

**Budaya Bersepeda Menjadi Gerakan Sosial Baru Masyarakat Untuk  
Menjaga Kebugaran Jasmani Saat Pandemi Covid-19****Maulana Angga Alvian<sup>1✉</sup>, Bambang Priyono<sup>2</sup>**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas  
Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>**History Article**

Received : 05 February 2021  
Accepted : February 2021  
Published : June 2021

**Keywords**

*Cycling; Social Movement;  
the Covid-19 Pandemic.*

**Abstract**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis budaya bersepeda menjadi gerakan sosial baru masyarakat untuk menjaga kebugaran jasmani saat pandemi Covid-19 di Kabupaten Rembang. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Sumber data dalam penelitian ini terdapat 10 informan dengan 3 kriteria informan, yaitu 1 informan Ahli, 3 informan yang berkepentingan, 6 informan yang terlibat langsung. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rekreasi menjadi alasan komunitas pesepeda. Bersepeda sangat baik bagi kesehatan dan dapat menabuh persaudaraan. Namun bersepeda juga dapat menimbulkan cedera dan memicu penularan Covid-19 apabila dilakukan dalam kondisi tubuh tidak fit dan berkerumun. Pemanasan dan pendinginan dilakukan dengan peregangan otot dan gerakan ringan. Hampir seluruh komunitas telah menggunakan perlengkapan dengan lengkap dan menaati peraturan lalu lintas meskipun belum memiliki jalur khusus sepeda pada jalur yang telah ditentukan sesuai jenis komunitas pesepeda.

**Abstract**

*The purpose of this study is to analyze the culture of cycling to become a new social movement for the community to maintain physical fitness during the Covid-19 pandemic in Rembang Regency. This research approach is a qualitative approach with descriptive methods. Sources of data in this study were 10 informants with 3 informant criteria, namely 1 expert informant, 3 interested informants, 6 informants who were directly involved. Data collection methods used in this study were observation, interviews, and documentation. Data analysis used data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that sports to improve physical fitness and recreation were the reasons for the cyclist community. Cycling is very good for health and can add to brotherhood. However, cycling can also cause injuries and trigger Covid-19 transmission if it is done when the body is not fit and in crowds. Warm up and cool down by stretching the muscles and light movements. Almost all communities are fully equipped and obeying traffic regulations even though they do not have special bicycle lanes on the designated lanes according to the community type of cyclists.*

**How To Cite:**

Alvian, M. A., & Priyono, B., (2021). Budaya Bersepeda Menjadi Gerakan Sosial Baru Masyarakat Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Saat Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 36 – 45.

✉ Corresponding author :

E-mail: maulanaalvian09@gmail.com

© 2021 Universitas Negeri Semarang  
p-ISSN 2723-6803  
e-ISSN-

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani sangatlah penting karena mempengaruhi aktivitas yang kita lakukan setiap hari. Kebugaran jasmani merupakan potensi yang besar dan harus dimiliki setiap manusia agar dapat beraktivitas dengan maksimal sehingga pencapaian dapat lebih optimal. Kebugaran jasmani menjadi tujuan yang dicapai dalam melakukan aktivitas olahraga. Penelitian yang dilakukan Pane (2015:1) menjelaskan bahwa “olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Selanjutnya manfaat berolahraga lainnya dapat menguatkan struktur tulang, menyehatkan organ tubuh khususnya organ jantung, mampu menurunkan tingkat stres.”

Bersepeda adalah olahraga yang murah, aman dan mempunyai banyak manfaat seperti untuk menjaga kebugaran jasmani. Kegiatan bersepeda merupakan aktivitas olahraga yang sudah ada sejak jaman dahulu hingga sekarang sebagai penunjang kegiatan sehari-hari, selain sebagai alat transportasi bersepeda juga di gunakan untuk berolahraga dan rekreasi. Oleh karena itu bersepeda menjadi salah satu jenis olahraga yang menyehatkan. Ada banyak manfaat bersepeda yang bisa diperoleh, mulai dari melancarkan sirkulasi darah, membantu menurunkan berat badan, hingga mengurangi risiko terkena berbagai penyakit.

Di Indonesia baru-baru ini penggunaan sepeda menjadi tren kembali. Hal itu dikarenakan dalam rentang waktu hanya beberapa bulan terakhir ini, virus Corona atau Covid-19 telah berhasil menyebar ke banyak negara yang ada di dunia terutama Asia. Indonesia menjadi salah satu negara yang mengalami dampak Covid-19 tersebut. Penelitian yang dilakukan Gusbakti dan Boy (2020:2) mengatakan bahwa “virus menularnya sangat cepat dan telah menyebar hampir semua negara, termasuk Indonesia dalam waktu beberapa bulan dikenal dengan Pandemi”. Virus Corona merupakan virus yang dapat menyerang sistem pernafasan manusia. Virus Corona dapat menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, bahkan hingga kematian dimana sampai

sekarang belum ditemukan vaksin untuk pencegahan terhadap Covid-19.

Apalagi di tengah pandemi Covid-19 seperti sekarang ini, olahraga teratur dan gaya hidup sehat menjadi cara menjaga kesehatan, kebugaran dan sistem kekebalan tubuh. Sistem kekebalan tubuh merupakan salah satu yang dapat menangkal serangan penyakit pada tubuh kita. Dengan meningkatkan ketahanan tubuh dan mempertahankannya maka tubuh akan terhindar dari berbagai penyakit yang cepat menyerang. Penyakitpun akan mudah menyerang tanpa banyak perlawanan dari sistem kekebalan tubuh apabila kondisi kekebalan tubuh sedang menurun. Penelitian yang dilakukan oleh Woods dkk. (2020:2) yang berjudul *The COVID-19 Pandemic and Physical Activity* mengatakan bahwa “olahraga memengaruhi sistem kekebalan dan pertahanan anti-virusnya”.

