

Survey Minat Masyarakat untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Demak

Taufik Hidayat¹, Maftukin Hudah¹ dan Utvi Hinda Zhannisa¹

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang ¹

E-mail : taufikh2602@gmail.com

Abstrak:

Jawa Tengah adalah salah satu dari banyak daerah di Indonesia terdampak oleh virus covid 19. Oleh sebab itu pemerintah Jawa Tengah juga melakukan instruksi yang diberikan oleh pemerintah pusat untuk mencegah persebaran dari virus covid 19. Pemerintah memberlakukan social distancing dan juga Work From Home. Namun yang terjadi masyarakat diwilayah Jawa Tengah justru mencari aktifitas diluar rumah dengan bersepeda. Hal tersebut juga dialami oleh masyarakat dilingkungan kabupaten Demak. Permasalahan yang diambil dalam penelitian ini adalah bagaimana minat masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi yaitu bersepeda pada masa pandemi covid 19 di Demak. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survey yang dilakukan secara online dengan menyebarkan angket melalui google form. Populasi dalam penelitian ini adalah pengguna sepeda diwilayah Demak dengan jumlah sampel 100 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator perhatian yang paling dominan dengan skor perolehan persentase 78% berada dalam kategori tinggi. Untuk hasil keseluruhan dalam penelitian ini adalah 75 % masuk pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa minat masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi bersepeda pada masa pandemi covid 19 masuk dalam kategori tinggi. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah minat masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi bersepeda pada masa pandemi covid 19 masuk kategori tinggi dengan persentase 75% dengan perolehan skor rata-rata 282. sebanyak 24 orang dengan kriteria sangat tinggi, 73 orang dengan kriteria tinggi, sementara kriteria cukup hanya 3 orang. Masyarakat berpendapat bahwa bersepeda merupakan olahraga yang cocok yang dilakukan pada masa pandemi, pada masa pandemi kesehatan merupakan hal yang harus paling kita jaga karena tubuh rentan terkena virus. Dengan bersepeda kita masih bisa menjaga protokol kesehatan yang telah diterapkan dimasa pandemi ini.

Kata kunci: Minat Masyarakat, Olahraga Rekreasi Bersepeda, Covid 19

1. Pendahuluan

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya (Suratmin, 2018:23).

Sementara Kemal dan Supandi dalam Utomo (2015:2), mengungkapkan beberapa definisi olahraga ditinjau dari kata asalnya yaitu (1) disport/disportare, yaitu bergerak dari suatu tempat ke tempat lain (menghindarkan diri). Olahraga adalah suatu permulaan dari dan menimbulkan keinginan orang untuk menghindarkan diri atau melibatkan diri dalam kesenangan (rekreasi), (2) field sport, mula-mula dikenal di Inggris abad ke-18. Kegiatannya dilakukan oleh para bangsawan/aristocrat, terdiri dari dua kegiatan pokok yaitu menembak dan berburu pada waktu senggang. (3) desporter, berarti membuang lelah (bahasa Perancis). (4) sport, sebagai pemuasan atau hobi (ensiklopedia

jerman). (5) olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, dan sebagainya. Olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat.

Kegiatan Olahraga terbuka bagi semua orang, tinggal menyesuaikan dengan kemampuan, kesenangan, dan kesempatan. Tanpa membedakan hak, status sosial, dan derajat dimasyarakat, olahraga dilakukan oleh berbagai unsur lapisan masyarakat (Rosdiani, 2013:62).

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 19 ayat (1) Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran. (2) Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga perkumpulan, atau organisasi olahraga. (3) Olahraga rekreasi sebagaimana yang dimaksud pada ayat (1) bertujuan: a. memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani dan kegembiraan; b. membangun hubungan sosial dan/atau; c. melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.

Olahraga rekreasi suatu kegiatan olahraga yang dapat dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh. Rekreasi merupakan kegiatan positif yang dilakukan pada waktu senggang dengan sungguh-sungguh dan bertujuan untuk mencapai kepuasan (Husdarta dalam Setiyowati 2015:30).

