

Kode>Nama Rumpun Ilmu: 761/Penjaskesrek

LAPORAN KEMAJUAN PENELITIAN



**BERSEPEDA DEMI SEHAT ATAU IKUT-IKUTAN?
(ANALISIS FENOMENA BERSEPEDA MASYARAKAT KAB. KAMPAR)**

TIM PENGUSUL

KETUA	: Dedi ahmadi, M.Pd.	NIDN	: 1020048602
ANGGOTA 1	: Vigi Indah Lestari, M.Pd.	NIDN	: 1013129002
ANGGOTA 2	: Muhammad Ilham Umam	NIM	: 1885201017

**PROGRAM STUDI S1 PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TAHUN AJARAN 2020/2021**

**HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

Judul Penelitian : Bersepeda demi Sehat atau Ikut-ikutan? (Analisis Fenomena Bersepeda Masyarakat Kampar)

Kategori Penelitian : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi

Ketua : Dedi Ahmadi, M.Pd.

a. NIP/NIDN : 1020048602

b. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

c. Program Studi : S1 Penjaskesrek

d. No. Telp : 081371429802

e. e-mail : Ammardzoky@gmail.com

Anggota Peneliti (1) :

a. Nama Lengkap : Vigi Indah Permata Sari, M.Pd.

b. NIDN/NIP : 1013129012

c. Program Studi : S1 Penjaskesrek

Anggota Peneliti (2) :

a. Nama Lengkap : Muhammad Ilham Umam

b. NIDN/NIM : 1885201017

c. Program Studi : S1 Penjaskesrek

Anggota Peneliti (3) :

a. Nama Lengkap : .

b. NIDN/NIP : .

c. Program Studi : .

Lokasi Penelitian : Danau Binkuang

Biaya Usulan : RP. 1.000.000

Bangkinang, 27 Januari 2021

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,



Df. Narmalina, M.Pd.
NIP-TT 096.542.104

Ketua Pelaksana,

Dedi Ahmadi, M.Pd.
NIP-TT 096.542.162

Menyetujui,
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Ketua,



Ns. Apriza, S.Kep.M.Kep
NIP-TT 096.542.024

A
C

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

Judul Penelitian : Berspeda demi Sehat atau Ikut-ikutan?
(Analisis Fenomena Bersepeda Masyarakat di Kab. Kampar)

1. Tim Peneliti :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Dedi Ahmadi, M.Pd.	Asisten Ahli	Penjaskesrek	Penjaskesrek
2.	Vigi Indah Lestari, M.Pd.	Asisten Ahli	Penjaskesrek	Penjaskesrek
3.	Mhd. Ilham Umam	-	Penjaskesrek	Penjaskesrek

2. Objek Penelitian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi penelitian): Orang tua dan anak

3. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan Oktober tahun 2020

Berakhir : bulan Desember tahun 2020

5. Lokasi Penelitian (lab/lapangan) Kabupaten Kampar

7. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya

8. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan

“Kesadaran akan pentingnya olahraga bersepeda bagi kesehatan ”

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi)

“Nasional terakreditasi”

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
ABSTAK	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembatasan Masalah	3
C. Perumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	5
1. Kebugaran Jasmani.....	5
2. Berolahraga Bersepeda.....	5
B. Kerangka Berfikir	8
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	9
B. Tempat dan Waktu Penelitian	9
C. Sumber Data	10
D. Teknik Pengumpulan Data.....	11
E. Teknik Pengabsahan Data.....	12
F. Teknik Analisis Data.....	12
BAB IV RANCANGAN ANGGARAN DAN JADWAL PENELITIAN	
A. Rancangan Anggaran Penelitian	14
B. Jadwal Penelitian	14
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Hasil
B. Pembahasan
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan.....
B. Saran
DAFTAR PUSTAKA	15
LAMPIRAN.....	16

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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. Akan tetapi pada perkembangannya bersepeda tidak selalu dilakukan oleh kebanyakan orang, hal ini disebabkan karena adanya berbagai macam alat transportasi yang telah berkembang dan lebih mudah untuk digunakan sebagai penunjang untuk melakukan berbagai macam aktivitas sehari-hari. Munculnya berbagai macam alat transportasi khususnya sepeda motor dan mobil yang merupakan jenis alat transportasi baru dan lebih praktis pada saat digunakan membuat masyarakat jarang menggunakan sepeda sebagai alat transportasi, selain itu sepeda motor dan mobil pada perkembangannya tidak hanya digunakan sebagai alat transportasi akan tetapi juga sebagai gaya hidup modern yang menunjukkan strata sosial di masyarakat. Jadi dari alasan tersebut membuat kegiatan bersepeda terlihat tidak populer lagi dikalangan masyarakat dan sepeda hanya dijadikan sebagai alat transportasi pendukung saja.

Bersepeda merupakan jenis aktivitas yang dapat dilakukan oleh setiap orang, baik usia muda, remaja, dewasa maupun lanjut usia, yang disesuaikan dengan kemampuan fisik yang dimiliki. Bersepeda bagi masyarakat dapat dijadikan sebagai alternatif alat transportasi untuk pergi ke sekolah, ke kantor, ke tempat usaha atau tempat kerja, sehingga tidak harus selalu menggunakan sepeda motor atau kendaraan bermotor lainnya.