Tren *gowes* alias bersepeda semakin marak di masa pandemi Covid-19. Tentu saja ini adalah hal yang sangat positif, karena menjaga kebugaran tubuh tetap diperlukan selama masa pandemi ini. Selain itu bersepeda juga memiliki banyak manfaat. Penelitian yang dilakukan Septika dkk. (2019:8) menjelaskan bahwa “manfaat bersepeda baik dari segi kesehatan, lingkungan, menghemat BBM, penyaluran hobi serta menambah wawasan dan persahabatan dalam komunitas sepeda”.

Dari fenomena bersepeda yang terjadi pada masa pandemi Covid-19 ini dikarenakan jenis olahraga tersebut tidak dapat dilakukan di dalam rumah maka masyarakat tetap harus waspada dan tetap menerapkan protokol kesehatan yang diberlakukan oleh pemerintah demi keamanan bersama. Selain protokol kesehatan yang harus diterapkan, tata tertib lalu lintas juga sangat perlu diperhatikan. Hal tersebut dikarenakan banyak rombongan pesepeda yang memakan hampir separuh badan jalan yang disediakan bagi jalan umum. Sehingga keberadaan pesepeda di jalan raya bisa mengganggu pengendara lain dan mengancam keselamatan pesepeda juga. Oleh karena itu tidak menutup kemungkinan dampak negatif dari bersepeda di saat pandemi terjadi.

Olahraga bersepeda saat ini menjadi suatu fenomena yang terjadi saat pandemi Covid-19 di Kabupaten Rembang. Fenomena tersebut tidak hanya terjadi di Kabupaten Rembang saja namun terjadi hampir di seluruh Indonesia. Bersepeda tidak hanya sebagai olahraga untuk menjaga imunitas tubuh tetapi juga sebagai rekreasi yang dapat membuat pikiran menjadi fresh karena dengan bersepeda

dapat menikmati pemandangan sepanjang jalan yang dilewati. Hal tersebut dikarenakan Kabupaten Rembang terletak di sebelah utara bagian timur dari Propinsi Jawa Tengah dengan topografi yang sangat lengkap yaitu daerah pantai, dataran rendah, dataran tinggi dan pegunungan, dengan jenis tanah terdiri atas kandungan Mediterial, Grumosal, Aluvial, Andosal dan Regasal. Memiliki wilayah dengan luas 1014,08 km<sup>2</sup>, dan diapit oleh Laut Jawa di sebelah utara dan Pegunungan Kendeng Utara di sebelah selatan. Maka di wilayah Kabupaten Rembang sangatlah cocok untuk melakukan aktivitas olahraga bersepeda sekaligus rekreasi. Bersepeda kini sangat digemari dari semua kalangan dan semua usia masyarakat Kabupaten Rembang meskipun tetap harus menerapkan protokol kesehatan. Selain itu tata tertib lalu lintas sangat perlu diperhatikan para pesepeda. Hal tersebut dikarenakan banyak pesepeda dadakan juga dituding menjadi penyumbang naiknya angka kecelakaan dan ketidakpatuhan berlalu lintas.

Yang menjadi menarik peneliti untuk mengkaji yaitu bersepeda menjadi kegiatan baru yang digemari masyarakat Kabupaten Rembang di tengah pandemi Covid-19. Pentingnya olahraga bagi kesehatan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh sehingga dapat mencegah penularan virus Covid-19. Hal tersebut dikarenakan selama masa pandemi Covid-19 menjaga sistem kekebalan tubuh agar tetap kuat merupakan hal yang sangat penting. Namun dalam olahraga bersepeda saat pandemi banyak protokol kesehatan yang wajib diterapkan para pesepeda mulai dari persiapan hingga selesai dan kembali pulang ke rumah agar terhindar dari virus Corona. Sehingga berdasarkan uraian di atas, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul 'Budaya Bersepeda Menjadi Gerakan Sosial Baru Masyarakat Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Saat Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Rembang'.

## METODE

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif yang tujuan untuk mengungkapkan suatu masalah berdasarkan fenomena yang ada secara jelas dan mendalam melalui pengumpulan data di lapangan selama proses penelitian. Proses penggalan informasi dalam penelitian ini diwujudkan dalam bentuk data yang terkumpul yang berbentuk kata-kata atau gambar, sehingga tidak menekan pada angka. Menurut Ibrahim (2015:58) penelitian yang menggunakan metode

deskriptif adalah "penelitian yang dimaksudkan untuk melukiskan, menggambarkan, atau memaparkan keadaan obyek yang diteliti sebagaimana apa adanya, sesuai dengan situasi dan kondisi ketika penelitian tersebut dilakukan".

Sehingga penelitian ini dengan maksud untuk memperoleh informasi mengenai Budaya Bersepeda Menjadi Gerakan Sosial Baru Masyarakat Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Saat Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Rembang. Sehingga dengan metode penelitian ini diharapkan dapat diungkapkan situasi dan fenomena yang dihadapi dalam bidang keolahraagaan.