Banyak sekali jenis-jenis olahraga rekreasi yang dapat dilakukan salah satunya yaitu bersepeda. Sepeda adalah sebuah alat transportasi yang dikayuh menggunakan kedua kaki yang meluncur di jalan raya. Sepeda merupakan sarana transportasi yang hemat. Selain itu sepeda juga sebagai alat bersenang-senang, melakukan petualangan, dan menjaga kesehatan (Munasifah, 2019:1).

Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak oleh virus covid 19. Virus ini sangat mematikan karena proses penyebarannya yang sangat cepat dan menyerang sistem pernafasan sehingga seseorang yang terinfeksi oleh virus ini akan kesulitan untuk bernafas. Hal ini yang dapat menyebabkan kematian. Mengingat dari dampak yang mematikan dari virus covid 19 membuat pemerintah harus berfikir keras untuk mengantisipasi persebaran virus tersebut.

Pemerintahan di Jawa Tengah juga harus melakukan instruksi yang diberikan oleh pemerintah pusat untuk mencegah persebaran dari virus covid 19. Pemerintah memberlakukan social distancing dan juga Work From Home. Berdasarkan keputusan tersebut membuat masyarakat mengurangi aktifitas diluar rumah. Jika melakukan aktifitas diluar rumah masyarakat juga harus melakukan 3M dengan menjaga jarak, mencuci tangan menggunakan sabun, dan memakai masker.

Namun yang terjadi masyarakat di wilayah Jawa Tengah justru mencari aktifitas diluar rumah dengan bersepeda. Hal tersebut juga dialami oleh masyarakat di lingkungan kabupaten Demak.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Juli dengan ketua Komunitas Gowes Trengguli yaitu: Pada masa pandemi tubuh seseorang mudah terserang oleh virus corona dengan melakukan aktifitas bersepeda dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar terhindar dari berbagai serangan penyakit atau virus. Dengan bersepeda kita masih bisa menerapkan protokol kesehatan seperti mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak. Selain meningkatkan sistem kekebalan tubuh masih banyak manfaat yang didapatkan dengan aktifitas bersepeda antara lain: menambah wawasan, menyatukan perbedaan, dan dapat menambah teman.

Wawancara kedua dengan ketua Komunitas Demak Sepeda Lipat (Dek Seli) pada tanggal 23 Juli yaitu: Bersepeda merupakan sarana untuk menyalurkan hobi, dengan kegiatan bersepeda kita masih dapat menjaga jarak, saat bersepeda masih tetap bisa menerapkan protokol kesehatan yang telah ditetapkan. Banyak manfaat yang diperoleh dari aktifitas bersepeda, seseorang menjadi senang karena bisa sekaligus wisata, sebagai sarana mencari teman, dan bersepeda sebagai sarana untuk terapi agar tubuh tetap sehat.

Hasil wawancara yang terakhir dengan ketua Komunitas Gowes Kuncir (GOKU) pada tanggal 25 Juli yaitu: Pada masa pandemi bersepeda sangat penting untuk menjaga imun agar tubuh kebal

dari serangan virus-virus. Bersepeda merupakan aktifitas yang simpel dan dilakukan oleh semua orang baik kalangan anak-anak, orang dewasa, maupun lanjut usia. Manfaat lain yang diperoleh dari kegiatan bersepeda adalah dapat menghilangkan rasa jenuh, dapat bersilaturahmi dengan pesepeda lain, badan menjadi bugar dan dengan bersepeda kita mendapatkan kesenangan tersendiri.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengukur minat masyarakat untuk bersepeda pada masa pandemi covid 19 di Demak dengan judul penelitian “Survey minat masyarakat untuk olahraga rekreasi bersepeda pada masa pandemi covid 19 di Demak”.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 responden. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, kuesioner, wawancara, dokumentasi. menggunakan teknik analisis deskriptif persentase dengan rumus sebagai berikut:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- n : Jumlah skor yang diperoleh data
- N : Jumlah skor ideal (maksimal)
- DP : Nilai dalam persen (%)

3. Hasil

Penelitian ini dilakukan diwilayah Kabupaten Demak. Demak merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Tengah. Dalam pengambilan data penelitian dilakukan selama 1 minggu yaitu pada hari Kamis 1 Oktober 2020 sampai Rabu 7 Oktober 2020. Pengambilan data dilakukan dengan menyebar angket melalui google form yang diberikan kepada 100 responden dengan menjawab item pernyataan yang terdiri 75 item pernyataan.