Selain sebagai gaya hidup sehat masyarakat telah menyadari bahwa sepeda dapat digunakan sebagai alat olahraga ke mana saja sehingga dapat terhindar dari penyakit hipokinetik atau penyakit kurang gerak yang dapat menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani yang dimiliki, hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Tarigan (2009:7), bahwa:

Apabila manusia kurang gerak akan berakibat terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani dan hal ini menyebabkan seseorang tidak mampu

melakukan tugas sehari-harinya dengan baik, cepat lelah yang berlebihan (penyakit degeneratif), kurang bergairah, tidak gesit, tidak energik, kekuatan otot menjadi lemah, timbul kegemukan

Berdasarkan kutipan di atas bahwa masyarakat yang bersepeda ke sekolah akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dibandingkan masyarakat yang ke sekolah menggunakan sepeda motor atau mobil, karena masyarakat yang ke sekolah menggunakan sepeda sebagian besar tubuhnya bergerak secara aktif sehingga kebugaran jasmaninya akan lebih baik dibandingkan masyarakat yang tidak menggunakan sepeda ke sekolah dan dapat berdampak pada aktivitas belajar di sekolah.

Bersepeda dapat meningkatkan kualitas sistem kekebalan dengan mengijinkan tubuh untuk melindungi dirinya dari virus dan bakteri. Dalam http://www.gowes.org/manfaat-bersepeda-menurut-prof_frobose.html (diakses tanggal 4 juli 2011) menurut Froböse bersepeda dapat bermanfaat antara lain: “Mengatasi sakit pinggang, persambungan lutut, jantung dan sistem kardiovaskular, sistem kekebalan”.

Dari penjelasan mengenai manfaat bersepeda bahwa bersepeda memiliki manfaaat yang sangat banyak, tidak hanya sebagai alat transportasi maupun rekreasi akan tetapi dapat mengurangi polusi karena sepeda tidak mengeluarkan asap dan dapat bermanfaat bagi kondisi fisiologis masyarakat . Bersepeda sebagai salah satu jenis olahraga, bagi pesepeda memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani karena dengan bersepeda pada dasarnya sebagian besar tubuh bergerak secara aktif yang akan berpengaruh terhadap peningkatan pengambilan oksigen yang masuk ke dalam tubuh karena tubuh memerlukan oksigen yang banyak pada saat aktivitas bersepeda sehingga kebugaran jasmani masyarakat dapat meningkat.

Kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh dengan melakukan berbagai aktivitas jasmani atau aktivitas fisik yang teratur dan ditunjang dengan asupan gizi yang baik. Jenis aktivitas jasmani atau aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktivitas yang melatih ketahanan kardiovaskuler atau

kerja jantung. Kebugaran jasmani salah satunya dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas bersepeda.

Akhir-akhir ini, masyarakat Kabupaten Kampar sedang diasikkan dengan maraknya atau musim bersepeda. Muda-tua, kecil-besar, pelajar-pedagang, karyawan-pegawai, dan masyarakat lainnya berlomba-lomba bersepeda di setiap hari di taman kota Kab. Kampar. Setelah dilakukan observasi kepada pesepeda di taman kota Kabupaten Kampar, dapat diketahui bahwa kebanyakan dari pesepeda hanya mengetahui manfaatnya untuk sehat saja. Ketika melihat temannya membeli sepeda baru, yang lainnya pun berlomba-lomba membeli sepeda baru. Pada akhirnya, kebanyakan masyarakat hanya bersepeda sebagai trend bukan untuk sehatnya. Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Fenomena Bersepeda pada Masyarakat Kab. Kampar”

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian dibatasi pada data Persepsi Masyarakat Kabupaten Kampar terhadap pentingnya bersepeda.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditentukan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ‘Bagaimanakah Persepsi Masyarakat terhadap fenomena bersepeda di Masyarakat Kab. Kampar?’

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah untuk Persepsi Masyarakat Kabupaten Kampar terhadap pentingnya Bersepeda.

1. Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang pendidikan, yaitu yang berkaitan dengan masalah olahraga serta pendidikan di dalam keluarga. Penelitian

ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya ilmu pengetahuan yang berkenaan dengan mata kuliah Penjaskesrek.

2. Praktis

a) Bagi Akademisi

Bagi akademisi, penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah penelitian mengenai Penjaskesrek pada keluarga muda. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi literatur bagi akademisi lain yang ingin mengkaji lebih jauh mengenai Penjaskesrek.

b) Bagi Pembuat Kebijakan

Bagi pembuat kebijakan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan rujukan dalam membuat dan memutuskan suatu kebijakan khususnya bagi pembuat kebijakan di daerah Kab. Kampar mengenai masalah terkait yaitu Penjaskesrek.

c) Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya pembaca, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai Penjaskesrek khususnya bersepeda.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas olahraga, salah satunya adalah dengan olahraga bersepeda. Hal ini sesuai dengan pendapat Tarigan (2009:34) bahwa:

“Jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga serta meningkatkan fungsi kardiovaskuler adalah olahraga yang dominan aerobik, misalnya jogging, lari, bersepeda, cross-country, berenang, SKJ, dan bermacam-macam senam aerobik...”

Semua aktivitas olahraga sangat baik untuk kebugaran tubuh, tetapi harus sesuai dengan takaran yang tepat dan benar serta bertahap agar tidak membahayakan kesehatan atau tidak terjadi cedera dan tentunya dilakukan secara teratur. Bersepeda merupakan olahraga yang dominan aerobik, dengan melakukan aktivitas bersepeda secara teratur minimal selama 30 menit dan dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu membuat jantung dan pembuluh darah akan bekerja dengan baik, bahkan lebih baik dari sebelumnya, sehingga kesehatan dinamis juga akan lebih baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Tarigan (2009:34) “lamanya melakukan aktivitas olahraga antara 30-60 menit dan dilakukan tiga sampai lima kali dalam seminggu.”