Fokus penelitian merupakan suatu pemusatan yang digunakan sebagai titik pembatasan yang menjadi obyek penelitian. Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian ini untuk mengkaji lebih mendalam ke bagian seksi keolahraagaan di Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Rembang yaitu pada komunitas pesepeda di Kabupaten Rembang.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Rembang dengan pemusatan di Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga pada Bidang Pemuda dan Olahraga Kabupaten Rembang yang beralamat Jl. Pemuda, Rambutmalang, Kabongan Kidul, Kec. Rembang, Kabupaten Rembang, Jawa Tengah 59218. Peneliti mengambil lokasi tersebut dikarenakan di Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Rembang kedudukannya sebagai pelaksana urusan pemerintahan di bidang pendidikan dan bidang kepemudaan dan olahraga. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian khususnya pada bidang keolahraagaan di instansi tersebut. Waktu yang diperlukan untuk melaksanakan penelitian ini adalah sekitar 2 (dua) bulan, dimulai bulan November 2020 sampai dengan bulan Desember 2020.

Sumber data dalam penelitian adalah "orang, benda, objek, yang dapat memberikan informasi, fakta, data, dan realitas yang terkait atau relevan dengan apa yang dikaji atau diteliti" (Ibrahim 2015:67). Sedangkan menurut Lofland dan Lofland dalam Moleong (2016:157) sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah "kata-kata, dan tindakan selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain".

Dalam penelitian ini jenis datanya dikelompokkan menjadi dua, yaitu data utama dan data tambahan atau pendukung. Data utama sebagai sumber data diperoleh dari sumber asli atau tanpa perantara yaitu orang ahli, orang yang berkepentingan dan orang

yang terlibat langsung diantaranya Kepala Seksi Keolahragaan, Staf Pelaksana Seksi Keolahragaan, dan Masyarakat. Kemudian data pendukung adalah data yang mampu memberikan tambahan serta penguatan terhadap penelitian seperti dokumen-dokumen, foto, dan lain sebagainya sebagai pendukung terkait fokus penelitian yang ada di bagian seksi Keolahragaan di Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga

Metode pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam melakukan penelitian, karena tujuan utama dari penelitian yaitu untuk mendapatkan data. Apabila tidak mengetahui teknik pengumpulan data penelitian, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Menurut Hardani dkk. (2020:120) Teknik pengumpulan data merupakan “langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan”. Kemudian Sugiyono (2017:224) menyebutkan bahwa teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data, yaitu: 1) Observasi; 2) Wawancara; dan 3) Dokumentasi.

Selanjutnya untuk pemeriksaan data menggunakan derajat kepercayaan (credibility), keteralihan (transferability), kebergantungan (dependability), dan kepastian (confirmability). Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan mereduksi data, menyajikan data, dan menarik simpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Alasan masyarakat Kabupaten Rembang lebih memilih olahraga bersepeda saat pandemi Covid-19 untuk menjaga kebugaran jasmani.

Penelitian yang dilakukan Kasrman (2017:3) mengatakan bahwa “olahraga rekreasi mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dan olahraga rekreasi bisa disebut juga jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang”. Kemudian Qohhar (2017:2) menyatakan bahwa “kegiatan bersepeda merupakan jenis aktivitas yang telah dilakukan oleh masyarakat sejak zaman dahulu hingga sekarang, kegiatan bersepeda dilakukan sebagai penunjang kegiatan sehari-hari, baik untuk bekerja, rekreasi maupun berolahraga”. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Pane (2015:3) mengungkapkan bahwa “manfaat dalam berolahraga adalah

meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, menghilangkan stress, menurunkan kolestrol. Olahraga sederhana yang dapat dijadikan pilihan dalam menjaga kesehatan adalah, jalan cepat, senam, renang, lari dan bersepeda”. Kemudian penelitian yang dilakukan Sidjabat (2016:5) mengatakan bahwa “bersepeda sama dengan olahraga, ini membantu mengurangi penyakit jantung dan memberikan peningkatan massa tulang serta otot yang lebih baik”. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Hapsari dkk. (2015:1) mengemukakan bahwa “saat ini bersepeda tidak hanya menjadi hobi, tapi sudah merupakan gaya hidup bagi sebagian masyarakat kota”. Lalu penelitian yang dilakukan Pariyanto (2015:20) mengungkapkan bahwa “anggota komunitas sepeda kebo adalah individu yang memiliki motivasi untuk memiliki dan menggunakan budaya tempo dulu, memiliki rasa kebersamaan dan tolong menolong sesama onthelis serta masyarakat di luar komunitas sepeda kebo, sehat jasmani karena olah raga dengan menggunakan sepeda kebo, dan tidak menyombongkan diri serta saling menghargai antara onthelis guna menjalin kerukunan, persaudaraan, kekeluargaan, melestarikan budaya, dan guyub sesama onthelis”.

Berdasarkan pendapat diatas sesuai dengan hasil penelitian bahwa alasan masyarakat Kabupaten Rembang lebih memilih olahraga bersepeda saat pandemi Covid-19 untuk menjaga kebugaran jasmani berdasarkan hasil penelitian yaitu bersepeda sebagai pilihan rekreasi yang menyehatkan, hal tersebut dikarenakan di Kabupaten Rembang banyak lokasi wisata yang menjadi tujuan utama untuk bersepeda, sehingga para komunitas pesepeda dapat menikmati pesona alam di sepanjang perjalanan ataupun di lokasi tujuan. Kemudian bersepeda menjadi pilihan bagi masyarakat Kabupaten Rembang untuk mengisi waktu luang di tengah pandemi wabah virus Corona serta menjadi kegiatan olahraga favorit masyarakat Kabupaten Rembang karena dapat dilakukan dengan cara mudah untuk menyehatkan sekaligus menjadi sarana melepas kepenatan alias refreshing dari rutinitas dirumah maupun pekerjaan di masa pandemi virus Corona. Selanjutnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan sebagai gaya hidup sehat agar imunitas tubuh tetap terjaga sehingga terhindar dari virus Corona. Bersepeda menjadi pilihan olahraga yang mudah dilakukan dan murah. Yang terakhir menjadi kegiatan silaturahmi dan menambah