Secara keseluruhan rata-rata skor yang didapatkan responden adalah 282 dengan persentase 75% maka dikategorikan kriteria tinggi. Untuk perolehan hasil minat masyarakat untuk olahraga rekreasi bersepeda adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Minat Masyarakat

No	Persentase	Kriteria	Frekuensi
1	81% - 100%	Sangat Tinggi	24
2	61% - 80%	Tinggi	73
3	41% - 60%	Cukup	3
4	21% - 40%	Kurang	0
5	0% - 20%	Sangat Kurang	0
Jumlah			100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat diketahui bahwa terdapat 24 orang masuk dalam kategori sangat tinggi, 73 orang masuk dalam kategori tinggi, dan 3 orang masuk dalam kategori cukup. Dari hasil tabel diatas menandakan bahwa minat masyarakat untuk bersepeda pada masa pandemi termasuk dalam kategori tinggi. Untuk mengetahui kriteria keseluruhan dari minat masyarakat untuk olahraga rekreasi bersepeda pada masa pandemi di Demak maka dilakukan analisis deskriptif persentase berdasarkan indikator dalam instrumen penelitian. Adapun deskriptif persentase berdasarkan persentase adalah sebagai berikut:

Indikator Perhatian

Dalam indikator perhatian terdapat lima belas item pernyataan. Pernyataan yang telah dijawab oleh responden memperoleh skor rata-rata 58 dengan persentase 78 % masuk kedalam kategori tinggi. Untuk mengetahui hasil persentase dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Minat Masyarakat Indikator Perhatian

No	Persentase	Kriteria	Frekuensi
1	81% - 100%	Sangat Tinggi	40
2	61% - 80%	Tinggi	57
3	41% - 60%	Cukup	3
4	21% - 40%	Rendah	0
5	0% - 20%	Sangat Rendah	0
Jumlah			100

Berdasarkan dari gambar diatas dapat diketahui bahwa terdapat 40 orang mempunyai perhatian yang sangat tinggi, 57 orang mempunyai perhatian yang tinggi, dan 3 orang mempunyai perhatian yang cukup.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat mempunyai perhatian yang tinggi terhadap minat bersepeda pada masa pandemi covid 19.

Indikator Kesenangan

Dalam indikator kesenangan terdapat lima belas item pernyataan. Pernyataan yang telah dijawab oleh responden memperoleh skor rata-rata 56 dengan persentase 75% masuk kedalam kategori tinggi. Untuk mengetahui hasil persentase dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Minat Masyarakat Indikator Kesenangan

No	Persentase	Kriteria	Frekuensi
1	81% - 100%	Sangat Tinggi	26
2	61% - 80%	Tinggi	68
3	41% - 60%	Cukup	6
4	21% - 40%	Rendah	0
5	0% - 20%	Sangat Rendah	0
Jumlah			100

Berdasarkan dari gambar diatas dapat diketahui bahwa terdapat 26 orang mempunyai kesenangan yang sangat tinggi, 68 orang mempunyai kesenangan yang tinggi, dan 6 orang mempunyai kesenangan yang cukup. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat mempunyai kesenangan yang tinggi terhadap minat bersepeda pada masa pandemi covid 19.