Selanjutnya Tarigan (2009:31) menegaskan bahwa:

Kebugaran jasmani seorang masyarakat dapat dipertahankan dan ditingkatkan melalui pendidikan jasmani secara teratur, dan takarannya cukup atau melakukan aktivitas lainnya yang mempunyai fungsi sama dengan olahraga dengan menerapkan rumus FITT (frekwensi, intensity, time, type)...

Berdasarkan uraian di atas dapat digambarkan bahwa melakukan aktivitas bersepeda ke sekolah secara rutin yang memenuhi rumus FITT akan dapat meningkatkan efisiensi kerja jantung, jumlah darah yang dipompa setiap denyut lebih besar dan frekuensi denyutnya berkurang. Apabila masyarakat

menggunakan sepeda ke sekolah dengan dosis yang tepat, maka tentunya para masyarakat akan memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Bersepeda memiliki banyak manfaat bagi kondisi fisiologis seseorang, Dalam <http://www.gowes.org/manfaat-bersepeda-menurut-prof-froböse.html> (diakses tanggal 4 juli 2011) menurut Froböse teori tentang manfaat bersepeda adalah “mengatasi sakit pinggang, persambungan lutut, jantung dan sistem cardiovascular. sistem kekebalan”.

Dalam hal ini, penulis beranggapan bahwa banyak sekali manfaat bersepeda bagi tubuh kita yang diantaranya adalah kondisi fisiologis yang berkaitan dengan fungsi dan kegiatan kehidupan seperti organ-organ tubuh, sendi-sendi, otot (tegangan otot) dan sistem kekebalan, karena bersepeda dapat mengembalikan kemampuan discs (piringan-piringan) berikut suplai makanan menjadi optimal kembali sehingga dapat membantu otot besar pada tubuh menjadi lebih kuat dan membantu kerja tulang belakang lebih baik, jadi secara tidak disadari bersepeda dapat menstabilkan kerja tulang punggung yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan otot yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani masyarakat dalam melakukan aktivitas belajar masyarakat di sekolah. Bersepeda juga dapat membantu persambungan sendi pada tulang lutut. Penyebab umum terjadinya nyeri sendi lutut biasanya karena kerusakan pada tulang rawan yang disebabkan tekanan berlebihan yang terletak pada sambungan sendi lutut.

Masyarakat yang kondisi kebugaran jasmaninya baik maka akan berbeda cara berpikirnya karena masyarakat yang kondisi kebugaran jasmaninya baik akan dapat terlibat aktif dalam beraktivitas sehari-hari dan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dibandingkan masyarakat yang kondisi kebugaran jasmaninya buruk, karena masyarakat yang kondisi kebugaran jasmaninya buruk pada saat aktivitas belajar mengajar masyarakat tersebut akan cepat lelah.

2. Berolahraga Bersepeda

Pentingnya olahraga bagi tubuh dapat diilustrasikan seperti mesin yang tidak pernah digunakan atau digerakkan, yang semakin lama bagian-bagian dari mesin tersebut akan rusak karena tidak terlatih untuk terus melakukan tugasnya. Tubuh juga sama jika kurang bergerak akan menjadi bermasalah dan tidak sehat. Dengan berolahraga, otot-otot akan terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun akan menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik.

Manfaat olahraga ini sebenarnya sudah disadari oleh sebagian masyarakat, hal tersebut terbukti dengan semakin banyaknya masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga baik sendiri-sendiri maupun kelompok, baik ditempat terbuka (jalan, stadion, kawasan hutan) maupun diruang tertutup seperti perkumpulan olahraga, *fitness center*, maupun disanggar senam. Olahraga yang dianjurkan untuk menjaga kebugaran jasmani adalah olahraga yang bersifat aerobik seperti bersepeda. Bersepeda adalah olahraga yang murah, aman dan mempunyai banyak manfaat seperti untuk menjaga kebugaran jasmani.

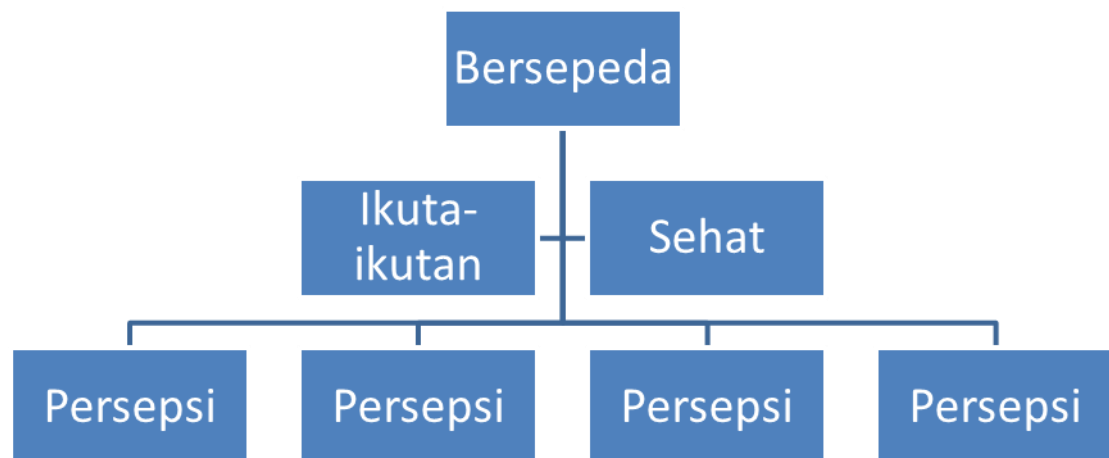
Latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (djoko pekik, 2004: 12).