persaudaraan bagi para pesepeda dalam suatu komunitas.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Aktivitas gowes sepeda menjadi fenomena baru dalam berolahraga selama pandemi Covid-19. Bersepeda menjadi pilihan masyarakat dalam berolahraga saat pandemi. Banyaknya komunitas pesepeda yang bermunculan di Kabupaten Rembang selama pandemi disebabkan oleh beberapa hal, antara lain bersepeda menjadi pilihan olahraga yang sangat baik bagi kesehatan baik secara fisik maupun psikis, oleh karena itu dapat meningkatkan daya tahan tubuh, meminimalisir penyakit jantung, peningkatan masa otot serta menghilangkan kepenatan pikiran dari aktivitas sehari-hari dengan refreshing karena bersepeda merupakan kegiatan rekreasi. Sehingga imunitas dapat meningkat dan dapat terhindar dari penularan virus Covid-19.

Olahraga bersepeda sangat mudah dan murah. Mudah karena bersepeda berbeda dengan beberapa jenis olahraga lain, bersepeda tidak membutuhkan keterampilan fisik yang kompleks. Sebagian besar orang mengetahui cara mengayuh sepeda. Sekalinya sudah bisa, jarang untuk dapat dilupakan. Murah karena hampir setiap rumah di Kabupaten Rembang memiliki sepeda karena selain untuk berolahraga sepeda juga dapat digunakan sebagai alat transportasi. Harga dari sepeda pun bervariasi dapat menyesuaikan pengguna sepeda dan selama pandemi Covid-19 pembelian sepeda oleh masyarakat meningkat. Sehingga banyaknya bermunculan komunitas pesepeda di Kabupaten Rembang. Selain kebugaran jasmani yang diperoleh dengan bersepeda, sesama penggemar bersepeda yang tergabung dalam suatu komunitas dapat mempererat silaturahmi, menambah persaudaraan, menambah persatuan dan kesatuan, serta melestarikan budaya.

Dampak positif dan dampak negatif dalam melakukan olahraga bersepeda saat pandemi Covid-19 untuk menjaga kebugaran jasmani di Kabupaten Rembang.

Penelitian yang dilakukan Romadhon dan Rustiadi (2016:2) menyatakan bahwa "bersepeda dapat membantu untuk meningkatkan kebugaran, sementara menikmati kebebasan jalan yang terbuka". Selanjutnya penelitian yang dilakukan Putri dan Dewi (2014:7) mengatakan bahwa "biaya perjalanan dalam menggunakan sepeda termasuk sangat hemat, hal tersebut dikarenakan tidak memerlukan biaya untuk membeli bahan bakar untuk dapat menggerakkan sepeda". Kemudian penelitian yang dilakukan Adityo (2017:8) mengungkapkan bahwa "satu hal yang

menyatukan mereka ialah kecintaan akan bersepeda. Meskipun memiliki latar belakang yang berbeda-beda, namun apabila sudah bertemu maka yang akan dibicarakan ialah mengenai bersepeda dan sepeda itu sendiri. Sepeda pada komunitas ini telah menjadi simbol pemersatu berbagai macam ras, suku, dan golongan".

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa dampak positif dalam melakukan olahraga bersepeda saat pandemi Covid-19 untuk menjaga kebugaran jasmani di Kabupaten Rembang berdasarkan hasil penelitian yaitu dari bersepeda dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan sistem imunitas pada tubuh, sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit khususnya virus Covid-19. Kemudian bersepeda menjadi suatu gerakan sosial yang dapat menciptakan komunitas-komunitas sosial sesama pecinta olahraga sepeda dan dapat menjadi suatu wadah atau tempat bersilaturahmi. Selain itu bersepeda menjadi olahraga yang efisien dan tergolong hemat dari segi perawatan sepeda dan tidak memerlukan bahan bakar.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa bersepeda menjadi olahraga yang banyak digemari masyarakat di masa pandemi Covid-19 yang dikarenakan memiliki banyak dampak positif. Kebugaran jasmani menjadi hasil utama yang ingin diperoleh para komunitas pesepeda di Kabupaten Rembang. Dengan bersepeda dapat menyatukan masyarakat Kabupaten Rembang sesama pecinta olahraga bersepeda menjadi suatu komunitas meskipun berasal dari latar belakang yang berbeda. Selain itu bersepeda dapat dilakukan dimana saja tanpa perlu mengeluarkan biaya misalkan penyewaan sarana dan prasarana, tidak perlu mengeluarkan biaya bahan bakar karena cukup menggunakan tenaga atau energi manusia serta apabila sepeda mengalami kerusakan biaya perbaikan juga relatif murah.

Penelitian yang dilakukan Sudiana (2014:9) mengungkapkan bahwa "jika kondisi badan tidak bugar, janganlah memaksakan diri untuk berolahraga". Kemudian Why (2008:92) mengatakan bahwa "bersepeda saat tidak enak badan ini sama saja dengan mencari penyakit. Memang pada saat terserang flu ringan, bersepeda 30 menit saja dapat membuat kondisi tubuh membaik kembali. Namun, jika dalam kondisi tidak fit lantas memaksakan bersepeda ke gunung seharian, justru yang terjadi adalah sakit anda semakin parah. Saat bersepeda off road, apalagi dengan jarak cukup jauh dan

medan yang sulit, pastikan anda dalam kondisi fisik puncak”.