Indikator Kemauan

Dalam indikator kemauan terdapat lima belas item pernyataan. Pernyataan yang telah dijawab oleh responden memperoleh skor rata-rata 56 dengan persentase 75% masuk kedalam kategori tinggi. Untuk mengetahui hasil persentase dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Minat Masyarakat Indikator Kemauan

No	Persentase	Kriteria	Frekuensi
----	------------	----------	-----------

1	81% - 100%	Sangat Tinggi	25
2	61% - 80%	Tinggi	70
3	41% - 60%	Cukup	4
4	21% - 40%	Rendah	1
5	0% - 20%	Sangat Rendah	0
Jumlah			100

Berdasarkan dari gambar diatas dapat diketahui bahwa terdapat 25 orang mempunyai kemauan yang sangat tinggi, 70 orang mempunyai kemauan yang tinggi, 4 orang mempunyai kemauan yang cukup, dan 1 orang mempunyai kemauan yang rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat mempunyai kemauan yang tinggi terhadap minat bersepeda pada masa pandemi covid 19.

Indikator Lingkungan

Dalam indikator lingkungan terdapat lima belas item pernyataan. Pernyataan yang telah dijawab oleh responden memperoleh skor rata-rata 57 dengan persentase 76% masuk kedalam kategori tinggi. Untuk mengetahui hasil persentase dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Minat Masyarakat Indikator Lingkungan

No	Persentase	Kriteria	Frekuensi
1	81% - 100%	Sangat Tinggi	30
2	61% - 80%	Tinggi	67
3	41% - 60%	Cukup	3
4	21% - 40%	Rendah	0
5	0% - 20%	Sangat Rendah	0
Jumlah			100

Berdasarkan dari gambar diatas dapat diketahui bahwa terdapat 30 orang masuk dalam kategori sangat tinggi, 67 orang dalam kategori tinggi, dan 3 orang dalam kategori cukup. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa lingkungan mempunyai peranan yang penting.

Indikator Sarana dan Prasarana

Dalam indikator sarana dan prasarana terdapat lima belas item pernyataan. Pernyataan yang telah dijawab oleh responden memperoleh skor rata-rata 57 dengan persentase 76% masuk kedalam kategori tinggi. Untuk mengetahui hasil persentase dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Minat Masyarakat Indikator Sarana dan Prasarana

No	Persentase	Kriteria	Frekuensi
1	81% - 100%	Sangat Tinggi	13
2	61% - 80%	Tinggi	78
3	41% - 60%	Cukup	9
4	21% - 40%	Rendah	0
5	0% - 20%	Sangat Rendah	0
Jumlah			100

Berdasarkan dari gambar diatas dapat diketahui bahwa terdapat 13 orang masuk dalam kategori sangat tinggi, 78 orang dalam kategori tinggi, dan 9 orang dalam kategori cukup. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana mempunyai peranan yang penting.

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa minat masyarakat untuk olahraga rekreasi bersepeda pada masa pandemi di Demak masuk dalam kategori tinggi dengan memperoleh hasil keseluruhan dengan persentase 75%. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa minat masyarakat untuk bersepeda yang tinggi.

Berdasarkan hasil dari analisis deskriptif persentase pada setiap indikator, yang memperoleh skor tertinggi adalah pada indikator perhatian dengan perolehan skor 58 dengan persentase 78% dan masuk kategori tinggi. Dari hasil tersebut menunjukkan sebanyak 40 orang masuk pada kategori sangat tinggi, 57 orang masuk pada kategori tinggi, dan 3 orang masuk dalam kategori cukup. Masyarakat yang mempunyai minat yang tinggi pada indikator perhatian berpendapat bahwa bersepeda merupakan olahraga yang cocok yang dilakukan pada masa pandemi, pada masa pandemi kesehatan merupakan hal yang harus paling kita jaga maka tubuh rentan terkena virus. Dengan bersepeda kita masih bisa menjaga protokol kesehatan yang telah diterapkan dimasa pandemi ini. Selain itu pada masa pandemi aktifitas masyarakat menjadi terbatas sehingga masyarakat memilih bersepeda untuk menghilangkan kejenuhan, menghilangkan rasa bosan, dengan bersepeda tubuh menjadi bugar dan upaya untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Hal tersebut yang membuat tertarik masyarakat untuk berolahraga dengan menggunakan sepeda pada masa pandemi covid 19. Disisi lain masih ada beberapa masyarakat yang ragu-ragu dengan pernyataan tersebut.