Bersepeda untuk mempertahankan kebugaran jasmani harus rutin dilakukan minimal tiga kali dalam satu minggu maksimal lima hari dalam satu minggu. Bersepeda harus dilakukan secara rutin di setiap waktunya, program latihan bersepeda tidak boleh dilakukan dengan memaksa atau berturut turut dan istirahatnya lama. Sebagai contoh program latihan bersepeda dilakukan tiga hari berturut turut mulai hari senin, selasa, rabu dan hari sesudahnya kamis, jumat, sabtu dan minggu istirahat. Sebaiknya bersepeda dilakukan rutin dengan waktu berselang, seperti pada program latihan kebugaran jasmani dan tidak diperbolehkan istirahat dalam waktu tiga hari berturut turut. Tubuh tidak akan

mengalami perubahan adaptasi jika telah beristirahat lebih dari tiga hari berturut turut.

Program latihan bersepeda untuk mempertahankan kebugaran jasmani adalah dengan latihan yang rutin minimal tiga kali dalam satu minggu dan latihanya berselang. Setelah dua minggu latihan bersepedanya dapat ditambah baik intensitasnya maupun diperjauh jarak tempuhnya supaya tubuh dapat beraptasi sehingga terjadi superkompensasi. Superkompnsasi adalah proses perubahan kualitas fungsional peralatan tubuh kea rah yang lebih baik, sebagai akibat dari pengaruh perlakuan beban luar yang tepat (Sukadiyanto, 2009: 32)

B. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif yang mempelajari masalah-masalah yang ada serta tata cara kerja yang berlaku. Penelitian ini bersifat lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi tertentu (Usman & Setiadi, 2001:20). Menurut Moleong (2003), penelitian ini bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan sebagainya secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah Kabupaten Kampar. Tempat penelitian ini dipilih disebabkan angka pesepeda yang cukup tinggi serta kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan yang masih rendah. Beberapa hal di atas menjadi daya tarik bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai fenomena bersepeda. Pada umumnya, penelitian kualitatif membutuhkan waktu yang lama, karena tujuan penelitian kualitatif adalah penemuan, bukan sekadar pembuktian hipotesis. Namun demikian penelitian kualitatif juga bisa berlangsung dalam jangka waktu yang pendek asalkan sudah ditemukan data yang sudah jenuh (Sugiyono, 2014: 24). Adapun penelitian ini dimulai pada bulan Oktober 2020 diperkirakan sampai dengan Desember 2020.

Tabel 3.1
Perkiraan Waktu Pelaksanaan Penelitian Pada Tahun 2020

No	Kegiatan	Bulan														
		Oktober			November				Desember			Januari				
1	Survei Awal		√	√	√											
2	Penyusunan proposal / seminar					√	√	√	√	√						
3	Pelaksanaan Penelitian									√	√	√				
4	Hasil Penelitian												√	√	√	√

C. Sumber Data

Sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain (Lofland dalam Moleong, 2013: 156) mengemukakan bahwa. Sumber data utama ini dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman *video/audio tapes*, pengambilan foto, atau film (Moleong, 2014: 157). Dalam penelitian ini, kata-kata dan tindakan dapat berupa hasil wawancara dan hasil observasi serta catatan lapangan dari hasil observasi yang peneliti lakukan, baik sebagai pengamat yang tidak diketahui maupun sebagai pengamat berperan serta. Dalam penelitian ini, sumber tertulis dapat berupa hasil wawancara dengan pesepeda. Dokumen-dokumen ini dijadikan sebagai sumber data yang kemudian dianalisis oleh peneliti sebagai pelengkap sumber data lainnya.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan mengumpulkan data langsung dari lapangan (Semiawan, 2010). Lebih lengkapnya, Arifin (dalam Kristanto, 2018) menjelaskan bahwa observasi adalah suatu proses yang didahului dengan pengamatan kemudian pencatatan yang bersifat sistematis, logis, objektif, dan rasional terhadap berbagai macam fenomena dalam situasi yang sebenarnya, maupun situasi buatan. Kualitas penelitian ditentukan oleh seberapa jauh dan mendalam peneliti mengerti tentang situasi dan konteks dan menggambarannya sealamiah mungkin (Semiawan, 2010). Selain itu, observasi tidak harus dilakukan oleh peneliti sendiri, sehingga peneliti dapat meminta bantuan kepada orang lain untuk melaksanakan observasi (Kristanto, 2018).

Teknik observasi ini digunakan agar dalam penelitian ini dapat dilihat secara langsung keadaan di Taman Kota Kab. Kampar terkait mengenai fenomena pesepeda melalui proses pengamatan dan pencatatan. Peneliti melihat dan mengamati sendiri kemudian mencatat perilaku dan kejadian sebagaimana yang terjadi pada keadaan sebenarnya.

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu melalui komunikasi langsung (Yusuf, 2014). Percakapan tersebut dilakukan oleh dua belah pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Sugiyono, 2014: 64). Wawancara ini dilakukan dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang di wawancarai, dengan menggunakan pedoman (*guide*) wawancara. Teknik wawancara digunakan untuk memperoleh data dan informasi dari narasumber terkait fenomena bersepeda di Kabupaten Kampar. Selain itu, dengan wawancara peneliti dapat mengetahui hal-hal yang lebih mendalam dari narasumber.

