intensitas adalah seberapa keras Anda berolahraga dengan menentukan persentase denyut nadi maksimum (misalnya 60-80% DNM).

Time/Waktu adalah waktu Anda berolahraga, misalnya 30 hingga 60 menit. *Type/Jenis* adalah jenis olahraga yang Anda lakukan, seperti latihan kekuatan, senam aerobik, bersepeda dan yoga (Firmansyah, 2020: 32).

Berdasarkan komentar di atas, peneliti berharap dapat memahami bagaimana menggunakan prinsip FITT (Frekuensi, Intensitas, Jenis dan Waktu) untuk melakukan kegiatan bersepeda melalui komunitas bersepeda di Kabupaten Gorontalo, dan berharap dapat memahami bahwa tujuan masyarakat melakukan kegiatan bersepeda selama pandemi Covid-19 pada saat itu.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi

dalam penelitian ini adalah seluruh komunitas sepeda yang ada di Kabupaten Gorontalo dengan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 150 orang.

Data penelitian ini meliputi masyarakat yang melakukan kegiatan bersepeda di Kabupaten Gorontalo yang meliputi frekuensi bersepeda selama seminggu, intensitas olah raga saat bersepeda, jenis olah raga yang digunakan dalam olah raga, dan lamanya waktu yang dihabiskan untuk bersepeda.

Teknik pengumpulan data ini menggunakan teknik random sampling dengan menyebarkan kuesioner kepada seluruh komunitas sepeda di Kabupaten Gorontalo, kemudian datanya dapat diterima melalui *Google Forms*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil FITT (*Frequency, Intensity, Type, Time*)

Berdasarkan prinsip pelatihan FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*), maka hasil penelitian ini dibagi menjadi beberapa kategori: Berikut tabel persentase hasil studi atau data yang diperoleh dari pandemi COVID-19 Kabupaten Gorontalo.

Tabel 1. Karakteristik Responden

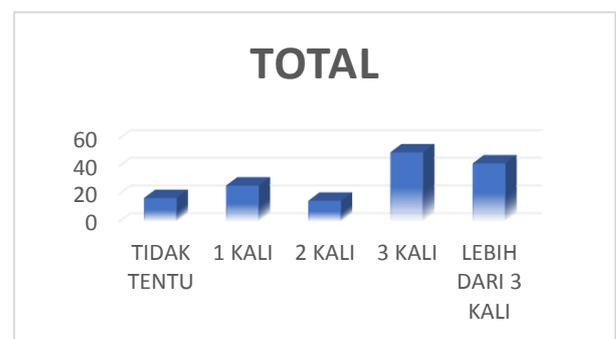
Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	101	67%
Perempuan	49	33%
<i>Frequency</i>		
Tidak tentu	17	11%
1 kali	26	17%
2 kali	15	10%
3 kali	50	34%
> 3 kali	42	28%
<i>Intensity</i>		
Ringan	55	37%
Sedang	63	42%
Tinggi	32	21%
<i>Type</i>		
Aerobik	21	14%

Anaerobik	45	30%
Kombinasi	84	56%
<i>Time</i>		
5-15 menit	13	9%
16-30 menit	31	21%
31-45 menit	35	23%
> 45 menit	71	47%
<i>Kesimpulan</i>		
Meningkatkan Imun	57	38%
Meningkatkan Performa	50	33%
Mengikuti Trend	43	29%

Menurut Tabel 1. Hal ini menunjukkan bahwa, ada 150 orang yang diwawancarai, 101 orang yang diwawancara adalah laki-laki, dan 49 orang yang diwawancarai adalah perempuan. Pembahasan selanjutnya mengenai FITP (frekuensi, intensitas, jenis, waktu) akan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2. Data hasil kategori *Frequency* *Frequency*/frekuensi merupakan seberapa sering Anda melakukan olahraga, misalnya 3 hingga 5 minggu setiap hari.

No	Frekuensi (dalam satu minggu)	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Tidak tentu	17	11%
2	1 kali	26	17%
3	2 kali	15	10%
4	3 kali	50	34%
5	> 3 kali	42	28%
TOTAL		150	100%



Gambar 2. Data Hasil Kategori *Frequency*
Data di atas berasal dari komunitas bersepeda Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 150 responden. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa 28% komunitas bersepeda di Kabupaten Gorontalo mengendarai sepeda lebih dari 3 kali seminggu, 34% bersepeda 3 kali seminggu, 10% bersepeda 2 kali seminggu, dan 17% bersepeda seminggu sekali. Dalam seminggu, 11% sisanya tidak stabil saat bersepeda dalam satu minggu.

Berdasarkan hasil data di atas, komunitas bersepeda di Kabupaten Gorontalo secara rutin bersepeda, dimana 28% dari 62% orang bersepeda lebih dari 3 kali dalam seminggu dan 34% orang bersepeda 3 kali dalam seminggu.

Tabel 3. Data Hasil Kategori *Intensity*
Intensitas / intensitas adalah seberapa keras Anda bekerja selama berolahraga dan cara menentukan persentase denyut nadi maksimum (mis. 60-80% DNM).