Pada indikator kesenangan memperoleh skor 56 dengan persentase 75% dan masuk kategori tinggi. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 26 orang masuk pada kategori sangat tinggi, 68 orang masuk pada kategori tinggi dan 6 orang masuk dalam kategori cukup. Masyarakat yang mempunyai minat yang tinggi berdasarkan indikator kesenangan berpendapat bahwa mereka merasa sangat senang dan bangga dapat melakukan kegiatan bersepeda dengan jarak yang jauh. Masyarakat lebih memilih olahraga bersepeda daripada jogging karena bersepeda lebih menyenangkan. Disisi lain dengan bersepeda kita mendapatkan kepuasan tersendiri, selain untuk mengisi waktu luang kita dapat berolahraga dan berekreasi dengan menggunakan sepeda. Setelah melakukan kegiatan bersepeda kita merasa lebih nyaman dan tenang. Walaupun cuaca kurang mendukung dan setelah bersepeda badan merasa capek masyarakat masih tetap rela untuk bersepeda.

Pada indikator kemauan memperoleh skor 56 dengan persentase 75% dan masuk kategori tinggi. Dari hasil tersebut menunjukkan sebanyak 25 orang masuk kategori sangat tinggi, 70 orang masuk kategori tinggi, 4 orang masuk kategori cukup dan 1 orang masuk kategori kurang. Masyarakat yang mempunyai minat yang tinggi berdasarkan indikator kemauan berpendapat bahwa walaupun pada masa pandemi pemerintah menerapkan protokol kesehatan yaitu dengan selalu menggunakan masker saat beraktifitas, hal tersebut yang akan menjadikan kegiatan bersepeda menjadi tidak nyaman tetapi masyarakat tetap melakukan kegiatan bersepeda. Banyak manfaat yang diperoleh dari bersepeda salah satunya menjaga kebugaran tubuh dan menghilangkan stres. Walaupun masyarakat sibuk dengan aktifitasnya masyarakat menyempatkan waktu luang untuk bersepeda. Kegiatan tersebut dilakukan atas dasar kemauan dari diri sendiri agar untuk tetap menjaga kesehatan tubuh. Selain itu masih ada masyarakat yang masuk dalam kategori kurang dengan berpendapat bahwa malas untuk bersepeda karena harus diwajibkan dengan menggunakan masker, selain itu mempunyai kesibukan sehingga tidak dapat menyempatkan waktu luang untuk bersepeda apalagi jika cuaca kurang mendukung.

Pada indikator lingkungan memperoleh skor 57 dengan persentase 76% dan masuk kategori tinggi. Dari hasil tersebut menunjukkan sebanyak 30 orang masuk kategori sangat tinggi, 67 orang masuk kategori tinggi, 3 orang masuk kategori cukup. Masyarakat yang mempunyai minat yang tinggi berdasarkan indikator lingkungan berpendapat dengan bersepeda dapat memperluas pergaulan dan mendapat banyak teman didalam masyarakat. Banyak teman-teman yang mengajak untuk bersepeda,

selain itu keluarga juga mendukung kegiatan bersepeda. Dengan bersepeda juga merupakan salah satu upaya yang dilakukan masyarakat untuk mengurangi polusi udara.

Pada indikator sarana dan prasarana memperoleh skor 54 dengan persentase 72% dan masuk kategori tinggi. Dari hasil tersebut menunjukkan sebanyak 13 orang masuk kategori sangat tinggi, 78 orang masuk kategori tinggi, dan 9 orang masuk kategori cukup. Masyarakat yang mempunyai minat yang tinggi berdasarkan indikator sarana dan prasarana berpendapat bahwa sepeda merupakan sarana untuk berolahraga, mereka merasa nyaman dengan sepeda yang dimiliki, walaupun sepeda yang dipakai sudah jelek mereka tetap akan memakai sepeda tersebut dan tidak merasa gengsi menggunakan sepeda tersebut. Pada masa pandemi harga jual sepeda menjadi tinggi, hal tersebut tidak menjadikan mereka untuk memperoleh keuntungan dengan menjual sepeda yang dimiliki.