3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk menelusuri data historis. Dokumen tentang orang atau sekelompok orang, peristiwa, atau kejadian dalam situasi sosial yang sangat berguna dalam penelitian kualitatif (Yusuf, 2014). Maksud dari teknik dokumentasi adalah dengan cara menjangkau kelengkapan data yang ada demi mendukung penelitian berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, arsip, agenda dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini, dokumentasi yang penulis lakukan adalah mengambil informasi melalui dokumen-dokumen yang dimiliki oleh pesepeda yang menjadi subjek penelitian seperti buku nikah, kartu keluarga, Kartu Tanda Penduduk, dan sebagainya.

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri (Sugiyono. 2014: 59). Jadi, dalam penelitian ini instrumen penelitian yang paling utama adalah peneliti sendiri, namun karena fokus penelitian sudah jelas yaitu mengenai fenomena bersepeda, maka dari itu dikembangkan instrumen penelitian sederhana yang berupa pedoman observasi dan pedoman wawancara.

F. Teknik Analisis Data

Pada teknik analisis data, peneliti menggunakan teknik analisis data selama di lapangan berdasarkan model Miles dan Huberman (2014:31-33). Model ini terdiri dari tiga tahap yaitu sebagai berikut:

1) Reduksi Data

Data yang diperoleh di lapangan jumlahnya cukup banyak, maka dari itu perlu dilakukan reduksi data yang berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, serta dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang diperoleh dapat lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk mencari data selanjutnya.

2) Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyakinkan data. Penyajian data bisa berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori atau pun sejenisnya. Penyajian data ini dilakukan untuk memudahkan peneliti memahami apa yang terjadi dan merencanakan kerja selanjutnya.

3) Penarikan Kesimpulan (Verifikasi)

Dalam penelitian kualitatif, kesimpulan awal dapat bersifat sementara, dan dapat berubah apabila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, apabila telah ditemukan bukti yang mendukung, kesimpulan dapat dijadikan sebuah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.

BAB IV
RANCANGAN ANGGARAN DAN JADWAL PENELITIAN

A. Rancangan Anggaran Penelitian

Tabel 2. Rincian Anggaran Penelitian

No	Jenis Pengeluaran	Biaya yang diusulkan (Rp)
1	Gaji dan Upah	850.000
2	Bahan Habis Pakai dan Peralatan	600.000
3	Perjalanan	500.000
4	Lain-lain (Publikasi, Seminar, Laporan)	1.000.000
	Jumlah	2.950.000

B. Jadwal Penelitian

Rencana penelitian dilakukan selama 1 (satu) tahun, terhitung dari bulan September 2020 s.d. bulan Desember 2020

Tabel 3. Rencana Jadwal Penelitian

No.	Penerapan	Bulan			
		Okt	Nop	Des	Jan
1	Pembuatan Proposal dan Survei Lokasi				
2	Pengambilan data				
3	Pengumpulan data				
4	Menganalisis data				
5	Penyusunan laporan				
6	Seminar				

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Umum Lokasi Penelitian

Desa palung raya danau bingkuang adalah desa yang terletak di kecamatan tambang kabupaten Kampar, Desa palung raya adalah satu desa dari 17 desa yang ada di kecamatan tambang kabupaten Kampar. Luas wilayah desa palung raya kecamatan tambang kabupaten Kampar hanya ± 600 Ha. 23,33% wilayah merupakan areal pemukiman, 20% areal pertanian dan 35% perkebunan sedangkan 21,6% merupakan lahan tidur/hutan belukar, ketinggian tanah dari permukaan laut adalah 2-5 m dengan orbitrasi jarak desa sebagai berikut:

- a. Jarak desa dengan pusat pemerintahan kecamatan adalah ± 10 km
- b. Jarak desa dengan pusat pemerintahan kabupaten adalah ± 27 km dapat di tempu dengan kendaraan roda empat dan dua.¹⁶

Di lihat dari bentangan wilayah, Desa Palung Raya mempunyai batas-batas sebagai berikut:

- a. Sebelah utara berbatasan dengan Desa Tambang
- b. Sebelah barat berbatasan dengan Desa Koto Perambahan
- c. Sebelah selatan berbatasan dengan Desa Koto Perambahan
- d. Sebelah timur berbatasan dengan Desa Kemang Indah.¹⁷

Jumlah penduduk di desa palung raya selama tahun 2010-2016 telah menunjukkan peningkatan jumlah dari populasinya, adanya pertumbuhan populasi penduduk tiap tahunnya dalam suatu wilayah merupakan merupakan salah satu

faktor pendukung yang penting dalam kegiatan pembangunan. Penduduk suatu unsur penting dalam kegiatan pengembangan ekonomi suatu Negara terutama dalam meningkatkan produksi, sebab ia menyediakan tenaga ahli, tenaga pimpinan dan tenaga kerja yang di perlukan untuk menciptakan kegiatan ekonomi serta pada konsumsi. Gejala pertumbuhan penduduk juga sangat berpengaruh terhadap pendidikan, semakin banyak penduduk di suatu daerah maka tingkat dan jumlah lembaga pendidikan juga akan semakin meningkat.

2. Deskripsi Umum Informan Penelitian

Dalam penelitian ini responden yang dimaksud adalah pengguna sepeda, yaitu masyarakat di desa Danau Bingkuang yang terdata bersepeda. Dalam penentuan informan penelitian ini, peneliti melakukan pemantauan dalam beberapa kali pemantauan. Setelah didata maka terdapat beberapa kelompok pesepeda yang sering menggunakan atau beraktivitas bersepeda di pagi dan atau sore hari.