No	Intensitas Latihan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Ringan	55	37%
2	Sedang	63	42%
3	Tinggi	32	21%
TOTAL		150	100%

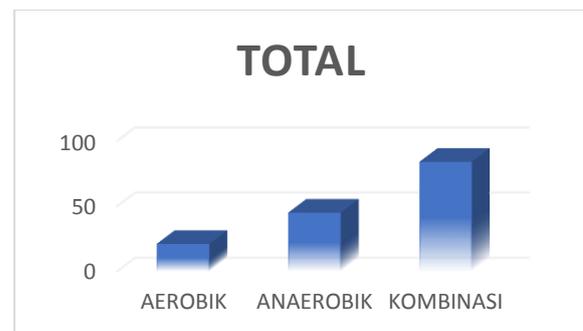


Gambar 3. Data Hasil Kategori *Intensity*
Seperti terlihat dari data di atas, komunitas bersepeda Kabupaten Gorontalo lebih memilih olahraga intensitas ringan dan sedang masing-masing sebesar 37% dan 42%, sedangkan 21% masyarakat memilih menggunakan olahraga intensitas tinggi.

Olahraga ringan dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh. Di saat yang sama, olahraga dengan intensitas tinggi justru menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga meningkatkan risiko tertular virus Covid-19..

Tabel 4. Data Hasil Kategori *Type*
Waktu / waktu adalah waktu Anda berolahraga, misalnya 30 sampai 60 menit.

No	Type Latihan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Aerobik	21	14%
2	Anaerobik	45	30%
3	Kombinasi	84	56%
TOTAL		150	100%

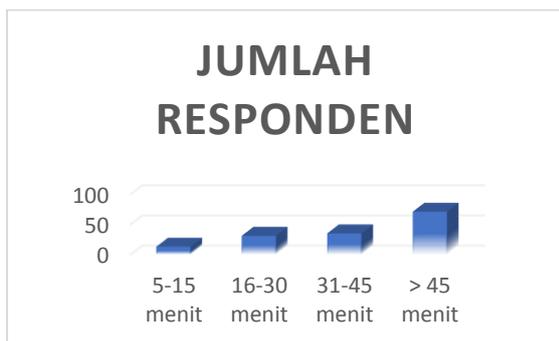


Gambar 4. Data hasil kategori *Type*
Terlihat dari data di atas bahwa sebanyak 14% orang memilih jenis olahraga aerobik, antara lain jalan cepat, jogging, berenang, dll. Kemudian 30% orang memilih jenis latihan anaerobik, termasuk angkat beban, lari sprint, latihan interval, dll. Sebanyak 56% komunitas bersepeda di Kabupaten Gorontalo memilih menggunakan kombinasi latihan aerobik dan anaerobik. Latihan ini bisa dilakukan di dalam ruangan atau di luar ruangan, namun kita harus tetap memperhatikan aktivitas *social distancing* dan *free contact* agar kita tetap bisa berlatih dengan benar dan sehat.

Tabel 5. Data Hasil Kategori *Time*
Jenisnya adalah jenis olah raga yang Anda lakukan, seperti latihan kekuatan, aerobik, bersepeda dan yoga.

No	Time Latihan	Jumlah Responden	Persentase (%)
----	--------------	------------------	----------------

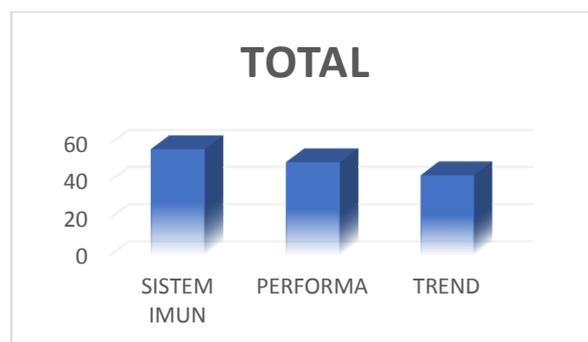
1	5-15 menit	13	9%
2	16-30 menit	31	21%
3	31-45 menit	35	23%
4	> 45 menit	71	47%
TOTAL		150	100%



Gambar 5. Data Hasil Kategori *Time*
Seperti terlihat dari data di atas, 70% komunitas bersepeda di Kabupaten Gorontalo melakukan aktivitas bersepeda selama 31-45 menit dan lebih dari 45 menit. 23% komunitas bersepeda di Kabupaten Gorontalo bersepeda selama 31-45 menit, sedangkan 47% bersepeda lebih dari 45 menit. Dengan cara ini, komunitas bersepeda di Kabupaten Gorontalo rata-rata jika melakukan aktivitas rutin selama selesainya aktivitas maka daya tahan tubuhnya akan diperkuat dan virus Covid-19 dapat terhindarkan. Lalu ada tujuan dari komunitas bersepeda untuk melakukan aktivitas bersepeda. Berikut hasil penelitiannya:

Tabel 6. Data Tujuan Berolahraga Sepeda

No	Tujuan	Jumlah Responden	Perse ntase (%)
1	Meningkatk an Imun	57	38%
2	Meningkatk an Performa	50	33%
3	Mengikuti Trend	43	29%
Total		150	100%



Gambar 1. Diagram Data Tujuan Berolahraga Sepeda

Berdasarkan data diatas terlihat bahwa 38% komunitas bersepeda di Kabupaten Gorontalo memilih untuk meningkatkan daya tahan tubuh sebagai tujuan bersepeda, 33% memilih untuk meningkatkan performa, dan sisanya memilih mengikuti trend, hingga 29%. Namun jika saat pandemi Covid-19 seperti itu atau ketika pandemi Covid-19 sudah berakhir, dengan kata lain komunitas yang hanya mengikuti *tren* bersepeda akan membawa manfaat yang baik bagi tubuh, misalnya di masa Covid- 19 pandemi atau ketika pandemi Covid-19 berakhir. Normal seperti biasa.

Penggunaan sepeda bersama dianggap sebagai solusi sementara, oleh karena itu salah satu tema yang dapat digali selama ini adalah melakukan kegiatan sehat bersama dengan tetap menghargai jarak pergaulan. Bersepeda merupakan solusi cepat dan efektif yang dapat memberikan kenyamanan, kecepatan gerak dan efek menguntungkan bagi kesehatan pengguna, mencegah virus Covid-19 dan membawa manfaat kesehatan bagi pengguna saat ini. Untuk mengikuti prinsip FITT (frekuensi, intensitas, jenis, waktu), kegiatan bersepeda komunitas dilakukan di Kabupaten Gorontalo pada saat pandemi Covid-19, dan dilakukan penelitian lanjutan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dan teknologi pengumpulan datanya menggunakan *Google Sheets* yang telah didistribusikan ke berbagai komunitas bersepeda di Kabupaten Gorontalo.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari responden survei yang terdiri dari komunitas bersepeda Kabupaten Gorontalo, dapat diperoleh data tentang tujuan bersepeda mereka serta frekuensi, intensitas, jenis dan durasi aktivitas bersepeda selama pandemi Covid-19. Data dari tabel dan grafik target bersepeda menunjukkan bahwa meskipun beberapa orang memilih aktivitas bersepeda hanya untuk mengikuti *tren* bersepeda, sebagian besar pesepeda mereka memilih aktivitas bersepeda dengan tujuan meningkatkan kekebalan dan performa. Pandemi COVID-19. 38% orang memilih untuk meningkatkan kekebalannya, 33% memilih untuk meningkatkan fungsi fisiknya, dan 29% memilih untuk mengikuti tren. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kabupaten Gorontalo rata-rata memilih bersepeda dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan memperbaiki fungsi Organ Tubuh. Rekomendasi dan Temuan Baru yang di kedepankan dalam penelitian ini bahwa: Olahraga bersepeda benar-benar dapat meningkatkan kebugaran dan peningkatan imun atau kekebalan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine [Internet]. Staying Physically Active During The COVID-19 Pandemic. (2020). Disponivel em: <https://www.acsm.org/>.
- Firmansyah, A. (2020). Peran Latihan Dalam Meningkatkan Sistem Imun. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Harahap, N. S. (2014). Protein Dalam Nutrisi Olahraga. Jurnal Ilmu Keolahragaan. 13(2): 45-54.
- Herdinata, G. R. P. (2020). Strategi Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dengan Berolahraga 3-M (Mudah, Murah Menyenangkan) Di Masa Pandemi Covid-19. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Hidayat, T., Hudah, M. & Zhannisa, U. H. (2020). Survey Minat Masyarakat Untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Demak. Journal of Physical Activity and Sports. 1(1): 80-88.
- Hudson, G. M. & Sprow, K. (2020) Physical Activity During the COVID-19 Pandemic. Journal of Physical Activity and Health. 17(7): 685-687.
- Khuddus, L. A. (2020). Berolahraga Sepeda di Kala Pandemi Covid-19. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Munafisah. (2019). Mengenal Olahraga Balap Sepeda. Tangerang: Loka Aksara.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 21(79): 1-4.
- Ramdani, I. (2020). Analysis of The Cycling Trend During The Pandemic of COVID 19 Towards Small and Medium Enterprises (UMKM) Income. International Journal of Social Science and Business. 4(4): 528-535.
- Raustorp, J., & Koglin, T. (2019). The Potential For Active Commuting By Bicycle And Its Possible Effect On Public Health. Journal of Transport & Health. 13: 72-77.
- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due To Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact On Education and Mental Health of Students and Academic Staff. Cureus, 12(4): 1-6
- Setiawan, M. H. W. (2020). Modifikasi Bentuk Latihan Fisik Dalam Kegiatan Sehari- Hari di Masa Pandemi. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Sumantri, A., Triana, E., & Buhana, F. (2021). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga

- Kesehatan Jiwa. Proceeding Seminar Nasional. 1(1): 92-98.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health Benefits Of Physical Activity: A Systematic Review Of Current Systematic Reviews. *Current Systematic Reviews. Current Opinion In Cardiology.* 32(5): 541–556