Carmichael dan Burke (2003:127) menyatakan bahwa “perencanaan program latihan yang baik meliputi penelusuran secara tepat antara berlatih dan istirahat. Anda ingin bekerja keras untuk menentang kardiopulmonari, tetapi jangan terlalu keras agar terhindar dari risiko cedera atau luka akibat kelebihan latihan. Terlalu bersemangat untuk latihan keras setiap hari akan menghalangi kemajuan anda, bukan meningkatkannya”.

Berdasarkan pendapat di atas sesuai dengan hasil penelitian bahwa dampak negatif dalam melakukan olahraga bersepeda saat pandemi Covid-19 untuk menjaga kebugaran jasmani di Kabupaten Rembang berdasarkan hasil penelitian yaitu dengan berkerumun atau bergerombol akan memicu penularan virus Covid-19. Penggunaan masker dalam rangka mematuhi protokol kesehatan saat pandemi Covid-19 dapat mengganggu pernafasan saat bersepeda. Dengan memaksakan bersepeda saat kondisi tubuh tidak fit dapat memberikan efek yang tidak baik bagi tubuh. Kemudian dengan bersepeda berjajar dapat mengurangi kapasitas lebar jalan yang dapat mengganggu kendaraan lain dan mengancam keselamatan

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa dari banyaknya dampak positif yang diperoleh dengan bersepeda, namun ternyata bersepeda dapat menimbulkan dampak negatif juga. Bersepeda dapat menimbulkan dampak negatif apabila dilakukan terlalu keras dan terlalu semangat serta pada saat kondisi tubuh tidak baik tetap memaksakan untuk bersepeda maka akan membuat kondisi tubuh menjadi semakin parah. Pada masa pandemi Covid-19 pemerintah menghimbau masyarakat untuk menghindari kerumunan, namun sangat tidak mungkin apabila suatu komunitas pesepeda di Kabupaten Rembang bersepeda sendiri, sehingga dapat memicu penularan virus Covid-19 dengan aktivitas yang bergerombol atau berkerumun. Selain itu penggunaan masker sesuai protokol kesehatan saat pandemi juga dapat menghambat sistem pernafasan. Bersepeda juga dapat mengganggu pengendara lain apabila bersepeda lebih dari satu baris karena dapat memenuhi jalanan.

Pelaksanaan masyarakat Kabupaten Rembang dalam melakukan olahraga bersepeda saat pandemi Covid-19 dengan cara yang benar.

Carmichael dan Burke (2003:37) mengungkapkan bahwa “pemanasan yang paling efektif adalah mengendarai sepeda. Mulailah dengan mengayuhnya perlahan, perlahan-lahan ditingkatkan sampai dengan

target intensitas jantung anda (suatu tahap di mana anda melakukan bagian utama dari latihan anda”. Kemudian Why (2008: 77) menyatakan bahwa “agar perjalanan anda semakin nyaman, lakukan peregangan otot, meski bersepeda termasuk olahraga low impact, apabila dilakukan tanpa pemanasan terlebih dahulu dapat membuat kaki anda kejang dan kram, membuat pinggang ngilu, lengan kesemutan, atau bahkan pingsan lakukan senam ringan seperti senam pemanasan saat perjalanan olahraga di sekolah dulu. Pastikan otot-otot tubuh anda, terutama kaki dan lengan, siap untuk memulai bersepeda”.

Berdasarkan pendapat di atas sesuai dengan hasil penelitian bahwa terkait pemanasan yang dilakukan komunitas pesepeda Kabupaten Rembang sebelum memulai bersepeda dilakukan agar tidak mudah merasa kelelahan dan menghindari cedera. Para komunitas pesepeda di Kabupaten Rembang melakukan pemanasan tergantung pada rute dan jarak tempuh bersepeda. Pemanasan yang dilakukan para komunitas pesepeda Kabupaten Rembang biasanya peregangan pada bagian kaki, melakukan gerakan-gerakan kecil, dan memulai mengayuh dengan perlahan-lahan.

Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemanasan yang dilakukan para komunitas pesepeda Kabupaten Rembang agar siap untuk memulai bersepeda yaitu dengan peregangan pada bagian kaki karena pada bagian kaki yang akan melakukan banyak pergerakan atau aktivitas selama bersepeda sehingga pada bagian kaki dapat meminimalisir kemungkinan terjadinya kejang, kram, ngilu atau cedera lainnya. Kemudian melakukan gerakan-gerakan kecil, dan memulai mengayuh dengan perlahan-lahan yang dilakukan para komunitas pesepeda Kabupaten Rembang juga bisa menjadi pemilihan pemanasan yang efektif sebelum melakukan bagian utama saat bersepeda.

Setelah selesai bersepeda, apapun jenis dan kapasitas latihannya, mulai dari bersepeda ke kantor atau ke sekolah, bersepeda ke medan off road, ataupun di jalan raya ke semua model bersepeda itu sebaiknya dilakukan semacam peregangan kembali yang sifatnya pendinginan, karena telah memakai otot-otot tubuh kita, terlebih bersepeda yang sifatnya sport dan bukan commuter atau rekreasional peregangan untuk pendinginan ini dimaksudkan agar otot-otot yang mengeras saat latihan dapat kembali normal (Anugrah, 2010:75).