Usia pesepeda di Desa Danau Bingkuang beragam. Mulai dari 5 tahun hingga lebih dari 40 tahun. Keberagaman usia ini tidak menjadi kendala dalam penelitian. Akan tetapi menjadi bahan untuk memperkaya data penelitian. Jenis kelamin pun, tidak menjadi batasan. Karena dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui alasan mereka melakukan aktivitas bersepeda. Maka informan penelitian ini tidak terbatas pada usia, jenis kelamin, atau pun pekerjaan informan. Semua data yang diperoleh menjadi bahan dasar dalam penelitian.

3. Temuan Penelitian

Berdasarkan temuan penelitian, baik yang didapat dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dengan informan penelitian, mengenai alasan mereka bersepeda, akan dipaparkan hasil penelitiannya mengenai alasan mereka bersepeda.

Beberapa pemuda yang menerapkan kegiatan bersepeda sebanyak 3 s.d. 4 kali dalam satu minggu. Pada setiap harinya mereka bersepeda \pm 20 Km. Kegiatan bersepeda mereka lakukan secara berkelompok. Lebih sering mereka bersepeda pada sore hari, mulai pukul 16.30 s.d. 18.00. setelah dilakukan wawancara, maka diperoleh data bahwa mereka bersepeda awalnya karena ikut-ikutan dengan teman-teman lainnya. Namun, alasan ini hanya bertahan sementara. Setelah lebih kurang satu bulan menjalani kegiatan bersepeda secara rutin, mereka merasakan manfaat yang baik untuk kesehatan. Oleh karena itu, sekarang mereka memantapkan niat bahwa bersepeda itu untuk sehat bukan ikut-ikutan.

Selain kelompok pemuda, terdapat pula beberapa wanita yang masih remaja melakukan aktivitas yang sama. Beberapa informan wanita ini secara jujur mengakui bahwa mereka bersepeda itu untuk menghabiskan waktu senggang di sore hari. Selain itu, mereka juga beralasan bersepeda untuk menarik perhatian atau melakukan pendekatan dengan idaman mereka. Hal ini mereka jawab diikuti dengan tertawa riang mereka. Sebenarnya mereka merasakan kelelahan setelah bersepeda. Namun, kelelahan mereka terobati dengan mendapatkan kesempatan melakukan aktivitas bersama pujaan mereka. Namun, terdapat beberapa informan

wanita yang mengakui bahwa mereka bersepeda itu memang karena hobi dan merasakan manfaatnya untuk kesehatan.

Uniknya, fenomena bersepeda ini juga dilakukan oleh anak-anak yang masih usia sekolah dasar. Anak-anak ini lebih banyak bersepeda ditemani orang tua mereka. Aktivitas bersepeda ini tentunya dilakukan juga berkelompok. Pada umumnya, kelompok ini adalah para pesepeda dengan usia keluarga yang cukup muda. Alasan kelompok ini melakukan aktivitas bersepeda yaitu untuk menghabiskan waktu yang berkualitas menjelang istirahat malam atau pada pagi hari di hari-hari libur mereka. Dari pada diam di rumah, mereka lebih memilih aktivitas olah raga yang menyenangkan seperti bersepeda. Selain menyenangkan mereka juga mengakui bahwa bersepeda sangat membantu kebugaran fisik mereka.

Dari temuan penelitian juga ditemukan bahwa terdapat beberapa orang yang bersepeda dengan harga sepeda yang terhitung mahal. Dilihat dari pekerjaan atau penghasilan mereka setiap hari, harga sepeda mereka termasuk sepeda yang *lux*. Alasan mereka memiliki sepeda ini karena menurut mereka sepeda yang bagus akan lebih mensupport kegiatan olah raga mereka. Mereka lebih bersemangat karena biasanya sepeda bagus jarang mengalami kerusakan di jalanan. Selain itu, juga menjadi tolok ukur kekayaan mereka dengan pesepeda lainnya.

Fenomena bersepeda di Desa Danau Bingkuang ini juga memperlihatkan bahwa para pesepeda kebanyakan kurang memperhatikan keselamatan di jalan. Tidak jarang mereka melakukan aktivitas bersepeda mereka di jalan raya yang

padat pengguna kendaraan bermotor lainnya. Kebanyak pengguna tidak menggunakan helm atau alat pelindung kepala. Tidak hanya itu, mereka juga terkadang tidak hanya bersepeda di bahu jalan raya saja. Lebih sering mereka menghabiskan sisi pinggir dari jalan raya. Hal ini tentunya membahayakan keselamatan pesepeda dan pengguna jalan raya lainnya. Tak jarang bisa menimbulkan kemacetan di jalan raya. Apalagi kondisi jalanan yang ramai dan keadaan jalanan yang tidak bagus.

4. Pembahasan

Untuk olahraga bersepeda hendaknya diperhatikan beberapa point berikut:

- a. Niatkan olahraga untuk sehat, dan dengan badan yang sehat juga bisa beribadah. Melakukan berbagai macam amalan dan kebaikan yang bermanfaat bagi manusia. Sebagaimana kaidah “suatu wasilah itu sesuai dengan tujuan dari niatnya.” Apabila wasilah atau hal-hal yang mubah diniatkan untuk kebaikan maka dia juga akan bernilai kebaikan. Hendaknya diikhlasakan bukan untuk sekedar ikut-ikutan, gengsi, adu bagus-bagusan, mahal-mahalan sepeda.
- b. Jangan sampai berlebihan dalam membeli sepeda. Tidak perlu sepeda yang mahal dan perlengkapan serta aksesoris yang mahal. Jika mampu silahkan, tetapi jika tidak jangan dipaksakan dan jangan sampai terkesan boros. Cukup dengan sepeda biasa yang penting tetap bisa bersepeda dengan baik sesuai dengan peruntukannya. Jangan sampai seperti ada oknum yang dia kucing-kucingan sembunyi-sembunyi membeli sepeda mahal dan berbagai aksesoris

mahal dari istrinya. Sedangkan untuk membelikan istrinya perhiasan yang murah atau sebagainya dia sangat pelit terhadap istrinya.