Dari pembahasan diatas dapat diketahui bahwa tingginya minat masyarakat untuk olahraga rekreasi bersepeda pada masa pandemi covid di Demak. Dari keseluruhan indikator dirata-rata memperoleh persentase sebesar 75% dan masuk kedalam kategori tinggi.

5. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa minat masyarakat untuk olahraga rekreasi bersepeda pada masa pandemi covid 19 masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 75% dengan perolehan skor rata-rata 282. Masyarakat dengan kriteria sangat tinggi sebanyak 24 orang, kriteria tinggi sebanyak 73 orang, dan kriteria cukup sebanyak 3 orang. Jika ditinjau dari indikator minat masyarakat maka indikator perhatian yang paling dominan dengan perolehan persentase sebesar 78% dengan kategori tinggi. Masyarakat berpendapat bahwa bersepeda merupakan olahraga yang cocok yang dilakukan pada masa pandemi, pada masa pandemi kesehatan merupakan hal yang harus paling kita jaga karena tubuh rentan terkena virus. Dengan bersepeda kita masih bisa menjaga protokol kesehatan yang telah diterapkan dimasa pandemi ini.

6. Refrensi

- Alfurqon, F. A. 2017. *Efektivitas Pembelajaran Berbantuan Video Game Visual Novel Untuk Meningkatkan Minat Belajar Matematika Peserta Didik*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Arifin, V. S. M. 2015. *Survei Minat Masyarakat Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga Di Gor Tri Lomba Juang Semarang Tahun 2015*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Ariyanto, S. 2016. *Motivasi Olahraga Rekreasi Pada Pengunjung Desa Wisata Kampoeng Djowo Sekatul Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal Tahun 2016*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Aturrohmi, I. 2017. *Pengaruh Lingkungan Pendidikan Terhadap Minat Belajar IPS Siswa Kelas X MA Al Maarif Singosari Malang*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- Chris Carmichael.2003. *Bugar dengan Bersepeda*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Hidayat, A. 2015. *Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Kusuma, B. A. & Setyawati, H. 2016. *Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo*. Jurnal Active. 5 (2) 67-73.
- Munasifah. 2019. *Mengenal Olahraga Balap Sepeda*. Tangerang: Loka Aksara
- Mustofa, M. 2018. *Minat Siswa dalam Ekstrakurikuler Olahraga Futsal di SMA N 1 Pamotan Kabupaten Rembang*. Semarang: Universitas PGRI Semarang
- Pranata, A. Y. 2016. *Survei Minat Dan Motivasi Masyarakat Untuk Bersepeda Pada Pelaksanaan "Jogja Last Friday Ride" Di Kota Yogyakarta*. Semarang: Universitas Negeri Semarang

- Rosalia, H. 2019. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan Di Alun-Alun Kabupaten Tegal Tahun 2019*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Rosdiani, D. 2013. *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung: ALFABETA.
- Satriawan, D. 2015. *Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Tempat Berolahraga Di Kota Salatiga Tahun 2013*. Jurnal Active. 4 (3) 1666-1672.
- Septiarso, J. F. 2015. *Survei Manajemen Wahana Olahraga Rekreasi Widuri Water Park Kabupaten Pemalang Tahun 2014*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suratmin. 2018. *Pengantar Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pariwisata*. Depok: Rajawali Pers.
- Tejokusumo, B. 2014. *Dinamika Masyarakat Sebagai Sumber Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial*. Jurnal Geoedukasi Volume III Nomor 1 halaman 38-43.
- Trinovrianti. 2012. *Gambaran Zona Latihan Saat Bersepeda Pada Anggota Fixie Bike Makassar Tahun 2012*. Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Diambil dari: www.dpr.go.id/dokjdi/uu. (27 Juli 2020).
- Utomo, U. 2015. *Survei Minat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Alun Alun Jepara Tahun 2015*. Semarang: Universitas Negeri Semarang