Berdasarkan pendapat di atas sesuai dengan hasil penelitian bahwa terkait pendinginan, para komunitas pesepeda di Kabupaten Rembang setelah selesai bersepeda jarang melakukannya. Setelah selesai bersepeda biasanya mereka langsung turun menikmati pemandangan di lokasi tujuan, langsung sarapan dan ngopi santai, bahkan terkadang langsung pulang ke rumah masing-masing. Namun biasanya pendinginan mereka lakukan tergantung pada jarak tempuh yang dilalui. Bagi pesepeda yang menempuh perjalanan dengan jarak yang jauh biasanya mereka melakukan stretching ringan, berjalan terlebih dahulu sebelum istirahat, dan kecepatan mengayuh menjadi lebih pelan sebelum berhenti.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peregangan untuk pendinginan bertujuan agar terhindar dari nyeri otot dan otot-otot yang mengeras saat bersepeda dapat kembali normal. Pendinginan yang biasa dilakukan para komunitas pesepeda Kabupaten Rembang antara lain stretching ringan, berjalan terlebih dahulu sebelum istirahat, dan kecepatan mengayuh menjadi lebih pelan sebelum berhenti. Meskipun sebagian dari pesepeda ada yang memilih untuk langsung menikmati pemandangan atau tempat-tempat wisata yang menjadi tujuan mereka bersepeda.

Busana dan aksesoris biasa disebut apparel bagi pesepeda, yaitu perlengkapan dan kelengkapan yang melekat pada badan pesepeda pada saat bersepeda, baik di lintasan jalan raya maupun off road yang sifatnya berolah raga, karena pada umumnya busana dan aksesoris bagi pesepeda dibuat ringan mungkin dan nyaman mungkin serta dapat lebih cepat menguapkan keringat, baik oleh hembusan angin maupun oleh panas yang dikeluarkan tubuh saat bersepeda, juga perlengkapan lainnya dibuat se efisien mungkin untuk pemakaian dan penggunaannya (Anugrah, 2010:45).

Berdasarkan pendapat di atas sesuai dengan hasil penelitian bahwa terkait perlengkapan yang digunakan para komunitas pesepeda Kabupaten Rembang sebagian sudah lengkap dan ada pula yang belum. Apabila anggota komunitas pesepeda Kabupaten Rembang sudah terstruktur dan termasuk golongan kalangan menengah keatas biasanya perlengkapannya sudah lengkap seperti sepatu, seragam, helm, kacamata, sarung tangan, dan masker. Bagi kalangan menengah ke bawah biasanya masih belum lengkap seperti sepatu diganti sandal dan helm diganti dengan topi. Namun khusus komunitas sepeda tua biasanya perlengkapan berpakaian lebih santai bahkan ada yang menggunakan jarik dan topi-topi yang

unik. Selain itu juga berdasarkan area yang akan di gunakan, misalkan mereka akan menempuh jalur-jalur yang ekstrem maka menggunakan pelindung lutut. Selain itu biasanya mereka juga membawa perlengkapan P3K untuk persiapan apabila ada yang kecelakaan atau cidera selama perjalanan.

Maka dapat disimpulkan bahwa perlengkapan bersepeda harus sangat diperhatikan untuk meningkatkan kenyamanan dan keselamatan, serta mencegah cidera dalam bersepeda. Busana atau seragam yang digunakan para komunitas pesepeda Kabupaten Rembang mayoritas sudah sesuai standart. Kelengkapan lainnya yang melekat pada badan pesepeda seperti sepatu, helm, kacamata, sarung tangan sudah mereka kenakan saat bersepeda khususnya pada rute on road mayoritas sudah mereka kenakan. Namun masih ada beberapa komunitas pesepeda yang masih kurang lengkap seperti memakai sandal dan topi sebagai pengganti sepatu dan helm. Bagi pesepeda yang menggunakan medan off road biasanya menggunakan pelindung lutut. Masker sebagai perlengkapan khusus untuk memenuhi protokol kesehatan saat pandemi sudah dipergunakan oleh semua para komunitas pesepeda Kabupaten Rembang untuk mencegah penularan virus Covid-19.

Penelitian yang dilakukan Artiningsih (2011:7) bahwa “dengan demikian petunjuk berupa rambu dan penanda jalur sepeda juga perlu disampaikan dalam kemasan informasi baik gambar maupun tulisan yang mudah dipahami pengguna”. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa dalam menaati rambu-rambu lalu lintas para komunitas pesepeda Kabupaten Rembang apabila sudah berbentuk komunitas terstruktur jelas pasti sudah memahami pentingnya mematuhi peraturan lalu lintas dan tidak memenuhi jalan demi keselamatan bersepeda. Namun apabila komunitas pesepeda itu masih tergolong baru dan tidak terstruktur jelas biasanya masih ada yang melanggar peraturan lalu lintas dan bersepeda di jalanan bisa 2 atau lebih baris. Secara keseluruhan apabila mereka berada di jalan raya mayoritas 1 baris namun saat di daerah pedesaan bisa 2 baris atau lebih sabil ngobrol-ngobrol santai. Khususnya untuk komunitas sepeda tua mereka sangat mengutamakan keselamatan dengan menaati peraturan lalu lintas yang ada karena hal itu berpengaruh pada citra ontelis terhadap masyarakat.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa komunitas pesepeda di Kabupaten

Rembang mayoritas sudah mematuhi peraturan lalu lintas. Biasanya ketua dari suatu komunitas pesepeda selalu menekankan kepada anggotanya untuk tetap mematuhi peraturan lalu lintas dan mengusahakan selalu berada disisi kiri jalan dengan posisi berbaris kebelakang dalam satu garis. Sehingga tidak berkerumun yang dapat menimbulkan penularan virus Covid-19.