- c. Olahraga hukumnya mubah. Jangan sampai hal yang mudah ini melalaikan dan jangan sampai berlebihan. Karena salah satu tanda Allah berpaling dan tidak peduli dengan hamba-Nya adalah dengan menyibukkan hamba tersebut dengan hal-hal yang mubah dan tidak bermanfaat. Misalnya berlebihan bersepeda itu meninggalkan istri dan anak di akhir pekan ketika waktu liburan. Karena bersepeda seharian penuh, padahal di akhir pekan itu adalah hak istri dan anak-anak unyuk bermain serta berekreasi dengan ayahnya. Karena pada hari kerja ditinggal kerja hampir seharian.
- d. Jangan sampai kita berlebihan dalam bersepeda, adu gengsi, kuat-kuatan gowes, jauh-jauhan bersepeda kemudian menempuh jarak sampai ratusan kilometer lalu pamer di grup dan menyebarkannya di berbagai media sosial. Tidak jarang kita mendengar berita ada orang yang kecelakaan dan kecapean dalam bersepeda.
- e. Jangan sampai bersepeda dengan rasa sombong. Jangan mendominasi di jalan kemudian menutupi jalan orang lain. Hendaklah diperhatikan ketika bersepeda, terkadang dengan sepeda yang mahal dan aksesoris yang mahal merasa sombong seolah-olah menguasai jalan tersebut dan menyebabkan kendaraan yang lain susah berjalan.
- f. Apabila tidak bisa bersepeda keluar karena istri tidak setuju mungkin karena ditinggal terus. Bisa bersepeda *indoor* bersepeda di rumah, bersepeda masih bisa bermanfaat sambil mendengarkan kajian, menonton kajian, atau

menonton hal-hal yang bermanfaat. Atau bersepeda sambil mengobrol ringan dengan keluarga

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

1. Niatkan olahraga untuk sehat, dan dengan badan yang sehat juga bisa beribadah. Melakukan berbagai macam amalan dan kebaikan yang bermanfaat bagi manusia.
2. Jangan sampai berlebihan dalam membeli sepeda. Tidak perlu sepeda yang mahal dan perlengkapan serta aksesoris yang mahal. Jika mampu silahkan, tetapi jika tidak jangan dipaksakan dan jangan sampai terkesan boros.
3. Olahraga hukumnya mubah. Jangan sampai hal yang mudah ini melalaikan dan jangan sampai berlebihan. Karena salah satu tanda Allah berpaling dan tidak peduli dengan hamba-Nya adalah dengan menyibukkan hamba tersebut dengan hal-hal yang mubah dan tidak bermanfaat.
4. Jangan sampai berlebihan dalam bersepeda, adu gengsi, kuat-kuatan gowes, jauh-jauhan bersepeda kemudian menempuh jarak sampai ratusan kilometer lalu pamer di grup dan menyebarkannya di berbagai media sosial.
5. Jangan sampai bersepeda dengan rasa sombong. Jangan mendominasi di jalan kemudian menutupi jalan orang lain.
6. Apabila tidak bisa bersepeda keluar karena istri tidak setuju mungkin karena ditinggal terus.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disampaikan saran sebagai berikut ini.

1. Bagi Pesepeda

Pesepeda hendaknya memberikan memperhatikan keselamatan di jalan ketika bersepeda. Karena bagaimanapun, di jalan tidak hanya pesepeda akan tetapi juga terdapat pengguna jalan lainnya. Selain itu, niatkan bersepeda itu untuk menjaga kesehatan bukan untuk ikut-ikutan atau lainnya

2. Bagi peneliti selanjutnya,

Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk penelitian lebih lanjut dan masalah lain yang ada kaitannya fenomena bersepeda. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa, dapat menggunakan jenis dan metode penelitian yang lain sebagai kelanjutan dari penelitian ini dengan lebih proporsional.

DAFTAR PUSTAKA

- Burke, E. (1999). Bersepeda dengan Teknologi Tinggi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- _____. (1996). Bugar dengan Bersepeda. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Danardono. (2006). Perencanaan Program latihan. Fitnes Center FIK UNY: Klinik Kebugaran.
- Djoko, P. (2004). Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Andi Offset: Yogyakarta.
- Frobese. (2009). Dikutip oleh (Cyclingandhealth.com) Manfaat Bersepeda. Diunduh 15 September 2009. Pedalsepedaku.Wordpress.com
- Paradise. (2011). Tips Menjaga Kebugaran Tubuh. Diunduh 8 Desember 2011. <http://heartframe.wordpress.com/2011/12/08/tips-menjaga-kebugaran-tubuh/>
- Suharjana. (2012). Kebugaran Jasmani. Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2009). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta 2009.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul yang sudah ditandatangani.

Biodata Ketua Pengusul

A. Identitas Diri

1	Nama lengkap	Dedi Ahmadi, M.Pd.
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	NIDN	1020048602
4	Tempat, Tanggal Lahir	Kuok, 20 April 1986
5	E-mail	ammardzoky@gmail.com
6	Nomor Telepon/HP	081371429802
7	Alamat Perguruan Tinggi	Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Jalan Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang, Kab. Kampar, Prop. Riau 28412
8	Nomor Telepon/Faks.	(0762) 21677 / (0762) 21677

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Riau	Universitas Negeri Padang
Tahun Masuk – Lulus	2006 – 2010	2010 – 2012

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ke masyarakat tahun 2020.

Bangkinang, 25 Agustus 2020
Ketua Pengusul,

Dedi Ahmadi, M.Pd.
NIDN. 1020048602

Biodata Anggota (1)

A. Identitas Diri

1	Nama lengkap	Vigi Indah Lestari
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	NIDN	1013129002
4	Tempat, Tanggal Lahir	Pekanbaru, 13 Desember 2020
5	E-mail	vigiindah@gmail.com
6	Nomor Telepon/HP	082268479160
7	Alamat Perguruan Tinggi	Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Jalan Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang, Kab. Kampar, Prop. Riau 28412
8	Nomor Telepon/Faks.	(0762) 21677 / (0762) 21677

B. Riwayat Pendidikan

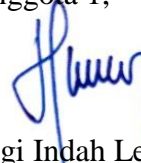
	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Pahlawan	Universitas Negeri Padang
Tahun Masuk – Lulus	2016– 2020	2010 – 2012

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ke masyarakat tahun 2020.

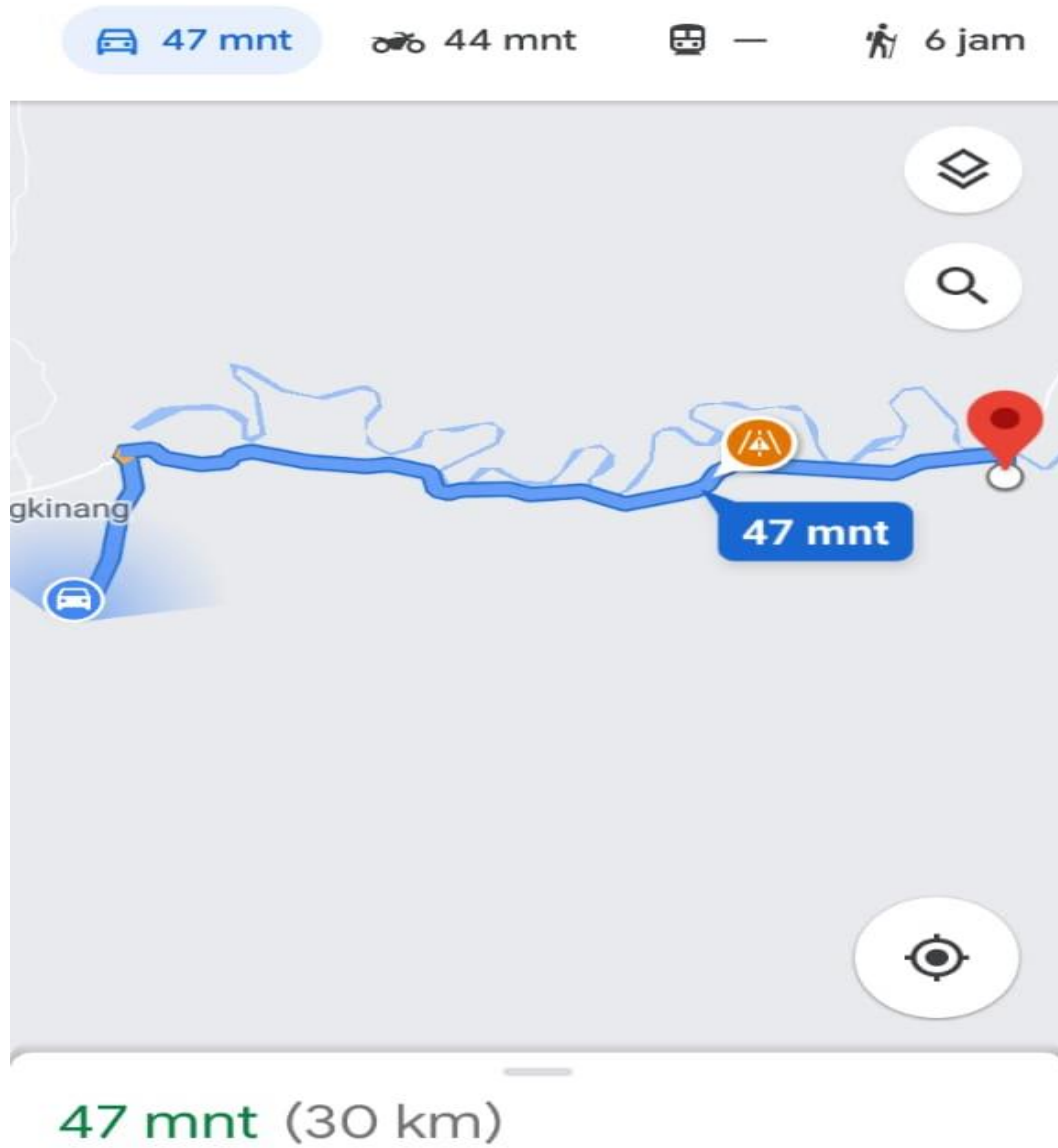
Bangkinang, 25 September 2020

Anggota 1,



Vigi Indah Lestari, M.Pd.

Lampiran 2. Peta Lokasi kegiatan.



**KETERANGAN
DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS**

Tempat kedudukan pegawai yang memberi tugas	Berangkat	Tiba kembali
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	<p align="center">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketun,</p>  <p align="center">Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep NIP-TT. 096.542.024</p>	<p align="center">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketun,</p>  <p align="center">Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep NIP-TT. 096.542.024</p>

DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI

Tempat kedudukan pegawai yang dikunjungi	Tiba di	Berangkat dari
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	 <p align="center">SULARTO</p>	 <p align="center">AEL ARTO</p>