Jalur bersepeda yang sering dilalui masyarakat untuk menjaga kebugaran jasmani di Kabupaten Rembang.

Tentukan tempat tujuan bersepeda dan cari tahu selengkapny mengenai trek yang akan dilalui. Bertanyalah kepada pesepeda yang pernah ke tempat tersebut, bagaimana jenis treknya, variasi medannya, dan juga tingkat kesulitannya. Sebisa mungkin cari petanya, track GPS-nya, atau minimal surving ke google earth. Sebagai pemula, lebih bijak jika kita memilih trek cross country ringan terlebih dahulu (Why, 2008:76).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Artiningsih (2011:7) bahwa “berdasarkan telaah literatur di atas dapat dirumuskan bahwa rute jalur sepeda harus dirancang dalam jaringan yang terhubung dengan tujuan utama perjalanan, berupa ruang-ruang publik. Rute diinformasikan secara jelas, mencakup alternatif rute yang tersedia beserta tempat-tempat parkir atau istirahat yang disediakan”.

Berdasarkan pendapat di atas sesuai dengan hasil penelitian bahwa jalur bersepeda yang sering dilalui masyarakat untuk menjaga kebugaran jasmani di Kabupaten Rembang yaitu jalur yang menuju tempat-tempat wisata menjadi jalur utama para komunitas pesepeda Kabupaten Rembang. Jalur tersebut merupakan jalur yang dapat digunakan untuk menikmati pemandangan sebagai kegiatan refreshing. Kemudian rute yang digunakan biasanya menyesuaikan pada jenis sepeda setiap komunitas. Seperti sepeda gunung dapat menggunakan jalur atau medan on road maupun off road, sepeda balap menggunakan jalur dengan jalan yang sudah teraspal halus seperti jalan raya, sepeda tua biasanya menggunakan jalur on road atau jalan pedesaan. Di Kabupaten Rembang belum memiliki jalur khusus pesepeda, bagi pesepeda di jalan raya menyesuaikan sendiri untuk berada di bageian pinggir jalan raya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penentuan tujuan maupun jalur bersepeda menjadi hal utama Komunitas pesepeda Kabupaten Rembang sebelum memulai bersepeda. Tempat-tempat wisata, pantai, dan pegunungan menjadi tujuan utama

para komunitas pesepeda Kabupaten Rembang. Pemilihan track disesuaikan dengan jenis komunitas pesepeda. Seperti jenis sepeda gunung dapat menggunakan trek on road yang biasanya melewati arah pantura ke arah barat timur maupun utara seperti alun-alun, pantai Karang Jahe, pantai Caruban, Binangun dll. Selain itu jenis sepeda gunung juga dapat menggunakan medan rute off road yang biasanya melewati daerah pantura ke arah selatan yang dikarenakan bagian selatan Kabupaten Rembang mempunyai banyak perbukitan dengan medan off road yang menantang, antara lain daerah Sluke, Bulu, dll. Untuk jenis sepeda balap biasanya hanya menggunakan jalan raya karena sepeda balap efisien untuk dipakai ngebut di jalan aspal halus namun sangat sensitif terhadap jalan yang buruk. Untuk jenis sepeda tua jarang menggunakan jalan pantura, lebih memilih rute pedesaan untuk menuju tokasi-lokasi wisata.

Penelitian yang dilakukan Priambodo dkk. (2015:2) Mengatakan bahwa “transportasi sepeda ternyata juga mengalami berbagai kendala, misalnya berhubungan dengan masalah infrastruktur (jalur sepeda), dimana belum tersedianya jalur khusus bagi pengguna sepeda, tidak tersedianya rambu-rambu penanda untuk pesepeda, dan yang paling utama tidak adanya suatu peta yang menggambarkan kondisi nyata jalan yang akan dilalui saat bersepeda. Sehingga pada akhirnya timbul masalah-masalah yang berhubungan dengan keselamatan bersepeda”.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa di Kabupaten Rembang belum memiliki jalur khusus pesepeda, bagi pesepeda di jalan raya menyesuaikan sendiri untuk berada di bageian pinggir jalan raya. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa sangat disayangkan karena banyaknya bermunculan komunitas pesepeda di Kabupaten Rembang infrastruktur yang disediakan belum memadai. Sampai saat ini belum memiliki jalur khusus pesepeda. Sehingga para komunitas pesepeda selama perjalanan di jalan raya harus menyesuaikan di pinggiran jalan untuk menjaga keselamatan selama bersepeda dan berusaha tidak menimbulkan masalah dan berusaha tidak mengganggu pengendara bermotor atau mobil lainnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik simpulan yaitu Alasan masyarakat Kabupaten Rembang lebih memilih olahraga bersepeda



saat pandemi Covid-19 untuk menjaga kebugaran jasmani antara lain untuk meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari virus Covid-19. Bersepeda merupakan olahraga yang mudah dan murah. Bersepeda sebagai kegiatan rekreasi dan refreshing, bersepeda dapat menambah persaudaraan dan mempererat silaturahmi.

Dampak positif dari bersepeda utamanya dari segi kesehatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan terhindar dari berbagai macam penyakit khususnya Covid-19, dari segi sosial dapat menyatukan masyarakat dari berbagai latar belakang menjadi suatu komunitas pesepeda dengan kegiatan-kegiatannya, dan segi ekonomi lebih hemat biaya bahan bakar dan perawatan. Kemudian dampak negatifnya apabila memaksakan bersepeda saat kondisi tubuh tidak fit dapat memperburuk kondisi tubuh, dengan bergerombol dapat memicu penyebaran virus Covid-19 dan mengganggu kendaraan lain, serta penggunaan masker saat bersepeda dapat mengganggu pernafasan.

Masyarakat Kabupaten Rembang melakukan olahraga bersepeda saat pandemi Covid-19 dengan cara yang benar yaitu komunitas pesepeda di Kabupaten Rembang tetap melakukan pemanasan dengan melakukan peregangan, gerakan-gerakan kecil, dan memulai mengayuh secara perlahan untuk menghindari cedera bersepeda. Untuk pendinginan yang mereka lakukan setelah bersepeda hampir sama dengan peregangan namun lebih santai walaupun masih ada beberapa pesepeda yang tidak melakukan pendinginan. Untuk perlengkapan yang dikenakan para komunitas pesepeda di Kabupaten Rembang mayoritas sudah lengkap dan sesuai standar namun masih ada beberapa yang belum sesuai standar. Dalam bersepeda mereka berusaha tetap menaati peraturan lalu lintas selama di jalan raya meskipun belum memiliki jalur khusus sepeda.

Jalur bersepeda yang sering dilalui masyarakat untuk menjaga kebugaran jasmani di Kabupaten Rembang menyesuaikan jenis komunitas pesepeda dengan bertujuan ke daerah wisata. Di Kab. Rembang belum memiliki jalur khusus pesepeda.

## REFERENSI

- Abdulaziz, Moch Fahmi., Dhimas Bagus Dharmawan, dan Dwi Tiga Putri. 2016. "Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari Di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* .Vol. 3 No. 2. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Agustavian , Muhammad Iqbal Arys dan Sasminta Christina Yuli Hartati. (2013). "Perbedaan Bersepeda Dan Berjalan Kaki Ke Sekolah Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sempu Kabupaten Banyuwangi)". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 01 No. 01. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. 2010. "Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga". *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. Vol. 2 No. 1. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gusbakti dan Elman Boy. 2020. "Edukasi Olah Raga Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran". *Jurnal Implementa Husada*. Vol. 1 No . 2. Sumatera: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Hadi, Faisal Kusuma. 2020. "Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19". *Sport Science & Education Journal*. Vol. 01 No. 02. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Hadi, Nidaum Maghfud dan Junaidi Budi Prihanto. 2016. "Hubungan Antara Aktivitas Sehari-Hari Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Studi Pada Siswa Kelas 5 Sdn Lidah Wetan Ii/462, Kota Surabaya)". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 04 No. 02. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Hardani dkk. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta
- Hariadi. 2009. "Aktivitas Fisik Atau Olahraga Yang Aman Untuk Kesehatan Dan Kesegaran Jasmani". *Generasi Kampus*. Vol. 2 No. 1. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Ibrahim. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Maugeri, Grazia et al. 2020. "The Impact Of Physical Activity On Psychological Health During Covid-19 Pandemic In Italy". *Heliyon*. Vol. 1 No. 6. Italia: University of Catania.
- Moleong, Lexy J.2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Olmedillas, Hugo et al. 2012. "Cycling And Bone Health: A Systematic Review". *BMC Medicine*. Vol.10 No. 168. Spanyol: University of Oviedo.
- Palar, Chrisly M., Djon Wongkar, Shane H. R. Ticoalu. 2015. "Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. Vol. 3 No. 1. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Pane, Bessy Sitorus. 2015. "Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan". *Jurnal*

- Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 21 No. 79. Banten: Universitas Mathla'ul Anwar.
- Prativi, Gilang Okta., dkk. 2013. "Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani". *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol. 2 No. 3. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Qohhar, Wildan. 2017. "Dampak Bersepeda Ke Sekolah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Se-Kota Serang". *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 01 No. 01. Banten: STKIP SITUS Banten.
- Sastaman B., Putra. 2015. "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Berjalan Kaki Dan Bersepeda Pada Siswa Putra Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak". *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 4 No. 2. Pontianak: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Pontianak.
- Septika, Ria, Yoyok Hendarso, Safira Soraida. "Gaya Hidup Bersepeda Pada Komunitas Bike To Work Di Kota Palembang". *Media Sosiologi: Jurnal Sosiologi Universitas Sriwijaya Bidang Ilmu Sosial*. Vol. 2 No. 1. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utomo, Andri Wahyu. 2020. "Upaya Bersepeda Sebagai Moda Transportasi Serta Gaya Hidup Baru Menjaga Kebugaran Jasmani". *Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains)*. Vol. 1 No. 1. Madiun: Universitas PGRI Madiun.
- Wijayanto, Adi dkk. 2020. *Bunga Rampai Anak Bangsa Integrasi Ilmu Keolahragaan Dalam Preventif Pandemi Covid-19*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Woods, Jeffrey A. et al. 2020. "The Covid-19 Pandemic And Physical Activity". *Sports Medicine and Health Science*. Vol. 2 No. 1. USA: University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Yeo, Tee Joo. 2020. "Sport and exercise during and beyond the COVID-19 pandemic". *European Journal of Preventive Cardiology*. Volume 0 No. 0. Singapura: National University Health System.
- Yousfi, Narimen et al. 2020. "The Covid-19 Pandemic: How To Maintain A Healthy Immune System During The Lockdown – A Multidisciplinary Approach With Special Focus On Athletes". *Biology of Sport*. Vol. 37 No. 3. Qatar: Qatar University.
- Yuliana. 2020. "Olahraga Yang Aman Di Masa Pandemi COVID-19 Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh". *Jurnal Bali Membangun Bali*. Vol. 1 No. 2. Bali: Universitas Udayana.